Violencia de género: "Atrapados en las emociones"

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

Marta Sánchez Galiana

isep es formación

MARTA SÁNCHEZ GALIANA

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

Código: MTPCMDRPRS102A

Madrid.2009-2011

VIOLENCIA DE GÉNERO: *"ATRAPADOS EN LAS EMOCIONES"*

ÍNDICE

1. Introducción……..4

2. Inteligencia emocional……7

3. "La inteligencia emocional en la violencia de género"…… 15

3.1 Profundizando en "La violencia Psicológica o Emocional……..20

3.2 Dependencia emocional…….. 28

3.3"El maltratador a nivel emocional"……31

3.4 "La victima a nivel emocional"……....35

4. Prevención de la violencia de género educando a las emociones……...40

4.1 La educación emocional……40

4.2 La comunicación emocional……...48

5. Tratamiento e intervención en las habilidades básicas que integran la Inteligencia Emocional ……55

5.1 Intervención con el maltratador……....58

6. Conclusiones…… 73

7. Referencias……..74

isep.es formación

1. INTRODUCCIÓN

La violencia de género en la actualidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud en la sociedad, de esto dan crédito las noticias en las que es frecuente ver y escuchar los asesinatos de mujeres en manos de sus parejas, estas son las que tienen una repercusión e impacto más alarmante, en el 2010 fueron 73 victima mortales y a Mayo de 2011 nos encontramos con la cifra de 24 víctimas mortales (datos oficiales del Ministerio de Igualdad). No obstante hay otras muchas mujeres que sin llegar a su muerte sufren cada día daños psicológicos y físicos.

De los datos obtenidos a través del Ministerio de Igualdad (UUG), las mujeres que piden más ayuda están entre 31-40 años de edad. La edad de mayor riesgo entre los 20 y 30 años, en el 30% de las mujeres maltratadas se iniciaba antes de los 20 años, y en los agresores el 50% inició las agresiones con menos de 27 años (Matud, y Moraza, 2004).

Las graves repercusiones en la salud tanto física como mentales de las víctimas son objetivo para las principales organizaciones internacionales con competencias en salud, en 1995 la Organización de Naciones Unidas (ONU) en la IV Conferencia Mundial se reconoció ya que la violencia de género contra las mujeres es un obstáculo para lograr los objetivos de igualdad, desarrollo y paz y viola y menoscaba el disfrute de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

De este hecho en España queda constancia poniendo de manifiesto según la ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género, que es objetivo de esta ley: "*En primer lugar actuar contra la violencia que como manifestación de la discriminación de las situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejercen sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad, aun sin convivencia .En segundo lugar, por esta ley se establecen medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y radicar esta violencia y prestar asistencia a sus víctimas. Y en tercer lugar, manifiesta que la violencia de género a la que se refiere la presente ley comprende todo acto de violencia física y psicológica incluida las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de la libertad*"(BOE num.313,29-12-2004).

Es de gran interés nombrar las conclusiones extraídas del primer estudio sobre violencia doméstica realizado por la Organización Mundial de la Salud (2005). Dicho estudio, indica que la violencia más habitual en la vida de las mujeres es la ejercida por la pareja, superando el índice de aquellas agresiones o violaciones consumadas por extraños o meros conocidos. Las consecuencias de

los daños físicos, pueden presentarse de forma específica a través de lesiones diversas (traumatismos craneoencefálicos, roturas de tímpano, quemaduras…) que pueden desembocar en una discapacidad o deterioro funcional de la víctima, así como una sintomatología inespecífica (cansancio, cefaleas, lumbalgias….). Por otro lado tenemos las consecuencias de un amplio rango de problemas psíquicos (trastornos de ansiedad, psicosomáticas, del estado del ánimo….) que configuran padecimientos con cuadros crónicos (Macarena Blázquez, Juan Manuel Moreno y Mª Elena García-Baamonde, 2009).

La atención de este trabajo va dirigida a todos los aspectos de interés psicológico que están presentes en la violencia de género tanto en la víctima como en el agresor , desde un enfoque que está de manera más vigente en la última década del siglo pasado llamada *"Inteligencia Emocional"* que fue definida como tal en 1990 por Salovey y Mayer quienes estructuraron su concepto de "IE" a partir de las inteligencias intrapersonales e interpersonal de Gardner, pero el auge de este vino tras la publicación del bestseller "Inteligencia emocional" de Daniel Goleman,1995.

En los estudios realizados sobre la prevalencia del maltrato de pareja contra las mujeres (2005), en una muestra de mujeres asturianas con entrevistas compuesta por preguntas que toman como criterio conceptos usados para caracterizar el trato común entre las personas las llamadas *"reglas de cortesía"*, han dado un retrato de la violencia contra las mujeres en el que la caracterización del maltrato se hace en términos del tipo de daños que uno experimenta cuando es tratado con cortesía extrema.

Las autoras de este estudio han dado al maltrato el renombre de *"descortesía brutal"*, como una acción que daña a una persona y que atenta contra los derechos que esa persona tiene atribuidos en su relación con aquel que ocasiona el daño. Consideran que hay siete áreas de derecho de una persona dentro de una relación: el área de los derechos relativos a los territorios y reservas; la integridad del propio cuerpo; la de la intimidad sexual; la de las posesiones y disponibilidad de bienes; la libertad de acción; la libertad de juicio; prestigio; seguridad. Los resultados que el estudio muestran sobre la prevalencia vital del maltrato es el 20,2% de la población femenina ha sufrido maltratos a manos de su pareja y el 6,2% de las mujeres (5,5% conviven con la pareja; 0,7% novios) han sufrido maltrato durante el último año. También el estudio hace referencia al maltrato posterior de estas mujeres por otras parejas e indica que el 6,4% de las mujeres tiene una segunda pareja que las maltrata y que 1,2% llegan a tener una tercera pareja maltratadora. La investigación pone en relieve la necesidad de que se reconozca socialmente que "maltrato" no es sinónimo de "puñetazo, bofetada, empujón o amenaza" (Yolanda Fontanil, Esteban Ezama, Rosana Fernández, Pura Gil, Francisco Javier Herrero, Dolores Paz, 2005).

En otros estudios hacen referencia a la situación de estas mujeres como modelo de "cifra negra" propone la analogía del volumen de un iceberg, del que emerge solamente una pequeña parte por encima del nivel del mar, esta parte corresponde a la violencia, que por distintos sistemas, sale y se

hace público pero a su vez esconde una parte muy importante y que hace mención a la “cifra negra”, de la cual se mantiene en anónimo.

La información recogida por la OMS (1998) señala*: “la tortura mental” y el hecho de “vivir con miedo y aterrorizados” como el peor aspecto de los malos tratos, adquiere aún un mayor sentido lógico a la hora de comprender el estado de desgaste emocional que alcanza la víctima. La gravedad de las secuelas psicológicas hace necesario abordar el papel que desempeña el manejo de las emociones para la prevención o posibles tratamientos para el maltrato psicológico en las relaciones de pareja.*

isep.es formación

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este primer apartado se recoge de manera breve una aproximación a la llamada *"Inteligencia emocional"* propuesta por varios autores y que estará de manifiesto en el todo el trabajo, ya que este tipo de inteligencia es de vital importancia en el desarrollo de los distintos aspectos de nuestra vida cotidiana, desde la infancia a la edad adulta.

En los inicios el niño que fuera inteligente era aquel que tenia mayor puntuación en el test de CI, pero en el siglo XXI esto, se pone en duda por razones: la primera por la que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional y la segunda razón es que la inteligencia no garantiza el éxito de nuestras vidas. La inteligencia académica no facilita la felicidad de nuestra pareja, ni con nuestros amigos. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional, ni a nuestra salud mental. Por lo tanto si necesitamos de otras aptitudes o habilidades que están dentro de la inteligencia emocional y que se verán más adelante en este punto. Empezaremos con la definición que Daniel Goleman (1995) nos ofrece de Inteligencia Emocional como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

La inteligencia emocional está formada por metahabilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones. (Macarena Blázquez, Juan Manuel Moreno; 2008).

Se puede decir que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación , el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo, que resultan indispensables para una efectiva y creativa adaptación social (Rodríguez y Marquéz, 1988).

Con la evolución y estudios de la Inteligencia Emocional se han estudiado dos tipos (Steiner, 1997):

- **La Inteligencia Intrapersonal:** Considerada como la capacidad que tiene el individuo de poder entender e identificar sus emociones, además de saber cómo se mueve subjetivamente en torno a ellas. Una vez que la persona conoce su dimensión

emocional, comienza a tener mejor y mayor control sobre su vida, lo que redunda en mayor estabilidad y poder de decisión.

- **La Inteligencia Interpersonal:** Se refiere a la capacidad que tiene el individuo de entender las emociones de las otras personas y actuar de manera concordante a ellas.

Salovey y Mayer (1990), consideran a una persona emocionalmente inteligente como aquella que posee la capacidad de reconocer las propias emociones y saber manejarlas, utilizar el potencial existente, saber ponerse en el lugar de los demás y crear relaciones sociales.

Desde este modelo se han propuesto cuatro componentes (Mayer et al, 2001):

- **Percepción y expresión emocional:** Se trata de reconocer de manera consciente que emociones tenemos, identificar qué sentimos y ser capaces de verbalizarlas. Una buena percepción significa saber interpretar nuestros sentimientos y vivirlos adecuadamente, lo que nos permitirá estar más preparados para controlarlos y no dejarnos arrastrar por nuestros impulsos.

- **Facilitación emocional:** Capacidad para producir sentimientos que acompañen a nuestros pensamientos. Si las emociones se ponen al servicio de nuestros pensamientos nos ayuda a tomar mejor las emociones y a razonar de forma más inteligente. El cómo nos sentimos va influir decisivamente en nuestros pensamientos y en nuestra capacidad de deducción lógica.

- **Comprensión emocional:** Hace referencia a entender lo que nos pasa a nivel emocional, integrarlo en nuestro pensamiento y ser consciente de la complejidad de los cambios emocionales. Para entender los sentimientos de los demás, hay que entender los propios. Cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas personas y situaciones nos causan determinados sentimientos, que pensamientos generan las diversas emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones propician.

- **Regulación emocional:** Capacidad para dirigir y manejar las emociones de una forma eficaz. Es la capacidad para evitar respuestas incontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arroyar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y podamos tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores y las normas sociales y culturales.

Bar-On (1997), realiza una conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional en la que sintetiza como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influencian la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

Este modelo que propone Bar-On (citado por Vallés y Vallés, 2003) para la "Inteligencia Emocional" se compone por los siguientes componentes factoriales (C.F).

1. C.F. Intrapersonales:

- Autoconcepto: Esta habilidad se refiere a respetarse y ser consciente de uno mismo, tal y como uno es, percibiendo y aceptando lo bueno y lo malo.

- Autoconciencia Emocional: Conocer los propios sentimientos para conocerlos y saber qué los causó.

- Independencia: Es la habilidad de controlar las propias acciones y pensamiento de uno mismo, sin dejar de consultar a otros para obtener la información necesaria.

- Autoactualización: Habilidad para alcanzar nuestra potencialidad y llevar una vida rica y plena, comprometiéndose con objetivos y metas a lo largo de la vida.

2. C.F. Interpersonales:

- Empatía: Es la habilidad de reconocer las emociones de otras, comprenderlas y mostrar interés por los demás.

- Responsabilidad Social: Es la habilidad de mostrarse como un miembro constructivo del grupo social, mantener las reglas sociales y ser confiable.

- Relaciones Interpersonales: Es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse ajusto.

3. C.F. de Adaptabilidad:

- Prueba de Realidad: Esta habilidad se refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos, sin fantasear, ni dejarnos llevar por ellos.

- Flexibilidad: Es la habilidad de ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos.

- Solución de Problemas: La habilidad de identificar y definir problemas así como generar e implementar soluciones potencialmente afectivas. Esta habilidad está compuesta de 4 partes:

  1) Ser consciente del problema y sentirse seguro y motivado frente a él.
  2) Definir y formular el problema claramente (recoger información relevante).
  3) Generar tanto soluciones como sea posible.
  4) Tomar una decisión sobre la solución a usar, sopesando pros y contras de cada solución.

4. C.F. de Manejo del Estrés.

- Tolerancia al Estrés: Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin "venirse abajo" y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerles frente al estrés, ser optimista para resolver un problema y sentir que uno tiene capacidad para controlar la situación.

isep.es formación

- Control de impulsos: Es la habilidad de resistir o retardar el impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.

5. C.F. de Estado de Ánimo y Motivación:

- Optimismo: Es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida.

- Felicidades: Es la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

Goleman (1995:43-44), afirma que la denominada "Inteligencia Emocional" incluye las áreas:

1. **Conocer las propias emociones**. El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

2. **Manejar las emociones**. La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que expresen de forma apropiada se fundamentan en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3. **Motivarse a sí mismo.** Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto-motivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4. **Reconocer las emociones de los demás.** El don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es el

fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.)

5. **Establecer relaciones.** El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

También incluye en este constructo características tales como la capacidad de preservar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último pero no por ello menos importante la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

De la obra presentada por Goleman "Inteligencia Emocional" (1995) vamos a recoger de manera a lo largo del trabajo aquello que guarda mayor relación con la pareja. Comenzamos recogiendo lo que aporta en cuanto a los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional, suelen ser hombres equilibrados, extravertidos, alegres poco predispuestos a la timidez y a rumiar sus preocupaciones. Demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y cariñosos en sus relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada; se sienten a gusto consigo mismos, con sus semejantes y con el universo social en el que viven. Posiblemente si se tratara de un baremo en el otro extremo nos encontraríamos con el "hombre agresor", el cual carece en gran parte de estas habilidades para sus relaciones de pareja y para consigo mismo.

Por otro lado el autor nos hace la siguiente presentación de las mujeres emocionalmente inteligentes como personas enérgicas y que expresan sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (en lugar de entregarse, por así decirlo, arranques emocionales de los que posteriormente tengan que lamentarse) y soportan bien la tensión. Su equilibrio social les

permite hacer rápidamente nuevas amistades; se sienten lo bastante a gusto consigo mismas como para mostrarse alegres, espontaneas y abiertas a las experiencias sensuales. En el caso de la mujer víctima de agresiones por parte de la pareja como ya veremos más adelante no está determinado un tipo de rol especifico, pero sí que los estudios en cierto modo reflejan la carencia de ciertas características propias de capacidades de ámbito emocional que no se tienen aprendidas o que se "pierden" durante el periodo de la relación con la pareja.

En cuanto a las parejas siguiendo en línea con lo comentado en anterioriormente, recogemos la existencia de dos realidades emocionales distintas – la de la mujer y la del hombre- en una misma relación de pareja. Y, si bien el origen de estas diferencias emocionales responde parcialmente a razones biológicas, también tiene que ver con la infancia y con los distintos mundos emocionales en que crecen las niñas y los niños. Existe una amplia investigación al respecto que pone de manifiesto que estas diferencias no sólo se ven reforzadas por los distintos juegos elegidos por las niñas o niños sino también por el temor de unas y de otros de que se bromee a su costa por tener "novio" o "novia". Durante este periodo, las lecciones emocionales de los niños y las niñas son muy diferentes. A excepción del enfado, los padres hablan más de las emociones con sus hijas que con sus hijos y por esto por lo que las niñas disponen de más información sobre el mundo emocional.

Respecto a este tema una de las investigaciones, Leslie Brody y Judith Hall, han sintetizado las diferencias emocionales existentes entre ambos sexos, afirman que la mayor prontitud con que las niñas desarrollan las habilidades verbales las hace más diestras en la articulación de sus sentimientos y más expertas en el empleo de las palabras, lo cual las permite disponer de un elenco de recursos verbales mucho más rico que puede sustituir a reacciones emocionales tale como, por ejemplo, las peleas físicas. Según estas investigadoras: **"Los chicos, que no suelen recibir ninguna educación que les ayude a verbalizar sus afectos, suelen mostrar una total inconsciencia con respecto a los estados emocionales, tanto propios como ajenos"**. A los trece años comienza aparecer una marcada diferenciación entre ambos sexos y las muchachas muestran entonces una mayor habilidad que los chicos en el uso de tácticas agresivas de carácter más sutil, como el rechazo, el chismorreo y la venganza indirecta. A esta edad la mayoría de los muchachos se limita a seguir tratando de resolver sus discrepancias mediante peleas, ignorando otro tipo de estrategias más sutiles. Por todo ello cabe afirmar que las mujeres son más "emocionales" que los hombres (Goleman, 1995).

La inteligencia emocional en la pareja, lleva consigo que cada uno de nosotros tanto decisiones como acciones depende tanto de los sentimientos como de los pensamientos. Las reacciones ante determinadas situaciones, no tan solo tienen una parte de juicio racional, sino también de emociones en forma de impulsos de acción automática. Cada emoción predispone al cuerpo a un tipo distinto de respuesta, y estas predisposiciones biológicas a la acción son moderadas por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural (Levy, 1999).

En nuestra vida cotidiana es de gran importancia el entendimiento de nuestras emociones, cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción; manejar esos impulsos resulta básico para la Inteligencia Emocional. Este puede resultar especialmente difícil, en las relaciones de pareja cuando intervienen tantos factores emocionales y necesidades profundas: ser amados y sentirse respetado, los temores de abandono o quedarse privados emocionalmente. No es de extrañar que durante una pelea matrimonial actuemos como si estuviera en juego nuestra supervivencia misma (Singer et. al, 1990).

Dentro de la pareja encontramos ciertas diferencias genéricas a tener en cuenta (Glass, 2001): A) Los hombres ofrecen erróneamente soluciones e invalidan sentimientos mientras que las mujeres ofrecen consejos y orientaciones no solicitadas. B) En cuanto al estrés, mientras que los hombres tienden a apartarse en forma brusca y a pensar silenciosamente acerca de lo que esta perturbando, las mujeres sienten una necesidad instintiva de hablar acerca de lo que las perturba. C) Los hombres se sienten estimulados cuando se sienten necesitados, mientras que las mujeres se sienten estimuladas cuando se sienten apreciadas. D) Hombres y Mujeres tienen diferentes necesidades de intimidad. E) Los hombres precisan fundamentalmente un amor basado en la confianza, la aceptación y el aprecio. Las mujeres necesitan un amor basado en la solicitud la comprensión y el respecto (Gessen et al, 1998).

Cuando aparece un conflicto entre dos personas, se genera un ciclo, en el que suben sin cesar las paredes de autoprotección, y también las de la defensa y la agresión. Los hombres son propensos al desbordamiento emocional ante una intensidad de negatividad mayor que sus esposas: más hombres que mujeres reaccionan con desbordamiento ante las críticas de su pareja. Una vez desbordados, los esposos segregan más adrenalina en el torrente sanguíneo y el flujo de adrenalina es disparado por niveles más bajo de negatividad por sus esposas, a ellos le lleva más tiempo recuperarse fisiologimente del desbordamiento (Gottman citado por Covey et al, 2002) (Olga Patricia Betanzo, 2006).

