

Congreso Iberoamericano de Educación

METAS 2021

Un congreso para que pensemos entre todos la educación que queremos
Buenos Aires, República Argentina. 13, 14 y 15 de septiembre de 2010

EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA

Educación las emociones. Una alternativa contra el maltrato psicológico en la pareja

Macarena Blázquez Alonso ; Juan Manuel Moreno Manso y M^a Elena García-Baamonde Sánchez¹

¹ Universidad de Extremadura (España). mablazqueza@unex.es; jmmanso@unex.es; mgarsan@unex.es

1. INTRODUCCIÓN

La mayoría de los estudios que analizan la violencia en las relaciones de pareja, van dirigidos al análisis del maltrato físico. Aunque diferentes estudios epidemiológicos señalan que el maltrato psicológico/emocional es la forma de violencia de mayor incidencia, teniendo en cuenta que suele aparecer con anterioridad a las manifestaciones físicas de violencia (O'Leary, 1999) y que, ocasiona graves consecuencias en la salud del que la sufre (Follingstad, Rutledge, Berg, Hause, Polek, 1990) alcanzando un impacto psicológico igual o mayor al provocado por las agresiones físicas (Henning y Klesges, 2003; Marshall, 1992; Sackett y Saunders, 1999; Street y Arias, 2001) son escasas las investigaciones dirigidas al estudio de la misma

Por otra parte, si apenas existen estudios relativos al maltrato emocional en las relaciones de pareja, cuando se trata de analizar la presencia de indicadores de esta forma de abuso en las relaciones de noviazgo, la información es aún más escasa. No obstante, todo parece indicar que la violencia en las relaciones de pareja comienza normalmente desde el principio de la relación, bien desde el noviazgo o en las primeras etapas de la vida en común, y va aumentando, tanto en frecuencia como en intensidad, con el paso del tiempo (Dobash y Dobash, 1978; Walker, 1979; Rosenbaum y O'Leary, 1981; Echeburúa, 1996).

Tales aseveraciones pueden constatarse según Birchler (1973), Gottman (1979) y Cáceres (1992, 2007) a la vista de las tasas de conflictividad de la pareja ya que, aquellas con tasas elevadas de conflictividad se comunican de manera diferente que las parejas armoniosas o con baja conflictividad. Dichas diferencias, según los datos obtenidos, tienen que ver con lo que dicen, pero, especialmente, con la forma en lo dicen, la sucesión que describen y el grado de excitación fisiológica que alcanzan en la medida en que avanza la discusión. Estos hallazgos, de modo indirecto corroboran estudios anteriores (Marshall, 1999) donde se concluye que la violencia psicológica en la pareja abarca tanto conductas que parecen obvias, como la amenaza o la humillación como otras más sutiles tales a la desconsideración de las emociones de la otra persona.

De esta forma, nos encontramos con que múltiples limitaciones de carácter psicológico y comportamental presentes en la violencia conyugal, se encuentran muy relacionadas con conceptos y componentes fundamentales de la Inteligencia emocional (Blázquez y Moreno, 2008). Muestra de ello son los trabajos de Goleman (1997), donde las personas con bajos índices de Inteligencia Emocional presentaban menores indicadores de éxito en sus relaciones que aquellos que contaban con índices elevados, disfrutando estos últimos en mayor medida de sus parejas, amigos e hijos.

Es necesario tener presente que la relación conyugal es un sistema conformado por una persona que maltrata y la otra 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. 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 malos tratos. Por esta razón, el análisis que realizamos a continuación abarca la realidad de ambos sexos desde sus 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 específico de la misma (Matud, 2004). Cada mujer maltratada presenta unas características diferenciales exclusivas con una personalidad concreta y dentro de una serie de circunstancias que cobran sentido en función del proceso de victimización que experimentan (Rhodes y Baranoff, 1998). Sin embargo, hemos considerado interesante, aunque no basemos nuestra intervención respecto a la misma en la existencia de unos déficits claramente identificados previos a la situación de maltrato, si contamos con una amplia relación de trastornos que surgen como consecuencia del maltrato que pueden funcionar como indicadores de aquellas competencias emocionales a potenciar que pueden contribuir a obstaculizar o impedir la aparición de los índices de desgaste que la conviertan en víctima segura de relaciones conyugales violentas. Entre las más habituales destaca la pérdida de la autoestima, sentimientos exacerbados de culpa, trastornos de ansiedad, pérdida de relaciones sociales y afectivas y la dificultad para tomar decisiones (Estupiñá y Labrador, 2006). La trascendencia de todos estos factores, genera en un 50% de víctimas con constantes sentimientos de indefensión percibida y un 63.8% de víctimas afectadas de depresión y trastornos de estrés postraumático (TEPT) (Golding, 1999; Rincón, Labrador, Arinero y Crespo, 2004).