3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL en LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Si existe un contexto en la que *"La inteligencia emocional"* tenga una gran importancia, éste es sin duda en las relaciones de pareja, pues donde se originan nuestros sentimientos y emociones más profundas y el grado en el que la pareja pueda percibir, expresar y manejar sus emociones juega un importante papel en su felicidad (Fitlness, 2006). La mayoría de estudios manifiestan que existen diferencias de género en la habilidad de percibir las emociones (Carpentier y Addis, 2000), otros no encuentran estas diferencias a nivel de percepción, aunque si a nivel de expresión (Cordova-Gee y Waren, 2005). Tras muchas investigaciones sobre inteligencia emocional se sabe que el ser emocionalmente inteligente presenta muchos beneficios para el funcionamiento humano (Extrema, Fernández-Berrocal y Salovey, 2006).

Se ha demostrado en distintos estudios que bajas puntuaciones relacionadas con la inteligencia emocional como son la auto-conciencia emocional, la afectividad, el control de impulsos o la solución de problemas parecen asociarse con comportamientos violentos hacia la pareja (Winters, Lilft & Dutton, 2004).También se ha mostrado que las personas con alta cultura del honor presentan bajas puntuaciones en inteligencia emocional (López- Zafra, Rodríguez Espartal, Jiménez- Morales, 2008). Podemos decir que las personas que otorgan más importancia a honor y concretamente al honor individual, prestan más atención a sus emociones y sentimientos, este resultado sería coherente con los resultados que indican que una mayor atención a las emociones implica un mayor grado de pensamientos rumiativos y que es negativo para las reacciones humanas (Extremera y Fernández, 2004).

Siguiendo con las investigaciones realizadas por Jorge Castello (2006), que ofrece la visión de lo complicado que resulta proporcionar un perfil único de los maltratadores. Respecto a los maltratadores, su comportamiento puede ser el resultado de la interiorización de unas normas machistas que consideran a la mujer como una persona-objeto sobre la que puede descargar sus frustraciones o en las que simplemente deben demostrar su poder. En cuanto a las víctimas una vez entran en la dinámica de agresiones, humillaciones, posiblemente les cueste salir de ella tanto por su propia situación (dificultades económicas, aislamiento del entorno etc.….) como las amenazas de su pareja, que lamentablemente resultan muy creíbles.

A continuación se presenta un estudio donde se refleja y constata las diferencias en género existentes en la sociedad como ya se mencionaba anteriormente debidas a unas normas que vienen preestablecidas culturalmente, en unos lugares se hace más patente que en otros se fomenta más el

género masculino como superior socialmente que al femenino. En occidente existe un progreso adecuado por la igualdad ante ambos géneros, pero el proceso es lento debido a la herencia cultural de tiempos anteriores.

En la investigación utilizaron una muestra de estudiantes hombres y mujeres de la Universidad de las Islas Baleares, el cuestionario incluía las características sociodemográficas y de Estudios (Sexo, edad, estudios en curso y tipo de asignaturas con contenidos sobre la violencia contra las mujeres cursadas) e Inventario de pensamientos distorsionados sobre la mujer y la violencia (IPDMV, Echeburúa,Fernandez- Montalvo,1997) y Escala de Deseabilidad Social de Marlowe y Crowne (EDS, Crowne y Marlowe ,1960).

En los resultados se encontraron, diferencias estadísticamente significativas en asignaturas optativas y de libre configuración, siendo el porcentaje de chicas que había cursado estas asignaturas significativamente superiores a los chicos, respectivamente. Después de la investigación, los chicos y el alumnado que no habían recibido formación específica obtuvieron puntuaciones significativamente más elevadas de creencias y actitudes sexistas y creencias erróneas sobre la violencia en general en comparación con las chicas y con alumnado que si había recibido formación específica.

Las conclusiones finales de la investigación indican que al menos 1/3 parte del alumnado de la universidad donde se realizo ha cursado asignaturas con contenidos sobre violencia contra las mujeres en la pareja, aunque las diferencias por género son muy importantes ya que esa proporción desciende a menos del 15% en el caso de los chicos y aumenta hasta 35% en el caso de las chicas.

Las diferencias no se dan en aquellas materias de carácter obligatorio, sino en las elegidas voluntariamente por el alumnado. Los resultados sugieren que el género y haber recibido alguna formación específica sobre el tema condiciona las creencias y actitudes del alumnado hacia la violencia contra las mujeres en la pareja, de modo que los chicos y quienes no han recibido dicha formación muestran actitudes más favorables hacia esta forma de violencia, mayores niveles de aceptación del estereotipo tradicional y de la culpabilización de las mujeres víctimas del maltrato, de la aceptación de la violencia como forma adecuada para solucionar conflictos y minimización de esta violencia como problema y desculpabilización del maltratador.

Sin embargo al analizar conjuntamente ambas variables, género y formación específica, se observa que mientras hay diferencias significativas entre las chicas que han recibido dicha formación y aquellas que no lo han hecho, no hay diferencias entre los chicos según hayan cursado o no asignaturas sobre el tema. Es decir estos resultados siguieren que la formación específica, tal como se ha proporcionado, incrementaría el efecto del género, de modo que las chicas que la reciben se sensibilizan aún más ante el problema, en cambio en el caso de los chicos, aunque aquellos que han cursado asignaturas sobre esta forma de violencia obtienen puntuaciones más bajas en todas las

creencias estudiadas que lo que no la han hecho, la diferencia no es suficientemente importante como para ser significativa.

Cabe concluir que introducir materias especificas sobre igualdad y sobre violencia contra las mujeres en los planes de estudios de los universitarios/as como sugiere en la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, podría ser una medida preventiva adecuada para revisar y corregir posibles mitos y creencias que puedan interferir sobre su desempeño profesional, pero es necesario seguir profundizando en esa implementación sobre todo para llegar mejor a los alumnos varones(Victoria A. Ferrer Perez, Esperanza Bosch Fiol, Mª Carmen Ramis Palmer, Gema Torres Espinosa y Capilla Navarro Guzmán,2006).

En los párrafos siguientes se ofrece información de otros tantos factores además del cultural mencionado anteriormente que debemos abordar al hablar de violencia de género. Podemos decir que hay factores de riesgo y situaciones de especial vulnerabilidad que explicarían porqué en contextos similares, en determinadas circunstancias se producen situaciones de violencia y en otras no. Algunas de las características de la personalidad del individuo que según diferentes estudios, explican la vulnerabilidad son los siguientes; la dependencia emocional de la pareja (Pizzey,1974; Rounsaville 1978), la baja autoestima (Carlson,1977;Martín,1976; Riding-Ton,1977;Rindengton,1978; Star,1978); las actitudes tradicionales (Langley y Levy,1977); un fuerte sentimiento de degradación ; actitudes de sometimiento; escasas habilidades sociales; déficit en el rendimiento general, sentimiento de soledad y desamparo, bajo control de de los impulsos agresores, determinadas situaciones y/o situaciones estresantes; conductas autodestructivas en la pareja; la percepción fatalista de la vida; depresión ; intentos de suicidio:etc (Rodriguez,1992; Macarena Blázquez, Juan Manuel Moreno,2008).

El sufrimiento de la víctima, lejos de constituirse en un repulsivo contra la violencia, suscitando una empatía afectiva, se constituye en un disparador de la agresión. Las consecuencias psicológicas asociadas a la violencia de género se observan en que la depresión, la ansiedad y el trastorno por estrés postraumático son alteraciones más frecuentes en las mujeres víctimas de maltrato físico y/o psicológico (Amor, Echevarría, Corral y Amor, 2004; Katún, 2004; Walter, 2000).

Amor y cols. (2002) observaron que las alteraciones psicopatológicas se agrupan habitualmente en dos factores: uno referido al estrés postraumático y el otro al malestar emocional en el que predomina manifestaciones es la que determina el estado emocional.

Algunas conceptualizaciones actuales describen el maltrato contra la pareja como producto de la interacción de ciertos componentes emocionales del individuo, tales como la *"ira, rabia o la impotencia"* y la predisposición hostil de éste, un precario registro conductual en lo referido a habilidades de comunicación y de solución de problemas, diversas variables facilitadoras (celos,

estrés, consumo de sustancias tóxicas) y la percepción de la debilidad de la víctimas Echevarría, Corral y Humor,2002)

“El maltrato grave o reiterado a la pareja depende de la peligrosidad del agresor, de la vulnerabilidad de la víctima y de la situación de la relación de pareja” (Hilton, Harris, Rice, Houghton y Eke, 2008).

isep.es formación

EMOCIONES Y CONDUCTA VIOLENTA

- *Actitud hostil.*
- *Repertorio conductual pobre (déficit en habilidades de comunicación y resolución de problemas)*
- *Factores precipitantes (estrés y celos…..)*
- *Percepción de vulnerabilidad de la víctima.*

↕

CONDUCTA VIOLENTA EN LA PAREJA

↓

Estado emocional INTENSO (ira…..)

↓

Diferencias individuales en salud mental

↓ ↓

¿Cuándo?
-A corto Plazo
- A Largo plazo

¿De qué depende?
- Tipo de violencia
- Variables personales
-Variables familiares
-Variables sociales

↓

Alteraciones psicopatológicas

↓ ↓

Estrés postraumático

Malestar emocional
-Ansiedad
-Depresión
-Baja autoestima
- Inadaptación cotidiana

isep.es formación

Macarena Blázquez Alonso-Juan Manuel Moreno Manso

3.1 Profundizando en "La violencia Psicológica o emocional"

Las investigaciones realizadas por Macarena Blázquez, Juan Manuel Moreno y Mª Elena García-Baamonde (2010) recogen lo siguiente: La relación conyugal es un sistema conformado por una persona que maltrata y la que sostiene ese tipo de relación, de manera que la intervención tiene que llevarse a cabo sobre el sistema o la persona que mantiene y da continuidad a ese estilo de interacción violento. El agresor adquirió su conducta y la modalidad de relación con su pareja, de la misma manera la mujer víctima aprendió su postura en relación a su pareja, dando permanencia entre los dos a esta convivencia desadaptativa.

CRITERIOS PARA HABLAR DE MALTRATO EN LA PAREJA

-DESVALORIZACIÓN: *Anula la autoestima, crear inseguridad y ansiedad ante el abandono, transmitir la idea de que él es lo mejor que puede tener. Sentimiento de incapacidad e impotencia, genera dependencia.*

-AISLAMIENTO: *Aumentar la dependencia de él, que no cuente con ningún apoyo*

-CONTROL: *Crear miedo, aumentar la dependencia.*

-DOMINIO: *Intimidar, obediencia ciega, fortalecimiento del ego del maltratador.*

-INTIMIDACIÓN: *Provocar miedo y sometimiento.*

-CULPABILIZACIÓN: *Intenta que la mujer este confundida y no puede hacerse consciente de que ella es la víctima y termine la situación, hacerla creer que es responsable de lo que ocurre porque no vale nada o esta "loca".*

-DEFENSA DE PRIVILEGIOS MASCULINOS

-VIOLENCIA ECONÓMICA: *Dependencia (no contar con recursos)*

-VIOLENCIA FÍSICA

-VIOLENCIA SEXUAL: *Indefensión, miedo, humillación.*

-CHANTAJE EMOCIONAL: *Hacerle sentir culpable o "mala" o "desequilibrada" por lo que hace, cuando él no se lo merece. Darle pena y mostrarle dependencia.*

De tal manera que, dicha relación sólo puede entenderse a partir de la observación de los ciclos de retroalimentación circular que describe la conducta de cada uno de ellos que cobra sentido contemplando la interacción de todos los elementos que forman dicho sistema o contexto

(Hernández,2007). Esta concepción resulta algo disonante con lo que desde la sociedad se ha considerado un problema "de mujeres y no para las mujeres" (Bonino, 2004) omitiendo al varón ejecutor de la violencia de cualquier estrategia de prevención y focalizándola en la figura de la mujer receptora de los malos tratos. El análisis que realizan estos autores lo enfoca la realidad de ambos sexos desde su rol potencial de víctima y maltratador.

En el caso de la mujer-víctima ha supuesto una gran dificultad dado que existen estudios que niegan la existencia de un perfil especifico de la misma (Matud,2004). Cada mujer maltratada presenta unas características diferenciales exclusivas con una personalidad concreta y entro de una serie de circunstancias que cobran sentido en función del proceso de victimicización que experimentan (Rhodes yBaranoff, 1998). Aunque no están claros la identificación de unos déficit en estas mujeres si se encuentra una amplia relación de trastornos que surgen a consecuencia del maltrato que pueden funcionar como indicadores de aquellas competencias emocionales a potenciar que pueden contribuir a obstacularizar o impedir la aparición de los índices de desgaste que la conviertan en victima segura de relaciones conyugales violentas. Entre las más habituales destaca la pérdida de autoestima, sentimientos exacerbados de culpa, trastornos de ansiedad, pérdidas de relaciones sociales y afectivas y la dificultad para tomar decisiones (Estupiñá y Labrador, 2006).La trascendencia de todos estos factores, genera un 50% de víctimas con constantes sentimientos de indefensión percibida y un 63,8% de víctima afectadas de depresión y trastornos de estrés postraumático (TEPT) (Golding, 1999; Rincón, Labrador, Arinero y Crespo, 2004).

CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DE LOS MALOS TRATOS
(Lo que ve los profesionales)

- Dependencia emocional (síndrome de Estocolmo)/ Sumisión.
- Sentimiento de culpa irracional /rabia, temor (Terror) al maltratador.
- Desvalorización personal /baja autoestima.
- Desconfianza del mundo (y de los profesionales)
- Miedo a que se conozca que es una mujer maltratada y al fracaso de la relación.
- Apatía (Indefensión aprendida).
- Fatiga, cansancio (vampirismo emocional del maltratador) debido a hipervigilancia, tensión, etc.
- Miedo a las amenazas si intenta romper, soledad, separación al futuro.
- Dificultad en la toma de decisión.
- Racionalización de su situación (mecanismo de defensa)
- Anulación psicológica (terrorismo psicológico)

Julia Sebastián. Maltrato a la mujer.

Con respecto al agresor, existe una gran heterogeneidad de opiniones. Mientras algunos autores apuestan por la inexistencia de un perfil del agresor, trastornos de personalidad o patologías responsables, en virtud de la importancia de la "historia psicobiográfica" del individuo (Lorente,2004);otros estudios (Dutton,1999; Fernández-Montalvo y Echeburúa,1997;Maiuro, Cahn, Vitaliano, Wagner y Zegree,1998; Medina, 1994;Swanson, Holzer,Ganju y Jono,1990) aseguran que los varones violentes reúnen características tales como: trastornos de la personalidad, depresión mayor, elevados niveles de ira y hostilidad, impulsividad, baja autoestima, ansiedad y déficit en recursos de afrontamiento de emociones negativas entre otros que les conduce a una escasa tolerancia a la frustración, propensión a las rumiaciones, rigidez en los tradicionales familiares y una mayor posesividad que alcanza los celos patológicos.

VIOLENCIA PSICOLOGICA O EMOCIONAL

-La insulta, la llama con adjetivos degradantes.
-Critica y encuentra defectos en todo lo que hace la mujer.
-La exige sometimiento y obediencia o el manifiesto desprecio por ser mujer.
-La culpa de todo lo que sucede, aún de cosas absurdas (mala suerte, desgracias……).
-Amenazas (de muerte, llevarse a los hijos-acecharla de casa……).
-No toma en cuenta sus sentimientos, ni opiniones.
-Exige que adivine sus pensamientos, sus deseos y necesidades.
-La causa de traidora si cuenta lo que pasa o denuncia.
-Estimula su ansiedad, desesperación e inseguridad respecto de su vida y el futuro de los hijos/as.
-Manifiesta sus celos o sospechas continuamente

La violencia por parte de la pareja está asociada a una sensación de amenaza a la vida y al bienestar emocional por las graves implicaciones psicológicas que produce. (Belén Sarama, Irene Zubizarreta, Enrique Echebarúa y Paz Corral). Las primeras reacciones de la víctima ante estos sucesos se caracterizan por sentimientos de humillación, vergüenza, preocupación y miedo, que facilitan la ocultación del mismo. Con el paso del tiempo se produce una pérdida de control, confusión y sentimiento de culpa que, en muchas ocasiones y con la coraza del enamoramiento, dificultan que la propia víctima, se reconozca como tal. Finalmente, el malestar emocional crónico, la percepción de la pérdida de control y miedo a sufrir una segunda victimización desde el ámbito jurídico-penal e incluso desde el socio-familiar junto con otros factores personales, justifican la permanencia en el ciclo de violencia (Echebarúa y Corral,1998; Sarasma y Zubizarreta,2000).

DESARROLLO: TEORIA DEL CICLO DE LA VIOLENCIA

Fase de formación de tensión: Acumulación de tensión e incidentes y aparición de violencia psicológica que menoscaba la autoestima de la mujer. Esta trata de calmarle y puede que lo consiga, lo que refuerza la creencia falsa de que puede controlarle.

Fase de exposición: Manifestación de maltrato psicológico físico y/o sexual. La mujer no tiene ningún control en la situación. Puede acudir a buscar ayuda. Si no lo hace y desaparece el dolor y la rabia, entra en la tercera fase.

Fase de arrepentimiento y luna de miel: Desaparición de la violencia. El maltratador se muestra amable, protector y cariñoso promete cambiar y compensarle por todo.

Explica por qué algunas mujeres retiran su denuncia, a medida que los incidentes de maltrato aumentan, la fase de arrepentimiento se va acortando hasta desaparecer y aumentar la tensión y explosión.

En otros estudios en los que se hace referencia a la violencia contra la pareja, está determinada por el efecto combinado de numerosa variables de tipo biológico, cultural y social, también de tipo personal, así como factores situacionales inmediatos (Holzworth-Munroe y Stuart,1994; Echeburúa y Corral,1998).Cada uno de los actos que constituyen la VCP (violencia contra la pareja) acontece en una situación frecuentemente marcada por la conflictividad y las malas relaciones crónicas entre los miembros de la pareja. La VCP no es sólo un sinónimo de agresión física sobre la pareja, es un patrón de conductas violentas y coercitivas que incluye los actos de violencia físicas contra la pareja, pero también el maltrato y abuso psicológico, las agresiones sexuales, el aislamiento y control social, el acoso sistemático y amenazante, la intimidación, la humillación, la extorsión económica y las amenazas más diversas.

El abuso, maltrato o violencia psicológica ejercida sobre la víctima, en VCP, también incluye una serie de acciones del agresor que, siguiendo a O`Leary podemos distinguir en: denigrar y dañar la auto-estima y la imagen de la pareja, amenazas explícitas o implícitas de muerte o lesiones, restricción de los derechos de la víctima y evitación pasiva o activa del apoyo emocional o cuidados debidos a la víctima (O´Leary y Maiuro, 2001).

Uno de los problemas importantes en la comprensión de la VCP, y que afectan especialmente a las formas menos graves de la violencia y especialmente a la violencia psicológica, es que la VCP tiene una realidad objetiva (lesiones, problemas de salud…) y otra subjetiva (sentirse humillada, despreciada….).Este hecho tiene importantes consecuencias que afectan a la fiabilidad de la medida de VCP en los estudios epidemiológicos y clínicos. En cualquier caso el desarrollo de los estudios

epidemiológicos de la VCP está avanzando mucho en el conocimiento de los factores de riesgo asociados a la violencia contra la pareja, conocer la causa de cualquier fenómeno violento no es tarea fácil debido a la complejidad y multiplicidad de factores que lo determinan (Andrés y Redondo, 2007).

El modelo psicológico pone una especial atención en la búsqueda de los motivos por los que una mujer maltratada no rompe con su pareja para evitar seguir siendo objeto de maltrato (Hirigoyen, 2006; Lorente, 2001). La indefensión aprendida de Seligman (1974), plantea que cuando los organismos son sometidos a situaciones de incontrabilidad muestran posteriormente una serie de déficits de tipo motivacional, cognitivo y fisiológicos-emocional.

En maltrato de la pareja la víctima aprende a vivir con miedo y llega a creer que es imposible producir un cambio. Detrás del maltrato psicológico hay un profundo desgaste psicológico que va deteriorando la personalidad de la víctima (Martos, 2006).La violencia psíquica constituye una modalidad de maltrato denominada invisible (Asensi, 2008) por su conducta de identificación

Otros estudios ofrecen un enfoque sociocultural al maltrato, el "Micromachismo" de Luis Bonino, ofrece las estrategias masculinas a lo largo del tiempo para mantenerse "por arriba" de las mujeres. El autor lo describe como "pequeños" y cotidianos ejercicios del poder del dominio del comportamiento "suaves" o de "bajísima intensidad" con las mujeres. Formas y modos, lavados y negados de abuso e imposición de las propias "razones" en la vida cotidiana, que permiten hacer lo que se quiere e impiden que ellas puedan hacerlo de igual modo. Son hábiles, artes, comportamientos, sutiles o insidiosos, reiterativos y casi invisibles que los varones ejecutan permanentemente quizás no tanto para sojuzgar sino para oponerse al cambio femenino.

Por otro lado Muñoz Luque (2003),se establece oposición entre ambos géneros en tres ámbitos: respecto a los aspectos intelectuales a ellos les corresponde la ciencia, la razón, la lógica, la ciencia unidimensional, mientras que a ellas les corresponde la estética, la sensibilidad, la intuición y la pluridimensionalidad; respecto a los rasgos de carácter a ellos les es propia la independencia, la asertividad, la imposición en los conflictos, mientras que a ellas les es propia la dependencia, la cordialidad y el diálogo en los conflictos; respecto al estilo directivo a ellos les va la competición por exclusión, la autoridad con jerarquía o la productividad, mientras a ellas les es propia la colaboración con inclusión, la dirección centrada en la confianza y la calidad. *El paradigma patriacal,* consagra el encubierto del varón a puestos de relevancia y poder, relegando a la mujer puestos de anonimato y sumisión. La objetualización se advierte también a través de la coacción que sufren las mujeres llamadas hoy *"independizadas"* porque trabajan *"fuera de casa"* , frase esta que sólo se utiliza referida a las mujeres, ya que aunque los varones también lo hacemos, como mayoriatriamente se ha hecho y no se considera que trabajen *"fuera de casa"* (Dr. Carlos Hué Garcia,2004).

La mayoría de las víctimas de maltrato psicológico juzgan la humillación, la ridiculización y los ataques verbales como más degradantes que la violencia física experimentada (Follingtad, 1996; Walker, 1994). Cuando se habla de maltrato psicológico se alude a cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que atenta con la integridad emocional de las victima en un proceso continuo y sistemático (Loring, 1994), a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa y sufrimiento (Mc Allister, 2000; Villavicencio y Sebastián, 1999).

Todo este aspecto de "*violencia psicológica*" de la que se hace mención, queda recogido en los siguientes esquemas, el primero de Traverniers y el segundo de Asensi, donde se da constancia de la importancia de la parte emocional del maltrato a la que están sometidas las mujeres que lo sufren y que preceden al maltrato físico, en la actualidad se pone en alerta a estos primeros indicios de agresión, tales como "gritos, insultos, ordenes….".

isep.es formación

TABLA 1. INDICADORES DEL MALTRATO EMOCIONAL DE *TRAVERNIERS*

DESVALORAZACIÓN:

Ridiculización.
Descalificaciones.
Trivializaciones.
Oposiciones.
Desprecio.

HOSTILIDAD:

Reproches.
Insultos

INDIFERENCIA:

Falta de empatía y apoyo.
Monopolización.

INTIMIDACIÓN:

Juzgar, criticar, corregir, etc.….
Posturas y gestos amenazantes.
Conductas destructivas.

IMPOSICIÓN DE CONDUCTA:

Bloqueo social.
Órdenes.
Desviaciones.
Insistencia abusiva.
Invasiones en la privacidad.
Sabotajes

CULPABILIZACIÓN:

Acusaciones.
Negación/ desmentida.
Gaslighting (luz de gas)

BONDAD-APARENTE:

Manipulación de la realidad.

isep.es formación

TABLA 2. MECANISMO ENCUBIERTOS Y MANIFIESTA DE ABUSO, ASENSI *(2008).*

Mecanismos encubiertos de abuso

Descalificar.
Negar
Proyectar-Acusar
Desmentir el abuso por parte del abusador
Connotar negativamente
Amenazar sutilmente con abandono físico o emocional.
Abandonar en la realidad, física o emocionalmente.

Mecanismos manifiestos de abuso

Despreciar
Gritar
Insultar o expresar malas palabras
Criticar
Ordenar
Mostar malhumor
Negar y retener afecto
Ignorar
Aislar a la víctima de su familia y amigos
Monitorear el tiempo y las actividades de la víctima
Intentar restringir los recursos (finanzas, teléfono,etc)
Interferir con oportunidades (trabajo,atención,médica,educación,etc)
Acusar a la víctima de estar involucrada en conductas repetidas e intencionalmente dañinas
Tirar objetos ,no necesariamente hacia la víctima
Golpear objetos, dar portazos
Ridiculizar a la víctima
Amenazar con dejarla (física o emocionalmente)
Expresar celos excesivos
Amenazar la vida, la propiedad o de la familia de la víctima
Exponer a la víctima a que realice actividades ilegales
Provocar a la víctima a que se defienda

isep.es formación

3.2 **Dependencia Emocional**

Es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. El dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque no es lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente. Esto podría explicar a las víctimas que no denuncian incluso aquellas que van a ver a sus agresores a la cárcel y por otro lado a que los agresores se muevan por celos y no dejen a que su pareja rompa (Jorge Castello, 2006).

Algunas de las conductas que caracterizan al hombre violento dependiente emocionalmente de su pareja son (Castelló, 2006):

- *Siente celos frecuentes, sentimientos posesivos y un deseo de exclusividad, viendo a las otras personas como amenaza para la relación.*
- *Se frustra cuando su pareja prefiere pasar tiempo a solas o con otras personas.*
- *Se irrita irracionalmente cuando su pareja se aleja.*
- *Desea que la persona pierda interés por otras amistades.*
- *No quiere que su pareja tenga planes a corto o largo plazo que no le incluyan a uno.*
- *Necesita un acceso constante de la pareja, por ello la agobia con continuas llamadas, aferramiento excesivo, etc. La motivación de este acceso constante es, por un lado, la necesidad emocional y por la ansiedad por la posible pérdida del otro.*
- *Presenta pánico ante la ruptura.*
- *Miedo e intolerancia a la soledad.*
- *Autoestima y autoconcepto muy bajos.*
- *Presenta relaciones de dominación sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja.*
- *Se simultanea con la necesidad afectiva un sentimiento de hostilidad.*

Como implica esta dependencia en las relaciones interpersonales de las víctimas, hay una tendencia a la exclusividad en las relaciones, más que el cariño hay una necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal. La adicción se convierte en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen. Necesitan un acceso constantemente hacia la persona de la cual depende, esto se pone de manifiesto en el agobio asfixiante hacia ellas con continuas llamadas.

Estas personas necesitan constantemente de manera excesiva la aprobación de los demás. Esto indica el desequilibrio emocional subyacente, su autorrechazo y también los deseos de agradar. Hay una clara subordinación en las relaciones de pareja, uno de los componentes es el que domina claramente la pareja y el otro (el dependiente emocional) sólo se preocupa de bienestar, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como físicas. Idealizan a sus parejas y las escogen con

unas características determinadas: ególatras, con gran seguridad en sí mismos, frías emocionalmente, etc.

El narcisismo de estas personas es la contrapartida de la baja autoestima de los dependientes emocionales, por eso se produce esta idealización y la fascinación. Pasado un tiempo estas mujeres ya no esperan ser felices porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar *"quererse a sí mismo"*. La sensación de tristeza y de vida torturada se manifiesta con claridad, cuando nos damos cuenta de que realmente no echan de menos el afecto y a veces el respeto que la pareja debería tenerles, simplemente es algo desconocido para ellos.

Cómo algo importante a destacar en la figura del agresor es el pánico a la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se produzca, tienen miedo e intolerancia terribles a la soledad, también tienen una importante deficiencia en habilidades sociales y falta de asertividad (egoísmo). En cuanto a la autoestima y autoconcepto muy bajos, no esperan ni echan a faltar el cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacía sí mismos, manifiestan estar tristes o preocupados, por tanto el estado de ánimo es disforico y con tendencia a las rumiaciones sobre posibles abandonos.

La dependencia emocional dominante, se caracterizan, como su propia nombre indica, por tener relaciones de dominancia en lugar de sumisión, sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja. Esta forma estándar, en sus grados más extremos de gravedad, es la responsable a nuestro juicio, del comportamiento del grupo de personas víctimas de malos tratos que continúa amando a su pareja. La dependencia dominante se da simultáneamente con la necesidad afectiva de un sentimiento de hostilidad, suelen ser varones lo cual tienen posiblemente implicaciones tanto biológicas como culturales, en tanto estas tienen presiones sociales para adoptar posiciones de fuerza y competitividad y cierta facilidad para la desvinculación afectiva hacia los demás.

Por un lado atacan, controlan, dominan o incluso humillan a su pareja, refuerzan su autoestima, porque niegan así su otro sentimiento fundamental, la dependencia, pero existe una necesidad de control del otro, al que quiere siempre consigo y en exclusividad.

El dependiente emocional dominante, se las ingenia para estar con la otra persona, a la que supuestamente desprecia, o bien mantiene contacto con ella. En tiempo de separación o de ausencia de contacto entre la pareja, si la hostilidad de dominación y desprecio son "puros" aguantaran perfectamente este periodo, porque realmente no tienen sentimiento positivo hacia la persona, de existir dependencia la llamarían con cualquier excusa por la necesidad imperiosa que tienen hacia la otra persona. Cuando se da la citada ruptura reaccionan como cualquier dependiente emocional, reconoce lo mal que se ha portado, le promete que cambiara, está en una profunda depresión. También después de una ruptura pueden reaccionar de una forma bien distinta, la idea de posesión absoluta es

tan grande que no podrán siquiera imaginar que la persona que es de su propiedad, tienen ahora "libertad" para hacer lo que desee (Jorge Castello Blásco, 2005).

PROCESO DE DEPENDENCIA AFECTIVA

SOCIEDAD PATRIARCAL

↓

Violencia Simbólica

(García León, 1994)

↓

EXPECTATIVAS ESTEREOTIPADAS DE GÉNERO

(Hué, 1994)

↓

Hombre		Mujer
Independencia		Dependencia
Elevada asertividad		Baja asertividad
Seguridad	→	Inseguridad
Actividad, iniciativa		Pasividad, sumisión
Imposición		Diálogo
Autoridad		Intuición

↓

Génesis de dependencia Afectiva

Proceso de victimización Aprendida

isep.es formación

3.3 "El maltratador a nivel emocional"

Entre otras aportaciones Goleman (1995), respecto a los hombres que maltratan físicamente a sus esposas, es muy posible que los pensamientos tóxicos sean muy virulentos. Un estudio sobre la violencia marital llevado a cabo por psicólogos de la Universidad de Indiana demostró que las pautas de pensamientos de estos hombres son los mismos que la de los niños bravucones del patio de recreo. Suele tratarse de hombres que interpretan las acciones neutras de sus esposas como ataques y utilizan este prejuicio para justificar su agresividad hacia ellas (quienes se muestran sexualmente agresivos en sus citas con las mujeres sufren un proceso muy parecido, prejuzgándolas con suspicacia y desdeñando sus posibles objeciones).

Este tipo de hombres se sienten especialmente amenazados por el desdén, el rechazo o la vergüenza pública a que les puede someterles a sus esposas. Una escena típica que suele activar la "justificación" de la violencia del marido es la siguiente: *"estás en una fiesta y de repente te das cuenta de que hace media hora que tu mujer está hablando y riendo con ese hombre tan atractivo que parece que esta coqueteando con ella"*. La respuesta habitual de este tipo de hombres ante el rechazo y el abandono de sus esposas oscila entre la indignación y humillación. Es muy posible que, en tal caso, pensamientos automáticos del tipo *"ella va a dejarme"* actúen a modo de desencadenante de **un secuestro emocional** en el que el marido violento reaccione impulsivamente o, como dicen los investigadores, manifieste una "respuesta conductual inapropiada".

PERFIL DE HOMBRE VIOLENTO EN EL HOGAR
(Echeburua y Coral,1998)

Señales de alerta:

- Ser excesivamente celoso.
- Ser posesivo.
- Irritarse fácilmente cuando se le ponen límites.
- No controlar sus impulsos.
- Beber en alcohol en exceso.
- Culpar a otros de tus problemas.
- Experimentar cambios bruscos de humor.
- Cometer actos de violencia y romper cosas se enoja.
- Creer que la mujer debe estar subordinada al hombre.
- Haber maltratado a otras mujeres.
- Tener una baja autoestima.
- Amenazar con suicidarse.
- Tener armas.
- Amenazas de muerte a su pareja.

isep.es formación

Desde la propuesta de Holtzworth –Munroe y Stuart (1994) existen tres tipos principales de hombres maltratadores: los exclusivamente familiares; los afectados por el trastorno límite, con un estado de ánimo disfórico y finalmente; los violentos en general, que se comportan de una forma psicopática o antisocial. El antisocial presenta una violencia más generalizada que va más allá de la pareja afectiva, tiene mayor historial de antecedentes delictivos y es más probable que se vea afectado por trastornos mentales (abuso de sustancias, multiimpulsividad, etc.…). Suelen presentar actitudes hostiles hacia las mujeres y una baja capacidad empática hacia las mismas (Hamberger y Hasting, 1988; Huss y Langhinrichsen- Rohling, 2000; Quinsey, Harris, Rice y Comier, 1998; White y Gondolf, 2000).

Los maltratadores pueden ser: personas machistas; inestables emocionalmente y dependientes, que se vuelven peligrosos si la mujer corta la relación; adictos al alcohol o las drogas, en donde la adicción actúa como un desinhibidor; y hombres con un trastorno mental que disfrutan pegando o que al menos no tiene inhibiciones para hacerlo. En este sentido se han identificado trastornos de personalidad en la población de agresores, sobre todo en aquellos que se encuentran en prisión (Bernard y Bernard, 1984 ; Dinwiddie, 1992 ; Hamberger y Hastings,1986) (Nicholls, Roesch, Olley, Ogloff y Hemphill,2005).

Los trastornos de personalidad más frecuentes descritos han sido, el trastorno antisocial de la personalidad, el límite y el narcisista (Hamberger y Hasting, 1988,1991; Huss y Langhinrchsen Rohling, 2000).

Uno de los estudios realizados por Javier Fernández- Montalvo y Enrique Echebarua (2008),valoran la existencia de un perfil diferencial entre los hombres que se encuentran en prisión por un delito grave contra la pareja, lo que podría posibilitar en un futuro el establecimiento de programas de intervención a la medida según el tipo de trastornos de personalidad experimentados, en esta línea de investigación se sigue abierta, teniendo en cuenta que unas de las conclusiones del estudio nos dice que un 86% de la muestra presenta al menos un trastorno de personalidad, lo que está muy por encima de las tasas obtenidas en la población normal. Respecto a otro tipo de trastorno de personalidad encontrada, destacan, por un lado el dependiente y el compulsivo, y por otro el paranoide. En este sentido la dependencia emocional, la obsesividad y la atribución sistemática de los males propios a otras personas hacen más probable la aparición de violencia grave contra la pareja. En el estudio no se pudo establecer una relación entre la psicopatía o los trastornos de personalidad y la comisión de homicidio contra la pareja o la expareja.

Otras investigaciones llevadas a cabo no determinan un perfil concreto de estas personas violentas. Hay un acuerdo en que los maltradores suelen estar afectados por numerosos sesgos cognitivos, relacionados, por una parte de creencias equivocadas sobre los roles sexuales y la inferioridad de la mujer, y por otra, con ideas distorsionadas sobre la legitimidad como forma de resolver los problemas.

No poseen habilidades de comunicación adecuadas, son muy sensibles a las frustraciones y carecen de formas correctas de resolución de problemas.

En el estudio realizado por E. Torres y E. López (2010), sobre las diferencias culturales, inteligencia emocional y pensamientos distorsionados entre hombres reclusos (con sentencia en violencia de género y los encarcelados por otros delitos) y no reclusos, ponen de relieve el papel que juega factores como el entorno cultural, las emociones y los pensamientos que de estos se originan como desencadenantes de la violencia en las relaciones de pareja. Dentro de este trabajo, se hace referencia a un aspecto cultural con un fuerte componente emocional que tiene una gran influencia sobre las creencias y justificaciones que realizan los hombres que maltratan a sus parejas, que son el resultado de un aprendizaje de grupo y que pueden tanto promover como restringir la agresión (López Zafra, 2009). En la cultura del honor se han observado diferencias de género (Shackelford, 2005), que pueden influir en la violencia cuando se defiende una idea de masculinidad y feminidad que implican control y sumisión por parte de la mujer (Puente y Cohen, 2003). Así, se observa que la identidad de género masculina se relaciona con una mayor importancia otorgada al honor (López Zafra, 2008) y la femenina con lealtad y sacrificio.

Esta serie de creencias erróneas respecto a las mujeres tienen una serie de consecuencias negativas ya que se justifica el uso de la violencia como forma de control cumpliendo tres funciones principales (Gaudí-Rodriguez, 2009. Juárez) &: Culpabilizan a la mujer, se basan en la idea de que es la mujer la que provoca al hombre con pensamientos como *"ella hace algo para que él actué así" o "la debe gustar que la maltrate"*; naturalizan la violencia *"El matrimonio es así" "los celos son el condimento del amor";* impiden a la víctima salir de la situación con ideas como *"la mujer es la responsable de mantener unida la familia"*. Estos pensamientos de los hombres de creerse superiores a las mujeres y con poder sobre ellas originan una situación de sumisión por parte de la mujer típica de las culturas de honor, en las que el hombre tiene el poder sobre todo lo demás, e incluso sobre la mujer, lo que beneficia la aparición de la violencia entre parejas (Bonino, 2008). Hay investigaciones que relacionan el término con el nivel cultural y educativo, en relación al nivel educativo se ha encontrado que las personas con un bajo nivel educativo presentan mayor cantidad de pensamientos erróneos respecto a sus parejas y la aceptación de la violencia, queda investigar más sobre este tema porque no se demuestran en otros estudios.

CARACTERISTICAS DEL HOMBRE VIOLENTO I

DEPENDENCIA EMOCIONAL, emocionalmente inseguros.

- *Dificultad en alcanzar la individualidad y separación propias del adulto. Insulta y desvaloriza a la mujer pero no deja que se vaya. Necesita a la mujer para valorizarse y autodefinirse. No soportaría la separación, ni la soledad.*

ALTA NECESIDAD DE CONTROL Y PODER (Juego de poder-deseo de control)

- *Aspira a ejercer poder y control sobre los pensamientos, sentimientos y conducta de la mujer. Intenta quitarle toda autonomía.*
- *Esto le sirve para alimentar la poca seguridad en sí mismo. En el fondo se considera inepto y vulnerable.*
- *El miedo a perder el control sobre la victima pueda culminar en el asesinato(en los tramites de la separación)*

POSESIVIDAD Y CELOS

- *Ansía la exclusividad de la mujer. Desea tenerla aislada y dependiente en casa.*

Julia Sebastián. Maltrato a la mujer..

CARACTERISTICAS DEL HOMBRE VIOLENTO II

BAJA AUTOESTIMA

- *Los sentimientos de inseguridad e insignificancia lo equilibra con actos violentos para superar la autoestima negativa.*

AISLAMIENTO EMOCIONAL Y POBRE ASERTIVIDAD PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS NEGATIVOS.

- *Nunca habla de sus sentimientos. Solo expresa con facilidad la ira y la cólera.*

DIFICULTAD PARA CONTROLAR SUS IMPULSOS.

- *Explosiones de ira.*

SEDUCCIÓN (Convence) / FALTA DE HHSS

CREENCIAS DE QUE LA MUJER ES SU POSESIÓN Y LE DEBE CUIDADO Y ATENCIÓN.

INTERESADOS EN SU IMAGEN SOCIAL

Julia Sebastián. Maltrato a la mujer.

3.4 La victima a nivel emocional

Estudios relevantes demuestran que existe un proceso de victimización en el cual ciertos acontecimientos y determinados rasgos de personalidad predisponen a que aquellas mujeres que se encuentren en ciertas circunstancias con personas con alta agresividad se conviertan en mujeres maltratadas. Estas mujeres empiezan por pertenecer a familias donde se producen agresiones o no se sienten valoradas, en la escuela también suelen ser víctimas de agresiones o desprecio por parte de los compañeros, tienen una falta de atención importante, en cuanto a su personalidad suelen ser *tímidas, inseguras, sensibles, dóciles, prudentes, con baja autoestima, baja asertividad y con alto grado de ansiedad.* La suma de todos estos factores las convierte en mujeres con relaciones sociales limitadas, dificultades en tiempo de ocio y normalmente con baja capacidad laboral, tienen dependencia afectiva hacia sus parejas, si estos son agresivos nos encontramos con el *"maltrato"*.

Parece importante incluir bajo estas líneas el proceso del ***Modelo propuesto por Montero(2001)*** en el que se contempla cuatro fases en la adaptación de la víctima a la violencia:

1. Desencadenante. Coincide con la primera agresión física y con ella se rompe el espacio de seguridad de que debería ser la pareja. Surge sentimiento de ira, ansiedad, depresión, se es consciente "de que algo se ha roto".
2. Retroalimentación. La víctima intenta encontrar nuevos referentes pero estos poco a poco han sido destruidos. Intentan entender lo que está ocurriendo y reestructurar su sistema de creencias y expectativas.
3. Afrontamiento. Autoinculpación y entrada en estado de indefensión.
4. Adaptación. Para encontrar un equilibrio de estabilidad se adapta a los requerimientos de su pareja dentro de un ambiente muy restringido. Rechaza aquellos que pueden liberarla porque supondría una nueva desestabilización.

Son muchos los estudios que constatan que el maltrato a la mujer parte de su pareja incide de forma importante en la salud de la víctima, ya que, además de las posibles lesiones físicas sufridas, tienen gran impacto psicológico y supone un factor de riesgo para la salud a largo plazo (Coss, Koss y Woodruff,1991). Además de existir evidencia de peor salud física en la mujer maltratada, se ha detectado con bastante frecuencia sintomatología depresiva, de ansiedad, disminución de la autoestima y trastorno de estrés postraumático (Aguilar y Nightindale, 1994; Amor, Echeburúa, Corral, Zubizarreta y Sarasúa, 2002; Campbel y Soeken, 1999; Dutton y Painter, 1993; Fischbach y Herbert, 1997).

También se han descrito otras consecuencias como abuso de sustancias e intentos de suicidio (Fischbach y Herbert, 1997; Golding, 1999). Y son frecuentes los sentimientos de culpa, el aislamiento social y la dependencia emocional del hombre que la maltrata (Echeburúa y Coral, 1998). Uno de los aspectos más complejos de este tipo de violencia es que pese a la frecuencia y gravedad, la mayor parte de las mujeres permanecen con su pareja durante muchos años y vuelven con ellas aunque hayan sido capaces de abandonarlas temporalmente. Porque como señalan Heise y García-Moreno (2002), dejar una relación de abuso es un proceso que incluye períodos de negación, culpa y sufrimiento antes de que las mujeres sean capaces de reconocer la realidad del maltrato, punto que suele señalar el comienzo de la separación y de recuperación del abuso. Pero dejar la relación no siempre significa que la violencia cese (Amor et al., 2002; Walter, 1991), siendo un período en el cual no es infrecuente que la mujer muera a manos de su pareja o ex pareja.

En esta investigación llevada a cabo por Mª Pilar Matud Aznar(2004), tuvo como objetivo estudiar el estado de salud de las mujeres maltratadas por su pareja, realizando un análisis diferencial en función de las diferentes situaciones del proceso de dejar al agresor. La hipótesis que presentaba es que las mujeres maltratadas por su pareja tendrán peor salud, que las mujeres que no han sufrido tales abusos. Se plantea que tendrán mayor número de enfermedades y más sintomatología somática, depresiva y de ansiedad, que la autoestima será menor y que el funcionamiento social será más deficiente.

La muestra con la que trabajo estaba constituida por 270 mujeres que habían sido o estaban siendo maltratadas por su pareja y grupo de control de 269 mujeres no víctima de tales abusos. Los instrumentos que se utilizó *"Cuestionario de Salud de Goldberg en su versión en escalas" (GHQ-28; Golberg y Hillier, 1979);* prueba diseñada para detectar trastornos psíquicos en el ámbito comunitario y en medios clínicos no psiquiátricos que se centra en los componentes psicológicos actuales de mala salud. Otro de los instrumentos *"Inventario de la autoestima"(A Self-Esteem Inventory, SEQ, Rector y Roger, 1983");* las respuestas valoran del grado de incertidumbre en varias competencias, personal, interpersonal, familiar, de logro y atractivo físico. "*Inventario de Apoyo Social (AS, Matud, 1998; Matud, Ibáñez, Bethencourt, Marrero y carballeira, 2003)",* constan de elementos que se refieren a la percepción de disponibilidad de apoyo en las áreas económicas, laboral e información. "*Entrevista semiestructurada de historia y tipo de maltrato (Maltud, 1999)",* recoge las variables más relevantes del maltrato por parte de la pareja y por último "*Hoja de recogida de información general y de salud (Matud, 1999; et. al., 2003)";* en los que se recogen las principales variables sociodemográficas y de salud. No se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en el nivel de estudios, ocupación, estado civil ni el nº de hijos/as, pero la edad media del grupo de mujeres maltradas es algo menor. Destaca la gran diversidad en las variables sociodemográficas y que los niveles educativos y ocupacionales son similares a los de la población femenina general.

Los resultados confirmaron la hipótesis en cuanto a que las mujeres maltratadas sufrían más de depresión, de ansiedad e insomnio, el tipo de medicamento consumido con mayor frecuencia era ansiolíticos, seguido de antidepresivos, siendo mucho menos frecuentes los antiinflamatorios y los calmantes, también se sienten más inseguras y tienen menos autoestima y apoyo social, aunque estas dos últimas variables el tamaño del efecto es muy escaso. Se encontró que las mujeres maltradas frente al grupo control, informaban de tener mayor número de enfermedades, de consumir más medicamentos, de fumar mayor número de cigarrillos diarios y de tomar menores bebidas alcohólicas.

isep.es formación

"CÓMO SE LLEGA A SER UNA MUJER MALTRATADA"

"Se llega a ser porque existe un maltratador"

→ Errores de identificación, en inicios se interpreta como muestras de amor (celos, lo pendiente que ésta……),no se identifica como un maltrato.

→Confusión creada por el ciclo de violencia.

→Desestruturación Psicológica progresiva ("Terrorismo psicológico").Dependencia.

→El ideal de amor romántico.

→Socialización (Genero) de las mujeres, haber interiorizado la idea que el valor social de una mujer depende de su rol de esposa, ama de casa y madre (Auto sacrificio, sumisión, entrega, inferioridad). Fracaso como mujer al ser un rol fundamental.

→Antecedentes del maltrato o victimización.

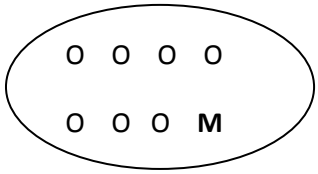
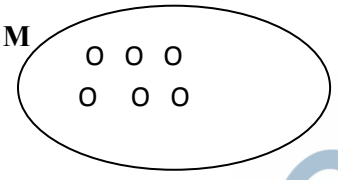
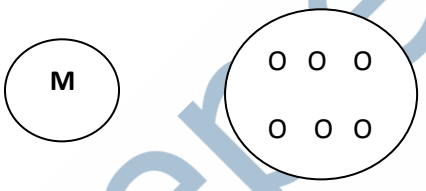
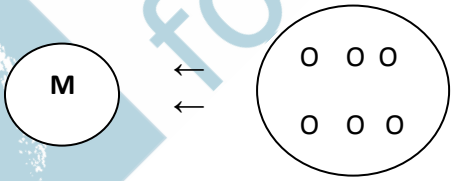
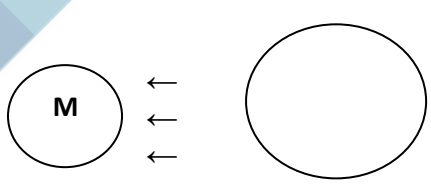
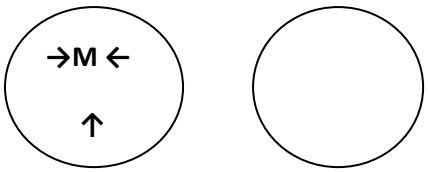
→Factores de vulnerabilidad personal (Baja autoestima, dependencia,miedo,culpa)

→La violencia como forma de solucionar conflictos.

isep es formación

Julia Sebastián. Maltrato a la mujer

En el colegio la escolarización suele ser corta o incompleta, llegan a ser adolescentes con una alta dependencia afectiva.

PRESCOLAR		***INTEGRACIÓN***
INFANTIL		***APROXIMACIÓN***
1º CICLO DE PRIMARIA		***INHIBICIÓN***
2º CICLO DE PRIMARIA		***DESPRECIO***
3º CICLO DE PRIMARIA		***MALTRATO***
1º CICLO DE ESO		***AGRESIÓN***
3º Y 4º DE ESO		***VICTIMIZACIÓN***

Dr. Carlos Húe Garcia.

4.PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EDUCANDO LAS EMOCIONES.

4.1 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Como punto de partida encontramos la siguiente definición de ***la educación emocional*** como "*proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.*

Para profundizar más en las características nombradas sobre las personas emocionalmente inteligentes y que a lo largo de este punto se irá desarrollando, Rafael Bisquerra (2008), recoge las siguientes características de manera más detallada:

1. **Actitud positiva.** Las personas positivas resaltan los aspectos positivos por encima de los negativos; valoran más los aciertos que los errores; más las cualidades que los defectos; más lo conseguido que las insuficiencias; más los pequeños éxitos que los fracasos; consideran más el esfuerzo que los resultados; hacen uso frecuente del elogio sincero; buscan el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia. Todo ello siendo conscientes de las propias limitaciones y las de los demás.

2. **Reconocer los propios sentimientos y emociones.** El "conócete a ti mismo" implica reconocer los propios sentimientos y emociones. Esto no siempre es fácil: puede haber sentimientos y emociones que nos cueste reconocer. El autoanálisis ayuda a este reconocimiento de los propios sentimientos y, por tanto, contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional.

3. **Capacidad para expresar sentimientos y emociones.** Tanto las emociones positivas como negativas necesitan canalizarse a través de algún medio de expresión. La persona emocionalmente inteligente sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno.

4. **Capacidad para controlar sentimientos y emociones.** La persona emocionalmente madura sabe encontrar el equilibrio entre la expresión de las emociones y su control. Hay veces en que hay que saber esperar. Por ejemplo, no reprender a un alumno en público y

saber y saber esperar a hacerlo en privado tiene más posibilidades de éxito. La tolerancia a la frustración y la capacidad de demorar gratificaciones son indicadores de inteligencia emocional.

5. **Empatía.** Significa hacer nuestro los sentimientos y emociones de los demás. Es meterse en la piel del otro. La persona realmente empática es capaz de captar las emociones del otro que no son expresadas con palabras, sino a través del lenguaje corporal. La empatía es un indicador de haber superado el egocentrismo y haber llegado a una cierta madurez emocional.

6. **Ser capaz de tomar decisiones adecuadas.** Investigaciones recientes demuestran que en el proceso de toma de decisiones están más presentes factores emocionales que racionales. Las decisiones adecuadas implican integrar lo racional y lo emocional. La emoción, a veces, impide la decisión: y de la indecisión surge el conflicto. Tomar conciencia de los factores emocionales en la toma de decisiones es lograr un mejor autoconocimiento de cara a unas decisiones más apropiadas.

7. **Motivación, ilusión, interés.** Emoción y motivación están muy relacionados. El deseo suscita la motivación. Suscitar la ilusión o el interés por algo o alguien es un factor de motivación que ayuda a sentirse bien. La pasividad, pereza, aburrimiento, desidia, etc., demuestran un nivel bajo de madurez emocional. La persona emocionalmente inteligente es capaz de motivarse, ilusionarse, interesarse, en las personas y en la realidad que nos rodea.

8. **Autoestima.** Significa tener sentimientos positivos hacia sí mismo y confianza en las propias capacidades para hacer frente a los retos que se plantean. La autoestima es una dimensión emocional, así como el autoconcepto es una dimensión cognitiva.

9. **Saber dar y recibir.** Hay que ser generoso a la hora de dar. Pero también a la hora de recibir, sobre todo cuando lo que se nos ofrece no son objetos materiales, sino valores personales. Presencia, escucha, compañía, orientaciones, tiempo, atenciones, etc. Dar y recibir es una forma de aprender.

10. **Tener valores alternativos.** Se trata de tener valores que den un sentido a la vida.

isep.es formación

11. **Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.** Ser capaz de superar frustraciones, dificultades, disgustos, contratiempos y fracasos implica tener un alto grado de *resilencia.*Es decir, la capacidad de superarse aunque se hayan vivido experiencias altamente negativas.

12. **Ser capaz de integrar polaridades.** Integrar lo cognitivo y lo emocional; el hemisferio derecho e izquierdo; derechos y deberes, tolerancia y exigencia; soledad y compañía; compasión y felicidad. A veces esta integración supone mantener un difícil equilibrio.

Dentro del marco de la competencia emocional, viene determinado por dos grandes factores, cada uno de ellos con varias dimensiones (Goleman, 1999, recogido por Rafael Bisquerra, 2008).

A) *Competencia personal.* Determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos:

1. Conciencia de uno mismo: Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

   Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y sus efectos. Reconocer cómo las emociones afectan a nuestras acciones. Capacidad para utilizar los valores personales en el proceso de toma de decisiones. Las personas dotadas de esta competencia saben qué emociones están sintiendo y por qué; comprenden los vínculos existentes entre sus pensamientos, palabras y acciones; conocen el modo en que sus sentimientos influyen en su rendimiento; tienen un conocimiento básico de sus valores y de sus objetivos.

   Valoración adecuada de sí mismo: Conocer nuestros recursos, capacidades y limitaciones. A partir del reconocimiento sincero de nuestras fortalezas y debilidades, adquirir una visión clara de los puntos que debemos fortalecer y la capacidad de aprender de la experiencia. Las personas dotadas de esta competencia son conscientes de sus puntos fuertes y débiles; reflexionan y son capaces de aprender de la experiencia; son sensibles a los nuevos puntos de vista, a la formación continua y al desarrollo de sí mismas; cuentan con un sentido del humor que les ayuda a tomar distancia de sí mismas.

   Confianza en sí mismo: una sensación clara de nuestro valor y de nuestras capacidades como consecuencia de la valoración que hacemos sobre nosotros mismos. Tener coraje derivado de la certeza de la certeza de nuestras capacidades, valores y objetivos. Las personas dotadas de esta competencia manifiestan confianza en sí misma y poseen "presencia"; puede expresar puntos de vista impopulares y defender sin apoyo de nadie lo

que consideran correcto; son emprendedores y capaces de asumir decisiones importantes pesar de la incertidumbre y las presiones.

2. Autorregulación: Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.

Autocontrol: capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos. El autocontrol es una habilidad invisible porque se manifiesta como la *ausencia* de explosiones emocionales. Las personas dotadas de esta competencia son capaces de mantener bajo control las emociones e impulsos conflictivos; gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas; permanecen equilibradas, positivas e imperturbables aun en los momentos más críticos; piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones.

Confiabilidad: fidelidad al criterio de sinceridad e integridad. Las personas dotadas de esta competencia actúan ética e irreprochablemente; su honradez y sinceridad proporcionan confianza a los demás; son capaces de admitir sus propios errores y no dejan señalar sus propios errores y no dejan de señalar las acciones poco éticas de los demás; adoptan posturas firmes y fundamentadas en sus principios, aunque resulten impopulares.

Integridad: Cumplir con nuestras obligaciones con responsabilidad. Asumir la responsabilidad de nuestros actos. Las personas íntegras cumplen sus compromisos y sus promesas; se responsabilizan de sus objetivos, son organizados y cuidadosos de su trabajo.

Adaptabilidad: Flexibilidad para afrontar los cambios y los nuevos desafíos. Capacidad para responder rápidamente a los nuevos estímulos. Las personas dotadas de esa habilidad manejan adecuadamente las múltiples demandas, reorganizando prontamente las prioridades y se adaptan rápidamente a los cambios, adaptan sus respuestas y tácticas a las circunstancias cambiantes; su visión de los acontecimientos es sumamente flexible.

Innovación: sentirse cómodo y abierto ante nuevas ideas, perspectivas enfoque e información. Las personas dotadas de esta habilidad buscan siempre nuevas ideas de una amplia variedad de fuentes; aportan soluciones originales a los problemas; adoptan nuevas perspectivas y asumen riesgos en su planificación.

3. Motivación: Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia. Es el impulso director para mejorar o satisfacer un modelo de excelencia. Las personas dotadas de esta competencia se hallan orientadas hacia los resultados; poseen una motivación muy fuerte para cumplir objetivos; son exigentes en la realización; no vacilan en afrontar objetivos desafiantes y en asumir riesgos calculados; recaban la información necesaria para reducir la incertidumbre y descubrir formas más adecuadas de llevar a cabo las tareas en las que se hallan implicados; aprenden a mejorar su desempeño.

Compromiso: capacidad de asumir la visión y los objetivos de un grupo u organización: Las personas dotadas de esta competencia están dispuestas a sacrificarse en aras del objetivo superior de la organización; encuentran sentido en su subordinación a una misión más elevada; recurren a los valores esenciales del grupo para clarificar las alternativas y tomar decisiones adecuadas; buscan activamente oportunidades para cumplir la misión del grupo.

Iniciativa: prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión: Las personas con iniciativa están dispuestas a aprovechar las oportunidades ; persiguen los objetivos más allá de lo que se refiere o se espera de ellas ; no dudan en saltarse las rutinas habituales cuando sea necesario para llevar a cabo el trabajo ; movilizan a otros a emprender esfuerzos desacostumbrados .

Optimismo: persistencia en la consecuencia de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos .Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la expectativa del éxito que desde el miedo al fracaso, consideran que los contratiempos se deben mas a circunstancias controlables que a fallos personales.

B) *Competencia social:* Determina el modo en que nos relacionamos con los demás.

1. Empatía: conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

Comprensión de los demás: tener la capacidad de captar sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan. Las personas dotadas de esta competencia permanecen atentas a las señales emocionales y escuchan bien; son sensibles y comprenden los puntos de vista de los demás; ayudan a los demás basándose en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

Orientación hacia el servicio: anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás. Las personas dotadas de esta competencia comprenden las necesidades de sus clientes; tratan de satisfacerlas con sus servicios o productos; buscan el modo de aumentar la satisfacción y fidelidad de sus clientes, brindan desinteresadamente la ayuda necesaria.

Desarrollo de los demás: darse cuenta de las necesidades de los demás y contribuir a su satisfacción. Ayudar a los demás a fomentar sus habilidades. Las personas dotadas de esta competencia saben reconocer y recompensar la fortaleza, los logros y el desarrollo de los demás.

Aprovechamiento de la diversidad: aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas. Las personas dotadas de esta competencia respetan y se relacionan bien con individuos procedentes de diferentes sustratos culturales, comprenden diferentes sustratos culturales; son sensibles a las diferencias existentes entre los grupos, afrontan los perjuicios y la intolerancia.

Conciencia política: capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo. Ser capaces de registrar corrientes políticas y sociales, a veces subterráneas, subyacentes en toda organización. Las personas dotadas con esta competencia advierten con facilidad las relaciones clave del poder, interpretan adecuadamente tanto la realidad externa como interna de una organización.

2. Habilidades sociales: Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás.

Influencia: utilizar tácticas de persuasión eficaces. Las personas dotadas de esta competencia son muy persuasivas; recurren a presentaciones muy precisas para captar la atención de su auditorio, utilizan estrategias indirectas para recabar el consenso y el apoyo de los demás; orquestan adecuadamente los hechos más sobresalientes para exponer más eficazmente sus opiniones.

Comunicación: escuchar abiertamente y emitir mensajes claros y convincentes. Las personas dotadas de esta competencia saben dar y recibir información; captan las señales emocionales; sintonizan con su mensaje, abordan abiertamente las cuestiones difíciles; escuchan bien; permanecen abiertos tanto a las buenas noticias como a las malas.

Resolución de conflictos: capacidad de negociar y resolver conflictos. Las personas capaces de manejar los conflictos identifican a las "personas difíciles" y se relacionan con

ellas de forma diplomática; manejan las situaciones tensas con tacto; reconocen los posibles conflictos, sacan a la luz los desacuerdos; fomentan la desescalada de tensión; alientan el debate y la discusión abierta; buscan el modo de llegar a las soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados.

Liderazgo: inspirar, orientar y dirigir a grupos de personas. Las personas dotadas de esta competencia articulan y estimulan el entusiasmo por las perspectivas y los objetivos compartidos; cuando resulta necesario saben tomar decisiones independientemente de su posición, lideran con el ejemplo.

Catalización del cambio: iniciar, promover, dirigir o controlar los cambios. Las personas dotadas de esta competencia reconocen la necesidad del cambiar y eliminar barreras; promueven el cambio y consiguen que otros hagan lo mismo; modelan el cambio de los demás.

Establecer vínculos: fomentar relaciones instrumentales con los demás: Las personas dotadas de esta competencia cultivan y mantienen amplias redes de relaciones informales; crean y consolidan la amistad personal con los miembros de su entorno laboral.

Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta en común. Las personas capaces de implicarse en la consecución de objetivos compartidos equilibran el centramiento de la tarea con la atención a las relaciones.

Habilidades de equipo: ser capaz de crear la sinergia grupal enfocada a la consecución de metas colectivas. Las personas dotadas con esta competencia alientan cualidades grupales como el respeto, la disponibilidad y la cooperación; consolidan la identidad grupal; comparten meritos.

La educación de las emociones va a servir de acción preventiva para muchos de los problemas que se presentan en los adultos por los tanto es evidente que si se enseña desde una edad temprana muchos de los conflictos que terminan en agresión y que pueden dar lugar a los posibles maltratadores de los que hablamos de manera continua en la actualidad puedan desarrollar competencias tales como la empatía, control de estímulos, etc. Y enseñar más autoestima, autoconcepto para que no surjan victimas futuras.

Desde el punto educativo y formativo de las escuelas al igual que estudiamos matemáticas o lengua podríamos dar paso a esta asignatura "emocional", donde prevalece en parte la enseñanza de la vida. Y donde entre otras tenga su temario en el cual podríamos encontrar desde el concepto de la

emoción, pasando por el conocimiento de las emociones, estrategias del conocimiento, autoestima, resolución de conflictos…etc.

En cuanto a una de las aplicaciones de la inteligencia emocional en nuestras vidas se encuentra en la relación de parejas lo que denominan *"enemigo íntimo"*. Las relaciones familiares no son fáciles. Es más fácil decir qué se debería hacer que hacerlo. Los índices de separación y divorcios son un indicador claro de las turbulencias emotivas presentes en el matrimonio. Toda una especialidad psicológica se ha generado para estudiar y tratar las relaciones familiares.

Las diferencias entre hombres y mujeres son una causa de conflicto, principalmente debido a la incomprensión de esta diferencia. Por ejemplo, hombres y mujeres tienden a esperar algo distinto en una conversión: los hombres esperan hablar de "cosas", mientras que las mujeres buscan contacto emocional. Se ha observado que los temas específicos, tales como aspectos económicos, educación de los hijos, estilo de vida, organización de la casa, relaciones sexuales, dónde ir de vacaciones, etc., no es lo que provoca una ruptura matrimonial. La causa está en cómo se discuten estos temas. Ser capaces de llegar a un acuerdo sobre cómo podemos estar en desacuerdo es clave para la supervivencia familiar.

Las mujeres con una alta autoestima emocional son personas con una alta autoestima, capacidad de autocontrol, seguridad, iniciativa y alta capacidad para las relaciones sociales, se muestran comunicativas, seguras y tienen capacidad para colaborar en condiciones de igualdad e incluso ejercer de liderazgo en su grupo de referencia.

isep.es formación

4.2 La Educación Emocional en La violencia de Género

El objetivo de la intervención tiene que ser un programa dirigido a promover el desarrollo de la Educación Emocional como alternativa de prevención de conflictos en pareja, dirigido a los jóvenes dentro de su ámbito educativo. Los objetivos específicos de aplicación son los siguientes (Macarena Blázquez, Juan Manuel Moreno y Mª Elena García-Baamonde; 2010):

- Averiguar cuáles son las conductas más psicológicas más frecuentes que inhiben respuestas inteligentes emocionalmente en la resolución de conflictos de la pareja.
- Conocer la influencia de las dimensiones integradas en la inteligencia emocional (habilidades interpersonales, interpersonales, estado de ánimo y motivación, manejo del estrés, adaptabilidad) en la dinámica de maltrato emocional que se establece en la pareja.
- Observar la repercusión del empleo de la inteligencia emocional en la pareja en términos de no violencia emocional, y por ende, de satisfacción y equilibrio entre sus miembros.
- Aprender a afrontar el maltrato emocional en la pareja mediante pautas de actuación basadas en la inteligencia emocional que permiten anticiparse a la situación de violencia o controlarla cuando sea posible.
- Promover que los/las alumnos/as aprendan a través del desarrollo de la inteligencia emocional a manejar los conflictos en las relaciones mediante la negociación, el pacto, el diálogo, la cooperación, la empatía….
- Poner en marcha estrategias que favorezcan el cambio de actitudes, impidiendo la aparición de conductas de sumisión y de aceptación de la agresión psicológica.

Las áreas de educación emocional en las que se tiene que trabajar son las siguientes: **Intrapersonal** (autoconcepto, autoestima, asertividad, autoconciencia emocional, independencia); **Interpersonal** (Empatía, relaciones interpersonales); **Adaptabilidad** (Prueba de realidad, Flexibilidad, Solución de problemas); **Manejo del estrés** (Tolerancia al estrés, control de impulsos); **Estado de ánimo y motivación** (Optimismo, Felicidad). A partir del modelo de habilidades socioemocionales (Bar-On, 2005) se entiende la inteligencia emocional como la múltiple relación de emociones que interconectadas a las competencias sociales y personales del individuo, así como a las habilidades no cognitivas, le hacen posible desenvolverse sobre nuestro medio (Bar-On, Granel, Denburg, y Bechara,2003).

Respecto al área **intrapersonal**, se hace necesario un entrenamiento bilateral dirigido al respecto y conciencia de uno mismo, cuando se habla de maltratadores la distorsión del ***autoconcepto*** se deberá a su incapacidad de obtener una visión global personal debido a su incapacidad para percibir de sí mismo tanto lo bueno como lo malo. En el caso de la víctima, la alteración del concepto personal se

deberá a la creación de una auto-imagen sesgada y negativa como producto de las continuas descalificaciones a que es sometida tras un maltrato psicológico sostenido.

Lo que se refiere a ***la autoestima,*** el agresor presume de autoestima elevada manifestando en todo momento una seguridad en sí mismo inquebrantable, no es más que una falsa apariencia que depende de su pericia para inculcar sentimientos de inferioridad en quienes le rodean, especialmente si se trata de la pareja, son sujetos expertos en manipulación emocional, en cuanto a la víctima es un elemento crucial a tratar si se tiene en cuenta que su destrucción supone el primer objetivo del maltratador psicológico, entendido como la antesala y el responsable del maltrato físico (Loring,1994; O`Leary,1999).

Las conductas de intimidación y desvalorización que sufren estas mujeres crean sentimientos de angustia y culpa (McAllister, 2000; Villavicencio y Sebastián, 1999) que irremediablemente conducen a la persona a la elaboración de creencias negativas sobre sí misma reforzadas a diario por su verdugo. Hay presencia de disonancias cognitivas (Sluzki, 1994), produciendo esquemas mentales como: *"la persona que he elegido como compañero es quién me maltrata"* provoca que se plantee su capacidad para la toma de decisiones en acontecimientos relevantes de su vida, incidiendo negativamente en sus sentimientos de valía personal.

La falta de ***Habilidades sociales*** por los miembros de la pareja dificulta la comprensión y el respeto mutuo, mientras que por parte del agresor recure a conductas que agreden los derechos de su pareja para instaurar sus deseos, la víctima por su parte desarrolla un estilo relacional sumiso apoyado en fantasías que refuerzan el pensamiento que con su conducta pueden evitar o incurrir nuevamente en la fase de descarga o estallido de violencia que describe Walker (1979) en su Teoría sobre el Ciclo de violencia. Este proceso de autoculpabilización (ILANUD, 1977) por parte de la víctima, refuerza la inversión emocional entre los miembros de la pareja, culpabilización a la víctima, eximiendo a su agresor y obstaculizando el conocimiento real de los propios sentimientos y su origen. Aunque la dificultad de control de impulsos característica de los individuos que maltratan a sus parejas obedece a diversos factores, uno de ellos podría deberse a la incapacidad que tiene estos sujetos para reflexionar sobre unos sentimientos o emociones que no son capaces de expresar, a excepción de la ira, y cuya procedencia ignora (Matud et al.2004).

Ante tal desconcierto emocional donde el sentido de ***independencia personal*** en el maltratador se basa en el único recurso de la ira y la imposición de sus apetencias, la víctima, lejos del desarrollo de una ***autoconciencia emocional*** ajustada se encuentra inmersa en una dinámica de subordinación brutal donde el clima de posesividad y de dependencia emocional (Castelló,2006) a que está sujeta no le permite tomar una conciencia objetiva de los verdaderos vínculos afectivos que le unen a la persona que la maltrata.

La dinámica relacional de una pareja inmersa en una situación de maltrato es claramente asimétrica, dado que supone un intento de control perpetuo del maltratador hacía la víctima mediante conductas que explotan y erosionan el self de la misma sin importarle los aspectos que reportan a ésta el bienestar emocional. La víctima por su parte, pasa por esperar gratificaciones de su pareja a convertirse en un ser anulado que asume que su papel se reduce a satisfacer las necesidades de su pareja.

Esta desproporción **interpersonal,** lleva incluida una serie de carencias como la ***empatía*****,** la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y más concretamente, de una mujer a la que están conduciendo a lo que Loring (1994) denomina " *la muerte virtual del alma*" cosa de la que carecen estos individuos. La víctima por su parte desarrolla un vínculo afectivo que la une fuertemente a su agresor llegando a identificarse con él a través de justificaciones forzadas sobre la actitud que le lleve a inflingirle los malos tratos (Montero, 1999).

Este fenómeno ha sido definido por Montero como "*Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica*" y pone de manifiesto algo que se puede constatar en los dos miembros de la pareja, y es la falta de coherencia entre lo que ambos, subjetivamente, experiencia y lo que realmente se está experimentando. Es un modelo de amor que describe la conducta amorosa que han seguido hombres y mujeres a partir de una educación sentimental diferencial.

En las que los hombres gozan de privilegios y esfuerzo para satisfacer sus propias necesidades y las mujeres deben estar a la disposición y atenciones demandadas que soliciten por sus conyuges, es este como ya hemos comentado en otro apartado un factor cultural de gran importancia, sobre las creencias de amor en pareja.

De esta forma, manifestaciones "invisibles" (Asensi, 2008) de maltrato psicológico como la demanda permanente de sacrificios personales que conducen a la otra persona a la anulación personal, conductas de "bondad aparente" (Taverniers, 2001) y el control desmedido, se interpretan como pruebas que atestiguan la naturaleza de los sentimientos que se procesan. La intervención emocional es compleja teniendo en cuenta el carácter de la cultura que hemos asimilado a lo largo del proceso de socialización. Pero por otra parte si se trabaja desde la prevención un concepto de amor crítico, ajustado a la realidad y ajeno a las ideologías que se apoyan en construcciones sociales desproporcionadas y pocos favorables para la asimilización de una idea de amor conyugal saludable, se conseguirá reducir una variable más disparadora de esquemas potenciadores de maltrato.

Desde el área de **adaptabilidad**, pertenecientes a los planteamientos teóricos de Bar-On(1997), vinculadas a tendencias recogidas actualmente en el enfoque ecológico (García y Álvarez,1995). El proceso de adaptación del individuo se encuentra condicionado no solo en función de la bondad de las

cualidades o exigencias del medio a nivel laboral, social y personal sino también a partir de la eficacia de las habilidades y destrezas que posee el sujeto en su reportorio conductual para hacerlas frente.

Teniendo en cuenta que Piaget (1980) concibe la inteligente como “la capacidad de adaptación del sujeto al medio que le rodea”, observaremos que destrezas como la flexibilidad mental y el papel que ésta ocupa en la resolución de problemas, adquieren una relevancia práctica esencial en el entrenamiento emocional de una pareja violenta. En el caso del maltratador, son personas limitadas, cuya rigidez cognitiva les impide observar sus propios errores y ajustar debidamente sus pensamientos, sentimientos y conductas a la diversidad situacional que le ofrece el medio.

En cuanto a la mujer que aprende a ser víctima, no se puede hablar de una capacidad de adaptación inteligente en lo que respecta a la relación conyugal problemática, puesto que la despersonalización que implica el estar sometida a una dinámica de maltrato emocional en la pareja, anula cualquier intención volitiva por su parte. Así síndromes como el de “Adaptación Paradojica a la Violencia Doméstica” (Montero, 2001), contribuyen a que la víctima normalice de forma automática los malos tratos que recibe de su pareja, como mecanismo de autoprotección no consciente que se pone en marcha ante la amenaza percibida.

La anticipación a la violencia es educar al agresor en una resolución de conflictos constructivas donde aprenden el verdadero significado de términos como negociar, cooperar y dialogar, así como la proyección que éstos tienen un bienestar y el de su pareja. Por otro lado la mujer objeto de malos tratos no posee cualidades a priori que las identifique como tal, sí se ha observado que debido a la ansiedad, son inseguras y lentas a la hora de tomar decisiones, manifestando conductas de evitación o sumisión como únicas respuestas al problema, es destacar el trabajo a realizar para el manejo del estrés.

El incesante estado de ansiedad y descontrol nervioso que alcanzan estas mujeres las lleva a desarrollar respuestas disfuncionales compensatorias de cara al afrontamiento de situaciones que le generan ira, rabia y desconcierto que no se pueden permitir con sus parejas. Hay que dotar a estas mujeres a un refuerzo mediante la educación emocional competencias que contribuyen a la percepción del control de sí misma y de la propia vida.

En relación al agresor, su tolerancia al estrés ante cualquier situación que se antoje problemática es mínima por no decir inexistente. No sabe perder , no soporta los desafíos porque a pesar de su apariencia, se siente en desventaja y sus equivocaciones son empleadas como una herramienta más del maltrato psicológico como una herramienta más de maltrato psicológico para infundirle a su pareja sentimientos de culpa sobre los problemas generados por su ineptitud para resolverlos. En la víctima el nivel de estrés al que es sometida, le conduce a la acumulación de una serie de síntomas ansiosos asociados, que desde un punto de vista clínico y legal se ha destacado el llamado “ Sindrome de la

Mujer Maltratada"(Walker,1979) como una subcategoría del trastorno de Estrés Postraumático (Walker,1989;Villavicencio y Sebastián,1999). En la mujer que sufre maltrato se puede dar con frecuencia y en represaría que siente hacia su agresor, su única salida es reconducir sus sentimientos hacía si misma o hacía sujetos cuyo contraataque no supongan una amenaza para ella (hijos, madre…) lo que a la larga le origina sentimientos de culpabilidad que se transforman en síntomas depresivos.

Existe por tanto una gran variabilidad emocional, por un lado con una emotividad a imprevisible y cambiante que desequilibra tanto al propio agresor como a la víctima, y por otro ,con una emotividad marcada por el miedo y la tristeza, existe algo que sí parece mantenerse en ambos casos: la negatividad y los sentimientos de infelicidad e insatisfacción vital. El entrenamiento emocional a través de técnicas que propicien la asimilación de esquemas cognitivos facilitadores de conductas optimistas ante la vida, permitirán la elaboración por parte de los sujetos de un concepto de felicidad conyugal que implique un proyecto de vida conjunto creado a partir de la empatía, el consenso y la valoración personal. (Macarena Blázquez, Juan Moreno Manso y Mª Elena García-Baamonde, 2009).

Por otra parte, se sabe que la capacidad de vivir y manejar las emociones se aprende desde la infancia. Por ello es la familia la escuela donde el niño aprende, para bien o para mal, a desarrollar su **Inteligencia Emocional**. No obstante, los padres no siempre son conscientes de la trascendencia que reviste atender, integrar y conducir las emociones infantiles. Los hijos de familia en que se han cultivado bien las emociones son más sociables y mejores estudiantes, aunque su "otra" inteligencia, la lógica no sea tan brillante.

Por tanto es importante educar todas estas aéreas ya mencionadas desde la infancia y juventud para prevenir futuros desbordamientos que lleven al maltrato, a continuación se ofrecen unas pautas de trabajo para el funcionamiento a nivel individual como en pareja (Olga Patricia Betanzos, 2006).

- Trabajar la *empatía*, abrirse a los demás. Observar y escuchar. Fijarse en los gestos de los demás, en la mirada y en la forma de hablar. Aprender a sentir lo que los demás sienten.

- Cultivar el autocontrol, sin suprimir las emociones. Estimular la observación y análisis, hasta qué punto esos sentimientos son eficaces para algo o si por lo contrario son dañinos.

- Ofrecer oportunidades para analizar tensiones e instintos, sin reprimirlos poner orden y canalizarlos.

- Después de una discusión o día triste, pregúnteles por qué. Si la reacción fue proporcionada o si mereció la pena tal comportamiento.

- Buscar las oportunidades para reír. La risa y buen humor hacen más felices a las personas.

De alguna manera entrenar a los jóvenes en habilidades de Inteligencia Emocional que puedan adquirir para las relaciones de pareja u otras relaciones sociales y puedan enfrentar de una manera correcta a posibles conflictos, eso es necesario que:

- *Cada uno de los miembros de la pareja sea consciente de lo que siente.*
- *Cada uno aprenda a expresar sus sentimientos sin culpar o acusar, haciendo posible la respuesta positiva de la otra parte.*
- *Cada uno debe escuchar y tratar de comprender claramente lo que el otro ha dicho.*
- *Cada uno se identificará con el otro.*

El manejo positivo del conflicto incluye: Aceptar de manera consciente que se tiene un conflicto o que "algo "no va bien en la relación y que es necesario enfrentarse a ese hecho para buscar soluciones, Comenzar por tanto un dialogo sobre el asunto o sobre el conflicto en particular que se esté viviendo, intentar aclarar cada individuo de manera particular su punto de vista el problema y escoger momento y lugar propicios para el planteamiento y el diálogo.

En las estrategias para reducir y eliminar la violencia contra la mujer destacan las campañas de prevención, la formación de especialistas en detección precoz de la VCP, la promulgación de leyes contra la VCP, la dotación de recursos para evitar la revictimización de las mujeres agredidas y, también, la valoración del riesgo de violencia puesto que estos procedimientos permiten conocer de forma constante las variaciones del riesgo de violencia contra la mujer y la aplicación de medidas de protección proporcionadas al nivel de riesgo identificado.

La valoración del riesgo se convierte en un procedimiento imprescindible para la gestión del futuro del agresor y de la víctima (A. Andrés Pueyo, S.López, E.Álvarez, 2008).A diferencia de otros casos de violencia en el caso de VCP se puede anticipar la valoración del riesgo es un procedimiento potente para la valoración del riesgo mediante la existencia de instrumentos, que como el SARA, facilitan la tarea de predicción. La S.A.R.A. (Spouse Assault Risk Assessment) esta guía contra la pareja fue desarrollada originalmente por P. Randall Kropp, Stephen D. Hart, Christopher D. Webster i Dereck Eaves y se edito por primera vez en 1993 siendo la segunda edición de 1995 la que han adaptado al Español (Ándres- Pueyo y Lopez,S.2005).

La S.A.R.A. es una guía de gran utilidad diseñada para valorar el riesgo de violencia grave (esencialmente violencia física y sexual) entre miembros de una pareja sentimental (actual y pasada) en cualquiera de las situaciones donde puede ser necesaria esta valoración. Tiene formato de guía, un pequeño libro que se adjunta al protocolo de valoración en la misma línea y diseño que otros instrumentos como el HCR-20 o el SVR-20 (Andrés- Pueyo y Redondo,2007).Sigue el procedimiento de los métodos de juicio mixto, clínicos-asturiales, para la valoración del riesgo basándose en el chequeo de 20 factores de riesgo de VCP. La S.A.R.A. requiere de evaluadores decidir sobre la

presencia y/o ausencia de los factores de riesgo así como considerar si entre estos factores hay algunos considerados “críticos”, para informar de forma sencilla sobre la probabilidad de que un agresor pueda volver a reiterar la conducta violenta, en un plazo de tiempo aproximado entre 3 y 6 meses después de la valor.

En estudios realizados para la intervención de la prevención de la violencia contra la pareja (VCP), es la predicción de la violencia futura ya que de esta forma se pueden evitar nuevas agresiones e incluso la muerte de la mujer (Dutton y Kropp, 2000, Hilton y Harris, 2005).

5. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN EN LAS HABILIDADES BÁSICAS QUE INTEGRAN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La intervención en la modificación de estas conductas, se basaría en el entrenamiento exhaustivo y prolongado en el tiempo de habilidades emocionales, haciendo hincapié en las necesidades de potenciar el autocontrol y desarrollar actitudes de empatía que proporcionen mantener una comunicación eficaz con otras personas, así como adquirir la capacidad de expresarse de forma asertiva, evitando de este modo futuros conflictos y malos entendidos expresando en todo momento sus opiniones, sentimientos y emociones sin vulnerar los derechos humanos básicos de los demás y sintiéndose así capaces hasta cierto punto de controlar sus impulsos agresivos.

Estas “no-habilidades” inciden justamente en carencias que ponen de manifiesto la necesidad de optar por la reeducación o resocialización emocional de las víctimas, es decir ,porque éstas , lleven a cabo el aprendizaje de componentes factoriales que constituyen la IE como el estado de ánimo, la motivación, el manejo de estrés ,la adaptabilidad ,la autoestima, la asertividad, etc (Bar-on,1997)

Desde de la eficacia de un tratamiento cognitivo-conductual para hombres violentos, el tratamiento psicológico puede ser de utilidad para hacer frente a los déficits de estos hombres que aún siendo responsables de su actos, no cuentan sin embargo con los habilidades necesarias para controlar las actitudes violentes y resolver los problemas de pareja en la violencia cotidiana (Echeburúa, Fernandez Montalvo y Corral,2008). Es preciso evaluar el primer contacto con el agresor el nivel de motivación para el cambio, así como su grado de peligrosidad actual, porque la protección de la víctima resulta prioritaria en este contexto.

El hombre violento va a estar realmente motivado cuando llega a percatarse de que los inconvenientes de seguir maltratadando superan a la ventaja de hacerlo. El cambio en el comportamiento trabajando el control de las emociones, estableciendo una relación de pareja adecuada con respecto a ella, mejorar la autoestima y valoración social. Técnicas encaminadas al desarrollo de la empatía, el control de los impulsos violentos y al aprendizaje de las estrategias de actuación adecuadas ante los conflictos.

Énfasis en la educación sobre el proceso de la violencia, el afrontamiento adecuado de la ira y de las emociones negativas, el control de celos y del excesivo consumo de alcohol, la reestructuración cognitiva de las ideas irracionales respecto a los roles sexuales y a la utilización de la violencia como forma adecuada de resolver los conflictos, el entrenamiento en habilidades de comunicación y de solución de problemas, la educación sexual, etc. (Echeburúa y Corral,1998,Holtzworth- Monroe, Bates, Snutzler y Sandín)

Una de las escalas utilizadas en los distintos trabajos es ***"La Escala de Predicción de Riesgo de Violencia Grave contra la Pareja (Revisado) –EPV"*** este consta de 20 ítems, estima la probabilidad de conducta violenta no mide un constructo psicológico. Su objetivo es facilitar a los profesionales no clínicos (psicólogos forenses, jueces, policías, trabajadores sociales……) la predicción que permita la adopción de medidas de protección a las víctimas, cuando se produce la primera denuncia, adecuadas a sus necesidades específicas y basadas en criterios empíricos. La puntuación total de la escala, con un rango de 0 a 20, permite estimar el riesgo de violencia como bajo (0-5), moderado (5-9) o alto (10-20). Los ítems están agrupadas en cinco apartados (datos personales, situación de relación de pareja, tipo de violencia, perfil del agresor y vulnerabilidad de la víctima (Echeburúa, Fernández- Montalvo et. Al 2009).

Las propiedades psicométricas son de una consistencia interna aceptable (alfa de Conrbach= 0,71), una validez discriminante para diferenciar adecuadamente entre los agresores graves y menos graves (T= 12,4; p< 0,001) y una eficacia diagnostica del 73,1% cuando se establece un punto de corte de 10 (rango: 0-20), con una sensibilidad del 47,96% y una especifidad del 81,4%. Se han considerado como ítems de discriminación altas los que tienen una correlación superior a 0,27 (9,18,7,6,17,16,11,13,19,14,08),de discriminación media los que tiene una correlación entre 0,26 y 0,19 (04, 12,05,03,20,10), discriminación baja, los que tienen una puntuación inferior a 0,19 (15,02,01)

Cuando se analiza específicamente el grupo de riesgo alto, los ítems que están más presentes (en más de 75% de los casos) son el 11, 6, 7, 4,14 y 16. Todos ellos están relacionados directamente con características propias del agresor, tales como las conductas controladoras o de celos, el consumo abusivo de alcohol, drogas y falta de empatía, así como incremento de las amenazas y de la violencia física.

Escala de predicción de riesgo de violencia grave contra la pareja (EPV-R)	
I. Datos Personales	Valoración
1.Procedencia extranjera del agresor o de la víctima	0 o 1
II. Situación de la relación de pareja	Valoración
2.Separación reciente o trámites de separación	0 o 1
3.Acoso reciente a la víctima o quebrantamiento de la orden de alejamiento	0 o 2
III. Tipo de violencia	Valoración
4.Existencia de violencia física susceptible a causar lesiones	0 o 2
5.Violencia física en presencia de los hijos o otros familiares	0 o 2
6.Aumento de la frecuencia y de la gravedad de los incidentes violentos en el último mes	0 o 3
7.Amenazas graves o de muerte en el último mes	0 o 3
8.amenazas con objetos peligrosos o con armas de cualquier tipo	0 o 3
9.Intención clara de causar lesiones graves muy graves	0 o 3
10.Agresiones sexuales en la relación de pareja	0 o 2
IV. Perfil del agresor	Valoración
11.Celos muy intensos o conductas controladoras sobre la pareja	0 o 3
12.Historial de conductas violentas con una pareja anterior	0 o 2
13. Historial de conductas violentas con otras personas (amigos, compañeros de trabajo, etc.)	0 o 3
14.Consumo abusivo de alcohol y/o drogas	0 o 3
15.Antecedentes de enfermedad mental con abandono de tratamientos psiquiátricos o psicológicos	0 o 1
16.Conductas de crueldad, de desprecio a la víctima y de falta de arrepentimiento	0 o 3
17.Justificación de las conductas violentas por su propio estado (alcohol,drogas,estrés) o por la provocación de la víctima	0 o 3
V. Vulnerabilidad de la víctima	Valoración
18.Percepción de la víctima de peligro de muerte en el último mes	0 o 3
19.Intentos de reiterar denuncias previas o de echarse atrás en la decisión de abandonar o denunciar al agresor	0 o 3
20.Vulnerabilidad de la víctima por razón de enfermedad, soledad o dependencia	0 o 2
VALORACIÓN DEL RIESGO DE VIOLENCIA GRAVE	
□ **Bajo(0-9)**	□ **Moderado(10-23)** □ **Alto (24-48)**

5.1Intervención con "El Maltratador"

En este punto vamos a hacer una pequeña síntesis de algunas partes seleccionadas, que están presentes dentro del elaborado documento Penitenciario, *"Violencia de género. Programa de intervención para agresores"*, prestando más atención aquellas que tengan una mayor relación con la inteligencia emocional.

Normalmente, cuando una persona acude a una terapia psicológica lo hace porque considera que tiene un problema y que necesita ayuda. No suele ser este el caso de los delincuentes en general y de los hombres condenados por un delito de violencia de género en particular, sino que las motivaciones para acudir a un programa de tratamiento suelen ser instrumentales (evitar el ingreso en prisión, conseguir beneficios penitenciarios, etc).

En este sentido, hay que tener en cuenta que las personas que van a iniciar el programa suelen presentar muy poca motivación y una actitud defensiva, ya que no suelen ser conscientes de la necesidad de realizarlo. Por lo tanto los resultados van a depender del primer contacto y de la imagen que el participante se haga de la intervención, que influye directamente con la permanencia en la misma. Teniendo en cuenta que los participantes muestran un desconocimiento sobre los procesos de la intervención, es de gran importancia dedicarle varias sesiones al conocimiento de sus contenidos.

Puesto que la motivación es muy importante para el cambio y el funcionamiento de la terapia, ***El Modelo Transteórico del Cambio de Prochasca y Diclemente*** (Prochasca, Diclemente y Norcross, 1992) ha sido uno de los mas utilizados para analizar y trabajar este tema, Está formado por seis estadios que pasamos a describir a continuación, incorporando como ejemplos las expresiones frecuentes que detallan Echeburúa y colaboradores en 2009 para poder identificar en qué fase se encuentra el paciente.

1. **Pre-contemplación:** etapa en la que el sujeto no es consciente de que tiene un problema, lo niega y no tiene ninguna intención de cambiar. Ejemplos: *"lo que dice ella es falso", "Ella me provoca todo el tiempo y no me deja en paz", "la que tiene que cambiar es ella", "ella también me maltrata psicológicamente".*

2. **Contemplación:** el sujeto empieza ya a plantearse que tiene un problema y que debe realizar algún cambio aunque no toma ninguna decisión ni emprende ninguna acción. Ejemplos: "*cada vez más doy más cuenta de que, cuando me enfado hago daño a mi pareja" "ahora veo que la violencia es un problema", "creo que sería bueno que me enseñaran a controlarla".*

3. **Preparación para la acción:** en este momento el sujeto ya ha decidido realizar alguna acción para solucionar su problema y empieza a dar los primeros pasos. Ejemplos: "*desde hace dos semanas no he tenido problemas con mi mujer", "estoy decidido a venir a tratamiento y poner de mi parte para estar bien con ella", "es la última oportunidad que me da".*

4. **Acción:** el sujeto empieza a llevar a cabo conductas para solucionar su problema y empieza a conseguir logros al respecto. Ejemplos: *"aunque no resulta fácil, todo parece ir bien", "cuando mi pareja me pone nervioso, la evito yéndome a otra habitación" "cuando me agobio hago lo que tú me dijiste", "ahora por lo menos podemos hablar".*

5. **Mantenimiento:** período durante el cual el sujeto ha logrado una permanencia temporal de las modificaciones producidas y utiliza estrategias para prevenir las recaídas. Ejemplos: *"ahora me controlo mucho, pero aún tengo miedo de perder el control, "suelo evitar los conflictos y discusiones porque no quiero alterarme", "ella también tiene derecho a decidir".*

6. **Finalización:** el sujeto considera que su problema está finalmente solucionado.

Como comentamos en los primeros párrafos, la mayoría de las personas que van acudir al programa de intervención estarán en la primera de las fases, negando totalmente que tienen un problema que solucionar. Según Quintero y Carbajosa (2008) una de las causas de esta absoluta falta de motivación puede ser el gran lapso de tiempo que suele pasar desde la denuncia hasta el inicio de la intervención. También influye el hecho de que normalmente, estas personas han estado ejerciendo conductas de maltrato sin tener consecuencias legales, por lo que, aunque en un primer momento tras la conducta de maltrato pudieran haber aparecido sentimientos de culpa y reconocimiento de los hechos, cuando va pasando el tiempo aparecen mecanismos de defensa, las justificaciones, etc.

Para conseguir que los sujetos pasen de una etapa de pre-contemplación a una etapa de contemplación, es necesario que sean conscientes; por un lado, de que su conducta es inadecuada y de las consecuencias negativas que ha tenido la misma para él y los suyos. Por otro lado, de que existen otras formas de relacionarse en pareja, más beneficioso para él y sus allegados.

En esta primera etapa de presentación y cambio, se tienen que logra varios objetivos entre otros nombramos los siguientes: fomentar la motivación de la que hemos hablado en los anteriores párrafos, presentación del programa, habilidades de comunicación, cohesión grupal y autoreflexión. Seguidamente vamos a detallar de manera breve algunos de estos objetivos.

- Comenzamos con algunas de las estrategias que pueden utilizar para fomentar ***la motivación*** de los penados están directamente relacionadas con el propio estilo terapéutico. Quinteros y Carbajosa (2008) proponen los siguientes:

No confrontar, sino cuestionar con preguntas buscando las lagunas de su discurso (exageraciones y contradicciones). Es mucho más útil plantear preguntas abiertas, que animen al sujeto a exponer abiertamente su opinión. A partir de sus comentarios, se utilizara el resumen reflexivo y se irán detectando las incongruencias y exageraciones que presentan para saber cómo enfocar posteriormente la intervención.

Escucha empática pero sin justificar. Se debe adoptar una actitud de escucha, entendiendo a la persona, pero sin justificar su comportamiento.

No utilizar el término maltratador. Para evitar el etiquetado, el rechazo y la profecía autocumplida.

Reforzar la expresión externa. Reforzar la importancia que tiene la participación en el grupo y las consecuencias que se pueden derivar si lo abandona.

Tratar diferentes temas, no exclusivamente los relacionados con la conducta del maltrato. En las primeras sesiones va a ser más útil tratar de temas genéricos de la vida del penado, esto le permitirá participar activamente de manera más relajada y con una actitud menos defensiva y más positiva.

Hablar de otras relaciones de pareja. Hablar de sus relaciones anteriores de pareja, hablan con más libertad y menos presionados, por lo que pueden contar episodios que den pistas por actitudes y conductas en las relaciones sentimentales.

Redireccionar su discurso hacía él mismo, intentando evitar que hable continuamente de la víctima y de la ley. En las primeras sesiones es frecuente que hablen de la víctima culpabilizándola de lo ocurrido, se redirecciona el discurso a su conducta y hacia el sujeto, haciendo alusión a que es su persona el que está bajo tratamiento.

Gestionar la actitud desafiante. Es importante gestionar está situación, manteniendo firmeza y que el papel del terapeuta está centrado en la ayuda y en la resolución del problema.

- Las ***habilidades de comunicación*** adecuadas también son objetivo de las primeras sesiones para que puedan ser aplicadas con el resto de los participantes y con el terapeuta. Se tiene que hacer hincapié en tres elementos: mantener una actitud positiva hacia el programa, una actitud empática hacia los problemas del resto del grupo, y una escucha activa.

- Es muy importante la ***cohesión global*** que se vaya formando con los participantes. Es necesario fomentar un ambiente de tranquilidad y confianza, para que el grupo se sienta más cómodos y empiecen a establecer relaciones grupales útiles para el tratamiento.

- Se trabaja también la ***autoreflexión*** , se le da pautas al sujetos para que aprenda a reflexionar sobre la propia vida, introspección. Resulta difícil para los participantes profundizar en temas personales y analizar qué aspectos de su vida han podido influir en su comportamiento actual.

En esta segunda fase en la que se habla de emociones y su identificación es la que guarda mayor relación con el cometido de este trabajo, en estos párrafos se volverá hacer mención de temas anteriormente tratados en otros puntos. El objetivo es ayudar a los participantes a que sean más conscientes de lo que sienten y también que aprendan a expresar sus emociones alejándose de sustitutivos racionales. Se trata por lo tanto de *educación emocional.*

La forma sexista de construir la identidad, asocia a los valores femeninos con la debilidad, la emotividad y la sumisión; y los valores negativos con la fuerza, el control y la dureza emocional. Existiría entonces una dificultad de (inter)comunicación entre hombres y mujeres que se acentúa dentro de una relación íntima. Una parte de la pareja necesita comprensión de su estado emocional y la otra parte de la pareja se siente incapaz de comprender que eso sea importante. Los planos de necesidades de comunicación y afecto de hombres y mujeres, unido a la presencia de mitos y estereotipos sexistas podrían llegar a producir pautas (conductas) de control y agresión de género.

Los varones agresores experimentan emociones, pero no las llegan a identificar ni a expresar. Esto genera una gran tensión que puede llegar a desbordarles. El desbordamiento no puede utilizarse como justificación o defensa, puesto que todo acto violento depende de la voluntad primaria de quien lo ejerce.

Algunas características emocionales de los agresores, que también han sido descritas en otros apartados como el aislamiento, la baja autoestima y la dependencia emocional, los celos y la necesidad de control (Domen, 1995). Buena parte de ellas serán negadas o racionalizadas u ocultas por una emoción secundaria. Por ejemplo el miedo a la soledad y la dependencia provoca a su vez la vergüenza de sentir miedo, puesta que esta emoción entra en contradicción con los modelos de "ser hombre" aprendidos y transmitidos cotidianamente.

A diferencia de las víctimas en las características, *baja autoestima, dependencia emocional y miedo al abandono,* podrían en alto grado ser entendidas como consecuencias del maltrato, en el caso de los agresores parecen ser pre-existentes. Su comportamiento violento puede explicarse a partir de esta secuencia: al ser persona de baja autoestima, se sienten acomplejadas, por lo que utilizan la violencia para sentirse superiores a su pareja. Esta situación provoca que la pareja se acobarde, lo cual genera un sentimiento de poder, que es muy satisfactorio, generándose una sensación de omnipotencia que hace mejorar su autoestima (Hirigoyen, 2005). Esta conducta al ser reforzada tanto de manera positiva como negativa, será repetida por el agresor.

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia la otra a lo largo de sus relaciones de pareja. Los hombres violentos dependientes emocionalmente, denominados por Castelló (2006) dependientes dominantes, establecen relaciones de pareja desde una perspectiva superior, de poder, y utilizan a sus parejas para satisfacer sus sentimientos ambivalentes. Por un lado atacan, controlan y dominan a sus parejas. Esto refuerza al mismo tiempo se autoestima por que niegan así su otro sentimiento fundamental, la dependencia. Detrás de esta `posición de superioridad se esconde una profunda necesidad y control del otro, al que quieren siempre consigo y en exclusividad.

La dependencia emocional que presentan estos agresores es ambivalente, ya que por un lado el agresor niega necesitar a su pareja, pero por otro, reclama su autoridad cuando ella llega a ser independiente, desarrollando conductas de control basada en los celos irracionales para asegurarse que su pareja es de propiedad exclusiva. El agresor dependiente tiene una necesidad psicológica continua de ser alguien, y esa identidad solo puede cubrirla su mujer. Es alguien en la medida que ella está con él.

La autora Hirigoyen (2005) señala dos motivos por los cuales el hombre reacciona de manera agresiva con su pareja. La primera en mención es ***baja autoestima***, está sensación de impotencia interna es la que les impulsa a querer controlar y dominar a sus parejas. El control exterior sobre el otro viene a suplir la falta de control interna. El segundo motivo es el ***miedo al abandono***, cualquier situación que evoque una separación puede suscitar en ellos sentimientos de miedo e ira y les vuelve desconfiados, irritables y celosos, responsabilizando a la mujer de su malestar interno.

El hombre violento percibe a su compañera unas veces como inexistente y, por lo tanto, no hay motivos para tomarla en consideración; y otras veces como excesivamente avasalladora, y en este caso, la crítica la rebaja. Atrapados entre el miedo a la proximidad y la intimidad y el miedo a ser abandonados, estos hombres albergan en su interior un sentimiento de impotencia que les conduce a ejercer su poder sobre su compañera. Confunde *amor con posesión.*

En esta etapa de identificación y expresión de las emociones, los objetivos en los cuales vamos a detener nuestra atención son los siguientes a la hora de trabajar: identificación y expresión de las emociones propias, desarrollo de la conciencia emocional de los participantes, concepto de amor romántico y sus mitos y la reflexión de la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

- Comenzaremos por *la conciencia emocional,* es la capacidad de reconocer las emociones propias, en el proceso de reconocimiento son básicos dos elementos; **percibir** y **prestar atención** a lo que se siente. Percibir significa observar a través de los sentidos, alguna cosa, alguna relación, algún acontecimiento. Cuando se presta atención a lo percibido aparece claramente en el consciente y en

ese momento se convierte en algo importante para la persona. ***"Para identificar los sentimientos, pues, hay que mirar dentro de uno mismo y prestar atención".***

La emoción tiene una relación directa con *el pensamiento* y en gran parte viene determinada por ellos. Según como interpretemos una situación concreta afloran unas emociones u otras. También se encuentran íntimamente relacionadas con nuestro organismo, de hecho la emoción misma ha sido identificada como una *actividad fisiológica*. Lo que sentimos en un momento dado se manifiesta en el plano corporal. Por último, *la conducta*, puede estar determinada por lo que sentimos.

- Para *identificar y expresar las emociones*, se tiene que trabajar con estos participantes en la psicoeducación y posterior práctica mediante ejercicios de identificación. Empezamos ofreciéndoles las características de las emociones, para su *identificación,* la mayoría de los investigadores consideran seis emociones **básicas** (Sorpresa*, miedo, aversión, ira, felicidad y tristeza*), el resto de las emociones son variedades y combinaciones de las emociones básicas.

  Otra de las características de las emociones es la **intensidad**, estas son estados que pueden presentarse en mayor o menor grado dependiendo de determinados factores ambientales y personales. Normalmente percibimos mejor las emociones cuando éstas se presentan de manera intensa, pero hay que estar receptivo para aquellas otras que se presentan en menor intensidad.

  Cuando hablamos de emociones **positivas o negativas**, las primeras son aquellas emociones que nos resultan agradables, que agradables, que valoramos como deseables y que crean en la persona que las sienten un estado de satisfacción y bienestar general. Las segundas por el contrario, las consideramos desagradable, las percibimos como no deseables, crean malestar y provocan estados de ánimo perjudiciales para las personas que las sienten, e incluso repercuten en los demás que hay alrededor. ***Es importante que no identifiquemos emociones positivas o negativas con emociones buenas o malas.*** La ira o el enfado no son malos o buenos en sí mismos. Todos tenemos derechos a enfadarnos, pero no tenemos derecho a dañar a alguien. El enfado nos puede servir para reivindicar nuestros derechos. Maltratar por estar enfadados no es una emoción, es una conducta.

  En cuanto a *la expresión y control de las emociones*, cuando sentimos y no expresamos lo sentido, nuestro flujo emocional se embota y sufrimos lo que viene a llamarse "represión emocional" o impotencia emocional. Reprimir las emociones, especialmente si son negativas,

hace que se enquisten provocando un estado de continuo malestar. La falta de expresión de las emociones nos aleja de los demás, nos aísla. ***Es siempre bueno expresarlo que se siente, de un modo racional y controlada.***

Del mismo modo que no es bueno guardarse las cosas tampoco nos ayuda no saber adaptarnos a la situación en la que nos encontremos. Lo que se puede hacer es **regularlas, controladas** y **modificarlas**. *Esto es lo que se llama* ***autocontrol emocional***.
También la sociedad, la cultura, dicta normas no escritas sobre la manera de expresar nuestro mundo emocional. Esto incluye la manifestación de determinadas emociones y la intensidad de otras.

De gran importancia en la expresión de las emociones, es el papel de la conducta NO VERBAL, desde los gestos y expresiones faciales, hasta los movimientos corporales, los ademanes o las muecas. Están diciendo lo que nosotros no decimos con palabras. Es un complemento y un indicador emocional de primera magnitud.

Cuando las emociones nos sobrepasan perdemos la capacidad de razonamiento, lo que provoca un **desbordamiento emocional.** Para describir este estado en ocasiones se utiliza la expresión "ruido psicológico", se caracteriza por: una disminución de la memoria, la atención y la capacidad de escuchar, por tanto no se aprovecha toda la información disponible, reacciones inmediatas, superficialidad, pensamiento concreto y utilización de conductas sobre aprendidas.

- Dentro del mundo emocional que se ha analizado hasta ahora, existe un concepto directamente relacionado con las emociones y que tiene un papel fundamental en cómo se construye la relación de pareja. Es denominado por los expertos *el mito de amor romántico,* entendiendo por el mismo la idealización de lo que tiene que ser el amor en función de lo que aprendemos en los medios de comunicación, en literatura, en las canciones, en el cine,etc.

Sampedro (2004) caracteriza así el amor romántico:
Inicio súbito, a primera vista, flechazo.
Sacrificio por el otro, pruebas de amor.
Fusión con el otro, olvido de la propia vida.

Expectativas mágicas, como la de encontrar un ser absolutamente complementario. En este tipo de amor, todo se justifica y se hace por amor. Se trata de un afecto que ha de ser para toda la vida ("te querré siempre"), incondicional ("te querré por encima de todo") e implica un elevado

grado de sacrificio personal ("te quiero más que a mi vida"). La sociedad pues nos educa en la obligación de tener este tipo de relación, lo cual nos crea falsas expectativas y nos puede conducir a la frustración; *"si fuera la mujer de mi vida no nos habríamos separado", "mi alma gemela está por llegar"*.

Dentro de estos mitos románticos, especialmente presentes en las relaciones amorosas de Occidente, podemos destacar los siguientes (Yela, 2000):

-**Mito de la media naranja:** es la creencia de que hemos elegido en la pareja que teníamos predestinada de laguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.
-**Mito de la exclusividad:** creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).
-**Mito del matrimonio o convivencia:** creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la única base del matrimonio (o de la convivencia en pareja)
-**Mito de la omnipotencia:** creencia de que "el amor lo puede todo" y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja.
-**Mito de la fidelidad:** creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona.
-**Mito de los celos:** creencia de que los celos son un signo de amor e incluso un requisito indispensable del "verdadero amor".

El ideal romántico construido culturalmente ofrece al individuo un modelo de conducta amorosa, organizado alrededor de factores sociales y psicológicos. Durante nuestra socialización aprendemos lo que significa enamorarse, le asociamos a ese estado determinados sentimientos que debemos tener, el cómo, el cuándo, de quien y de quien no. La identificación del participante con el ideal de amor romántico y con alguno de los mitos presentados, además de hablar de sí mismo nos indica qué es lo que espera de una pareja y por tanto del comportamiento de ella.

En la tercera fase, lo que va a trabajar el sujeto es iniciar el camino hacia la eliminación y sustitución de los esquemas disfuncionales causantes del malestar propio y ajeno. Las dificultades se encuentran en primer lugar en el fuerte arraigamiento de las creencias, que por otra parte son los elementos con los que el individuo construye su propia realidad y autoconcepto. Además para reafirmar nuestras creencias a menudo actuamos provocando reacciones o sucesos que resulten coherentes con ellas. Otra dificultad radica en que muchas de las creencias son ampliamente compartidas y por tanto refuerzan constantemente. Y un tercer factor radica en las diferencias individuales y por último no hay que olvidar la gran importancia del papel de las emociones.

El propio Ellis en su TRE incluye y aconseja una variedad de técnicas conductuales, cognitivas y emocionales. Entre estas últimas se encuentra ejercicios para atacar la vergüenza, diálogos imaginarios

con otras personas o con partes del cuerpo, exageración de las emociones y centrarse en las sensaciones corporales.

Es importante recordar, en términos generales que el *maltratador* lo es únicamente con su pareja y ejerce su violencia en el ámbito privado. Esto significa que de cara exterior es una persona normal y así suele ser considerado por los demás y por sí mismo. Sus creencias y actos son "normales" puesto que él también lo es. Tras la denuncia una parte se transforma, es etiquetado como *maltratador*, y sus amigos, vecinos y familiares le atribuyen entonces una serie de características de personalidad ya no tan normales. Esto supone una amenaza para su autoconcepto y para su visión del mundo y de los demás. Aparecen numerosos mecanismos defensivos, protectores de sus esquemas centrales. Posiblemente los participantes, en esta fase inicial de un programa que se vincula con un procedimiento penal, se encuentren en un estado caracterizado por un alto nivel de angustia, desconcierto y falta de comprensión y puede que hasta de control, siendo por ello más sencillo acceder a las creencias disfuncionales más nucleares (Robins y Hayes, 1997).

En los objetivos que se van a trabajar con los sujetos de este proceso de intervención en esta tercera fase: es la explicación de la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la: modificación de las ideas estereotipadas relacionadas con los roles del varón y la mujer, así como las que justifican el uso de la violencia.

- En este primer punto se verán algunas de las cosas sobre la forma en que actúa nuestra manera de pensar: *"lo que pensamos condiciona lo que sentimos" "lo que pensamos nos sirve para interpretar la realidad" "con nuestra manera de pensar justificamos lo que hacemos y sentimos".*

  Se les da a los sujetos información entre pensamiento raciona y racional, con ejercicios para su distinción. Dentro de esta presentación se les indica que el pensamiento no tiene una única forma. **"Pensar"** se compone de diversas habilidades, a continuación vamos a ver algunas de ellas.

  Pensamiento causal: es la capacidad de entender correctamente el por qué suceden las cosas, es decir realizar un buen diagnostico de la situación, de un conflicto, de un problema.
  Pensamiento alternativo: es la capacidad de generar diferentes soluciones u opciones de actuación ante una situación o un problema.
  Pensamiento consecuencial: es la capacidad de anticipar lo que puede ocurrir, basándonos en los hechos actuales y en nuestra experiencia.
  Pensamientos medios-fines: es la capacidad para aclarar lo que uno quiere y lo que necesita para alcanzarlo. También entender si lo que queremos es justo y si los medios para alcanzarlo son legítimos.
  Pensamiento empático: es la capacidad de ponerse en lugar de otro, de comprender su punto de vista y su manera de sentir.

Dentro de este apartado, decimos que ***los esquemas,*** son la manera que tiene cada individuo de interpretar lo que ocurre a través de sus propios criterios. Y como se ha comprobado muchos de nosotros compartimos maneras de entender determinados aspectos de la realidad, son ***las representaciones sociales.*** Desarrollamos nuestros esquemas a lo largo de los años casi sin darnos cuenta, mediante la educación y la vida común con otras personas, lo que equivale a decir que han sido aprendidos y forman parte de nuestra manera ser. Pero en ocasiones los esquemas, no funcionan correctamente por haberse quedado anticuados, por estar incompletos o simplemente por ser erróneos. La visión de la realidad en ese caso será por ello distorsionada y también nuestra manera de sentir y actuar.

Cuando nos encontramos con alguna situación que no encaja con nuestras creencias trataremos de hacer que encaje para devolver la coherencia y eliminar así contradicciones. Se ha dicho que los esquemas cognitivos forman parte de nuestra manera de ser y que los hemos ido conformando con el tiempo. La única manera para acercarnos a la certeza es mediante el contraste de nuestras creencias con los hechos más objetivos.

En la cabeza de forma inmediata una serie de pensamientos, casi sin darnos cuenta porque son espontáneos, breves e inmediatos, por esto se llaman ***pensamientos automáticos.*** Entre los esquemas y los pensamientos automáticos existen unas "herramientas de interpretar" la realidad que llamamos ***Distorsiones cognitivas.*** Las distorsiones cognitivas son formas típicas y habituales de cada uno de nosotros para interpretar y reaccionar ante la realidad .Muestran nuestro estilo de razonamiento. Las empleamos sin casi darnos cuenta, creyendo que nos ayuda y sin embargo pueden llegar a hacernos sentirnos mal y desadaptativos.

A lo largo de la intervención con los participantes se detectan multitud de creencias poco racionales en relación con diferentes aspectos de la vida y sobre todo acerca de la mujer (sus cualidades, obligaciones y funciones en el mundo en el que vive) y sobre el uso de comportamientos violentos con sus esposas y novias. Se realiza un proceso que finalice con la desaparición de estas y sean sustituidas por creencias racionales.

Distorsiones de tipo sexista (Muñoz, 2006)

1-Si mi mujer hace algo que no deseo que haga tengo derecho a castigarla.
2-Sé lo que es mejor para ella y para nuestra relación; por tanto debe atenerse a mis decisiones y hacer lo que yo le diga.
3-Es mi pareja la que me maltrata, no yo.
4-Si el trato así es porque la quiero.

5-Yo soy superior a mi pareja.
6-Es importante dar una buena imagen ante los demás, de modo que he de ocultar mi comportamiento con mi pareja.
7-Mi pareja me pertenece. Si no está conmigo, con nadie.
8-La quiero demasiado por eso si me dejara no podría superarlo.

IDEAS IRRACIONALES QUE PUEDEN ORIGINAR COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS HACIA LAS MUJERES (Tomado de De torres y Espada)

- La mujer es inferior al hombre; es menos inteligente.
- La mujer no puede valerse de sí misma.
- La mujer tiene que darlo todo a su marido, ser buena siempre y aguantar a su pareja.
- Para que una familia funcione bien hay que hacer lo que dice el padre.
- La mujer y los hijos dependen del marido y todos tienen que adaptarse a él.
- La mujer tiene que perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Lo único importante en la vida de la mujer es su marido y sus hijos.
- Todo vale con tal de que se haga lo que el hombre piensa.
- El único deber del hombre es que no falte dinero en casa.
- El padre es fuerte y no necesita cariño.
- Los hijos tienen la obligación de aguantar todo sus padres, al menos hasta que cumplan la mayoría de edad.

En la siguiente fase denominada **Empatía con la víctima**, los terapeutas van a valorar cuidadosamente el alcance emocional que pudieran tener algunos de los miembros del grupo, hay que tener en cuenta que estos sujetos pueden tener esa capacidad pero no parece que exista ante la propia víctima. El desarrollo de la empatía es una de las habilidades a desarrollar dentro de un programa en inteligencia emocional. En la práctica dentro del grupo se insiste en la escucha empática, prestando atención para señalar los comportamientos solidarios de negación de la trascendencia de los propios actos cometidos. Estas reacciones entre los miembros del grupo, empatía mal entendida, serán frecuentes. Entre otros puntos presentados en el siguiente destacamos para el trabajo, el desarrollo, intensificación y mejora de la empatía de los sujetos con las víctimas de su delito.

- ***Empatía*** es la capacidad de conectar de forma *correcta y sincera* con los sentimientos y emociones de la otra persona. La sinceridad ocupa un papel muy importante dentro de la empatía. Cuando nos ponemos uno en lugar del otro nos acercarnos, y tal vez compartamos sus emociones, su entusiasmo, su tristeza y su alegría, su optimismo, nos abrimos a los demás al tiempo que los demás se abren también a nosotros. La empatía también es un proceso que requiere práctica, desarrollo y esfuerzo por nuestra parte ya que cuando la ejercemos, cambiamos nuestro punto de mira, de dentro hacia fuera, de nosotros hacia los demás. Es más sencillo sentir empatía hacía amigos que hacia extraños porque existe comunicación y tenemos más información previa acerca de sus sentimientos, de sus necesidades, de su forma de ser.

- Empatía es COMPRENDER al otro.
- Empatía es PONERSE EN LUGAR del otro.
- Empatía es PONERSE LOS ZAPATOS del otro.

- ***Víctimas.*** Entendemos por víctima, aquella persona que sufre un daño de otro, por culpa ajena o causa fortuita y sobre la que se ejerce una violencia física o moral que le genera una situación de indefensión, pérdida de control sobre su ambiente e incluso temor por su propia vida. Las víctimas son víctimas porque tienen *EL DERECHO* a no ser agredidas y porque *NO SON RESPONSABLES* de la agresión. Lo interesante de la intervención en esta parte es conocer el mundo de la pareja, olvidarnos de nosotros mismos y hacer un análisis de las consecuencias físicas y psicológicas que nuestros actos han causado. Esta será la mejor forma de sentir empatía hacia ellas.

  Al pararse a pensar en el daño causado nos damos cuenta del verdadero alcance de nuestras acciones. Es muy importante no identificar exclusivamente las consecuencias físicas del maltrato físico. El maltrato emocional tiene sus efectos en el plano orgánico, del mismo modo que la agresión tiene consecuencias psicológicas. Al ser lesiones físicas las más visibles y las que pueden poner sobre la pista de una situación de violencia, por parte de un medico, un familiar, un amigo, buena parte de los agresores aprenden *"a no dejar señales"*. Cuando se expone esto a los participantes no se pretende crear sentimientos de culpa sino *"evitar que miren hacia otro lado*" y que entiendan la verdadera dimensión del problema.

El último punto que vamos a rescatar de este laborioso documento, los que hacen referencia a la violencia psicológica, que es el tema de trabajo, dentro de él centraremos la atención a la parte que trata de la **coacción, amenazas, intimidación y abuso emocional.** Y a la intervención de los agresores en este tema.

En otros puntos del trabajo se ha ofrecido al lector, una idea clara de todos los pormenores y las conductas que hacen que exista una violencia psicológica. No obstante, recogemos que la serie de comportamientos que producen a la víctima daños psicológicos que afectan a su personalidad y a su equilibrio emocional. Estos comportamientos no suelen ser aislados, sino que implican una forma de relacionarse, basada en el **control** y **dominio** produciéndose en un contexto temporal prolongado. **ES NEGAR AL OTRO Y CONSIDERARLO COMO UN OBJETO.** El objetivo es someter al otro, controlarlo y mantener el poder. Consigue finalmente provocar en la víctima una grave indefensión aprendida (Goméz-Limón, 2008; Hirigoyen, 2005).

Siguiendo el modelo de Duluth de Poder y Control (Pence y Paymar,1993), las conductas que integran cada uno de estos tipos de violencia psicológica son las siguientes:

La **intimidación** tiene como objetivo infundir el miedo en la víctima. Entre otras, las siguientes conductas formarían parte de este tipo de violencia psicológica:

-Utilización de miradas, gestos, acciones y tono de voz que asustan a la mujer.
-Ataques verbales.
-Destrucción de propiedades de la mujer.
-Maltrato de animales de compañía.
-Dar portazos, romper objetos. Cuando una persona se desahoga con objetos es un tipo de violencia indirecta, le está transmitiendo a la otra persona *"mira lo que puedo hacer, mira lo que pasa cuando me enfadas"*.

-Mostrar armas.
-Cambios bruscos y desconcertantes de ánimo, estallidos emocionales intensos. Este comportamiento genera un gran estrés e incertidumbre en la victima ya que no puede predecir cuál será el estado de la víctima en un momento dado.
-Irritabilidad constante que mantiene a la víctima en un estado de alerta constante.

Coacción y amenazas: las amenazas son conductas que infunden un miedo hacia lo que pueda pasar en el futuro. Sus consecuencias psicológicas son tan graves como el propio golpe. Además con las amenazas se mantiene el poder sobre la víctima, ya que la mantiene en la incertidumbre de cuando llevara a cabo la acción. Las conductas amenazantes y coactivas más frecuentes son:

-Amenaza con hacer daño a la mujer y a los hijos.
-Amenaza con abandonarla a ella y a sus hijos.
-Amenaza con suicidarse si la mujer le abandona. Esta amenaza es muy utilizada y genera en la victima sentimientos de culpa.
-Le obliga a retirar las denuncias que le haya podido poner.
-Le obliga hacer cosas ilegales.

Abuso emocional: por otro lado, hay conductas que lleva a cabo el agresor que suponen un autentico abuso emocional sobre la mujer. Entre ellas:

-Le critica constantemente, menospreciando sus habilidades. Se expresa a través de actitudes desdeñosas, palabras hirientes, frases despectivas. Pone en tela de juicio su capacidad intelectual, su físico y sus capacidades como madre. Le hace pensar que no sabe educar a sus hijos, por lo que si estos se comportan mal, la culpa será siempre de la mujer. También suelen criticar a su familia, amigos..etc.

-Ridiculización. Se burla de la mujer en público y en privado. Cuando lo hace en público adopta un tono ironico. En privado, los ataques son mucho más fuertes.

-Le hace pensar que está loca.

-Humillación. Consiste en faltar al respeto, rebajar y ridiculizar a través del insulto. A menudo estas humillaciones tienen un contenido sexual. Estas conductas generan en la mujer una sensación de vergüenza, lo que conlleva a un gran obstáculo en pedir ayuda. Esta denigración conlleva a una ruptura de la identidad, un desmoronamiento interior.

-Le hace sentir culpable.

-Toma decisiones importantes sin consultarla, prohibiendo dar su opinión.

-Muestra indirencia ante las demandas afectivas: el hombre rechaza que la mujer exprese su afecto, se muestra insensible y desatento, hace alarde de rechazo y desprecio. Ignora sus necesidades y sentimientos. Crea esta situación de carencia para mantener a la mujer sumida en la inseguridad.

Las bases de una relación de pareja sana están alejadas de lo expuesto hasta ahora. Conceptos como la asertividad y la negociación en los conflictos son fundamentales para construir una relación de pareja basadas en la igualdad en el compromiso, la escucha y el apoyo del otro. Por lo tanto la intervención con estos sujetos tiene que tener como objetivos: explicación de los tipos de violencia psicológica que existen dentro de la violencia de género y sus consecuencias, identificación de la existencia de ese tipo de violencia en el caso particular de los participantes y el análisis de esas conductas a través de las emociones y cogniciones que las originan y mantienen, así como el papel del control y del poder.

- Uno de los objetivos de la violencia psicológica es conseguir **poder y control.** Esta sensación de poder es muy gratificante para el hombre, ya que le mantiene en el estatus que él considera que debe tener dentro de la pareja, A esto es a lo que se llama refuerzo positivo, es decir, repetiremos aquellas conductas que consigamos algún beneficio. El hombre utiliza estrategias que le son útiles para conseguir lo que quiere. Es muy importante que detectemos siempre en este tipo de comportamientos el poder y el control que el hombre consigue con respecto a la mujer.

  Se analiza con los sujetos algunas de las frases especialmente relacionadas con la posesión y el control que pueden estar en el sistema de creencias del hombre violento con su pareja. Se trabaja las distorsiones cognitivas, leen frases relacionadas con el poder y control y se genera un pensamiento alternativo basado en igualdad en la relación de pareja.

- Es muy importante la **comunicación adecuada** en la relación de pareja. En contra posición a las conductas abusivas en la relación de pareja, se encuentran los siguientes aspectos que suponen la base para una relación sana (Blázquez y Moreno,2008):

  -*Respeto*: escuchar a la pareja sin emitir juicios de valor que la descalifiquen, mostrarla su apoyo y dar valor a sus opiniones.
  -*Negociación*: que consiste en intentar lograr resoluciones conjuntas para solucionar conflictos, que supongan una aceptación de los cambios.
  -*Aceptación de las diferencias:* ser flexible a la opinión de la pareja, ser receptivos a los cambios.
  -*Responsabilidades compartidas:* encontrar un mutuo acuerdo sobre las decisiones que afecten a la pareja.

Volviendo al concepto anterior, si se lleva a cabo este tipo de conductas, se conseguirá también un refuerzo positivo, pero en este caso, se conseguirá sobre una pareja basada en la igualdad y el respeto del otro.

Para conseguir estos objetivos existen cuatro factores básicos para una comunicación adecuada en la relación de la pareja (Blázquez y Moreno, 2008)

-Usar palabras y gestos adecuados.
-Defender bien los propios intereses.
-Tener en cuenta los intereses y argumentos del otro.
-Encontrar soluciones de compromisos razonables para ambas partes.

- Para que la relación de pareja sea igualitaria es importante que los participantes del programa aprenda a resolver los conflictos, a utilizar la negociación en la toma de decisiones y a saber ser asertivo.

El documento (Violencia de Género) del que hemos rescatado toda la información ofrecida es una completa y precisa intervención del proceso de agresores, este manual ofrece múltiples prácticas y recursos de manera más específica para llevar a cabo el tratamiento.

isep.es formación

6. CONCLUSIONES

Volviendo a las líneas con las que iniciábamos este trabajo, sostengo la idea que cada vez parece que la sociedad está más concienciada del problema social que genera la violencia de género en nuestros días, cada vez hay más campañas audiovisuales más eficientes dirigidos a las víctimas para que puedan solicitar ayuda y tengan un suficiente apoyo social.

Por otro lado parece tener mayor resultado estas campañas a la hora de denunciar a sus agresores, pero lamentablemente estos hombres violentos siguen causando muertes a sus ex -parejas una vez puestas estas denuncias, cabe preguntarse si una simple orden de alejamiento es capaz de ejercer algún efecto sobre estos agresores, de alguna manera y bajo mi punto de vista considero que estos hombres deberían estar sometidos algún programa de aprendizaje y manejo de inteligencia emocional. Creo que de alguna manera se debe investigar más en este aspecto, viendo los resultados que este aprendizaje puede aportar a los que ya están en prisión.

Quizás, teniendo en cuenta el potente marco cultural en el que crecemos manteniendo estas diferencias entre niño y niñas podamos tener en nuestras manos el cambiar generación tras generación algo en nuestros hijos, se les debe inculcar tanto en casa como en el colegio, una parte de educación emocional en la que de alguna manera aprendan a expresar y reconocer en él y en los demás las emociones. Y potenciar de alguna manera esta igualdad reconocida, Porque no es verdad que el hombre pierda con la igualdad, y las mujeres ganen, Esta idea muy extendida, es una falacia perjudicial, Con la igualdad los hombres pueden librarse del corsé que impone el sexismo y superar el mandato que dice comportarse y cómo sentir por el hecho de ser hombre. Así púes la igualdad libera.

En cualquier caso en los tiempos que corren este proceso se hace de manera lenta, porque la cultura “pesa” de alguna manera, pero no podemos hacer de menos a todo lo conseguido hasta hora si miramos hacia atrás el avance hacia a la igualad se hace notar.

Por último mencionar la importancia de seguir fomentando desde los inicios de nuestra vida, la educación emocional para que se llegue a estar considerado algún día con el mismo valor que le otorgamos a otro tipo de educación académica, porque para la vida tan importante es una como otra.

isep.es formación

REFERENCIAS

Andrés Puello Antonio y Echeburúa Enrique (2010). *Valoración del Riesgo de Violencia: instrumentos disponibles e indicaciones de aplicación.* Psicothema (Vol.22, Nº3, pp403-409).

A. Andrés Pueyo, S. López, E. Álvarez (2008). *Valoración del Riesgo de Violencia contra la Pareja por medio de LA SARA.* Papeles del Psicólogo (Vol.29 Nº001, pp.107-122)

Andrés Pueyo A y Redondo, S (2007). Predicción *de la violencia: entre la peligrosidad y la valoración del riesgo de la violencia.* Papeles del psicólogo (Vol.18.pp 157-173).

Amor, PJ., Echebarua, E., Bohórquez, I.A., (2006). *¿Por qué y a qué coste físico y psicológico permanece la mujer junto a su pareja maltratadora?* Acción Psicológica (Vol. 2 pp129-154).

Belén Sarasma, Irene Zubizarreta, Enrique Echeburúa y Paz Corral (2007). *Perfil Psicopatológico Diferencial de las Víctimas de Violencia de Pareja en Función de la Edad.* Psicothema (Vol. 19 Nº3, pp. 459-466).

Blázquez, M y Moreno, J. M. (2008). *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional.* EOS. Colección de psicología Jurídica. Madrid.

Cáceres J. (2007). *Violencia Domestica. Lo que revela la investigación básica con parejas.* Papeles del Psicólogo (Vol.28 Nº 1, pp. 57-62).

Castelló J. *Dependencia emocional y violencia doméstica.* Revista Trimestral Latoamericana Y Caribeña de Desarrollo Sustentable (Vol.14 Nº4 pp. 171-200).

Díaz Aguado, M. J. (2003). A*dolescencia, sexismo y violencia de género.* Papeles del Psicólogo (Vol.23, 84, pp35-44).

Dr. Carlos Hué García (2004). *Inteligencia Emocional y Prevención del Maltrato de Género.* Universidad de Zaragoza (2º Jornadas sobre Violencia Familiar)

Elena Soler, Pilar Barreto y Remedios González (2005). *Cuestionario de Respuesta Emocional a la Violencia Doméstica y Sexual.* Psicothema (Vol.17, Nº 002, pp. 267-274)

Enrique Echeburúa, Belén Sarasa, Irene Zubizarreta y Paz de Corral (2009). *Evaluación de la Eficacia de un Tratamiento Cognitivo- Conductual para Hombres Violentos contra la Pareja en un Marco Comunitario: una Experiencia de 10 años (1997-2007).* International Journal of Clinical and Health Psychology (Vol 9 Nº 2, pp 199-217).

Enrique Echeburúa, Pedro Javier Amor, Ismael Loinaz y Paz de Coral(2010). *Escala de Predicción de Riesgo de Violencia Grave contra la Pareja (Revisada)-EPV (R).* Psicothema (Vol.22 nº4, pp. 1054-1060).

Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P.J. (2002). *Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos.* Psicothema (Vol.14 pp.139-146).

E. Torres Túnez y E. López Zafra (2010). *Diferencias en culturas de Honor, Inteligencia Emocional y Pensamientos Distorsionados sobre las Mujeres en Reclusos y no Reclusos.* Boletín de Psicología (Nº 100, pp 71-88).

Goleman Daniel (1995). *Inteligencia Emocional.* Barcelona, Kairós, 1996-15ª edición 1997.

Goleman Daniel (1998). *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona .Kairos

Javier Fernández- Montalvo y Enrique Echeburúa (2008). *Trastornos de Personalidad y Psicopatía en Hombres Condenados por Violencia Grave contra la Pareja.* Psicothema (Vol.20 Nº 2, pp. 193-198).

Jorge Castelló Blasco (2006). *Dependencia Emocional y Violencia Doméstica.* Publicado en Revista Futuros (Nº14, Vol IV)

Julia Sebastián (2010). *Maltrato a la Mujer.* Facultad de Psicológica Univ. Autónoma de Madrid.

Loinaz, I., Echebarua, E., y Torrubia, R. (2010).*Tipologías de agresores contra pareja en prisión.* Psicothema (Vol.22, pp. 106-111)

Luis Bonino (2005). *Micromachismo- "El poder masculino en la pareja moderna".* Voces de hombres por la igualdad.

Macarena Blázquez Alonso; Juan Manuel Moreno Manso y Mª Elena García-Baamonde Sánchez (2010). *Educar las emociones. Una alternativa contra el maltrato psicológico en la pareja.* Congreso Iberoamericano de educación "Metas 2021".

Macarena Blázquez Alonso, Juan Manuel Moreno Manso y María Elena García- Baamonde Sánchez (2010). *Revisión Teórica del Maltrato Psicológico en la Violencia Conyugal.* Psicología y Salud (Vol.20 Nº 65-75 Enero- Junio de 2010).

Mª Pilar Matud Aznar (2004). *Impacto de la Violencia Doméstica en la Salud de la Mujer Maltratada.* Psicothema (Vol.16 nº3, pp. 397-401).

Macarena Blázquez Alonso y Juan Manuel Moreno Manso (2008). *Análisis de la Inteligencia Emocional en la Violencia de Género.* Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa (Nº 15 Vol.6 (2) pp. 475-500).

Olga Patricia Betanzo Mujica (2006). *La Inteligencia Emocional en la solución de conflictos afectivos en la vida de la pareja.* Instituto Mexicano de la Pareja (Aportaciones Académicas)

Obra Social la Caída (2007). *Violencia: tolerancia cero.* Barcelona : Fundación la caixa.

Rafael Bisquerra Alzina. *Educación emocional y bienestar.* Ed. Wolters Kluwer (Sexta edición 2008).

Sergio Ruiz Arias, Laura Negredo López, Alfredo Ruiz Alvarado, Clara García-Moreno Bascones, Oscar Herrero Mejías, María Yela García, Meritxel Pérez Ramírez (2010). *Violencia de Género. Programa de Intervención para Agresores (PRIA).* Documentos Penitenciario 7(Ministerio del Interior).

SanPedro, P. (2004). *El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de la pareja.* Revista pagina abierta, 150.

Victoria A. Ferrer Pérez, Esperanza Bosh Fiol, Mª Carmen Ramis Palmer, Gema Torres Espinosa (2006). *La Violencia contra las Mujeres en la Pareja: Creencias y Actitudes en Estudiantes Universitarios/as.* Psicothema (Vol.18 nº3, pp. 359-366).

Yolanda Fontanil, Esteban Ezuma, Rosana Fernández, Pura Gil, Francisco Javier Herrero y Dolores Paz (2005). *Prevalencia del Maltrato de Pareja contra las Mujeres.* Psicothema (Vol. 17 Nº 1, pp. 90-95).

isep.es formación