Con respecto al agresor, existe una gran heterogeneidad de opiniones. Mientras algunos autores apuestan por la inexistencia de un perfil del agresor, trastornos de la 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 violentos 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 roles tradicionales familiares y una mayor posesividad que alcanza los celos patológicos.

No obstante, al margen de los argumentos socioculturales sobre la violencia en la pareja, no debemos perder de vista que la relación conyugal es un sistema conformado por una persona que maltrata y la otra 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. 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 malos tratos. Por esta razón, el análisis que realizamos a continuación abarca la realidad de ambos sexos desde sus rol potencial de víctima y maltratador.

Insertar Figura 1. Perfiles psicológicos del agresor y víctima del maltrato psicológico en la pareja

El presente programa ha sido enfocado desde las aproximaciones mixtas o de personalidad, concretamente, desde el Modelo de habilidades socioemocionales (Bar-On, 2005) donde la Inteligencia emocional es entendida 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 en nuestro medio (Bar-On, Granel, Denburg, y Bechara, 2003).

Insertar Figura 2. Modelo Multifactorial de Inteligencia Emocional

En este sentido, cuando contemplaremos el modelo de Inteligencia Emocional Bar-On (1997) desde una perspectiva multifactorial, donde los atributos personales del sujeto se relacionan con la efectividad personal y el funcionamiento social (Barret y Gross, 2001; Mayer, 2001), a la vez que se combinan con dimensiones de personalidad como el optimismo y la capacidad de automotivación con habilidades emocionales (Goleman, 1995; Bar-On, 1997, Goleman, 1999).

2. OBJETIVOS

El *objetivo de este programa* se basa en promover la acción preventiva de los conflictos que terminan en violencia psicológica a través de la educación emocional del sujeto como enseñanza estructurada dirigida a desarrollo de la inteligencia emocional.

Se trata de que tanto víctimas como agresores potenciales, adquieran a través del desarrollo de la inteligencia emocional un repertorio de conductas constructivas, alternativas a la agresión que contribuya a la resolución de conflictos mediante la asertividad, el pacto, el diálogo, la negociación, la cooperación, la empatía y un largo etcétera que, aumente la calidad de las relaciones que establece y con ella, al aumento del bienestar subjetivo (Csikszentmihalyi, 1998). De esta forma, el programa se circunscribirá al fomento de conductas propias de sujetos con una adecuada seguridad, autoestima y autoconfianza entre otras, de manera que, las conductas de inseguridad se transformen en comportamientos de asertividad, las de dependencia en otras de independencia, la de pasividad se tornen iniciativa etc.

El objetivo de la *intervención* es aplicar un programa dirigido a promover el desarrollo de la Educación Emocional como alternativa de prevención de conflictos en la pareja, en jóvenes de edades comprendidas entre los 17 y 23 años, para su desarrollo en el ámbito educativo dentro del contexto de la Educación Secundaria.

Los objetivos *específicos* de la aplicación son los siguientes:

- ✓ Averiguar cuáles son las conductas psicológicamente abusivas 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 intrapersonales, 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 permitan 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.

3. METODOLOGÍA

3.1 Participantes.

El programa de prevención ha sido diseñado para ser aplicado en Centros de Educación Secundaria, a alumnos / as de edades comprendidas entre los 17 y 23 años de edad.

3.2 Estructura del programa.

El programa se estructura en cinco grandes áreas de trabajo a partir de cada uno de los factores identificados por Bar-On (2004):

1. **ÁREA: HABILIDADES INTRAPERSONALES.** Hace referencia a aquellas capacidades necesarias para construir una percepción precisa respecto a uno mismo y utilizar dicho conocimiento para organizar y dirigir la propia vida. Sólo así podremos identificar las cualidades personales que conforman el autoconcepto del sujeto en relación a la pareja y fomentar una visión realista y positiva de sí mismo/a y de las propias posibilidades de cara a la relación de pareja.
2. **ÁREA: HABILIDADES INTERPERSONALES.** Se refiere a aquellos comportamientos o pensamientos que son instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que se desenvuelve incluyendo el espacio privado de interacción con la pareja
3. **ÁREA: ESTADO DE ÁNIMO Y MOTIVACIÓN.** Dirigido a conocer la importancia de mantener una actitud positiva ante las posibles adversidades que pueden aparecer en el seno de una pareja.
4. **ÁREA: MANEJO DEL ESTRÉS.** Encaminado a la adquisición de la capacidad de escoger varios cursos de acción para afrontar el estrés en la pareja así como a aumentar la percepción de control del sujeto en estas situaciones de estrés.
5. **ÁREA: ADAPTABILIDAD.** Orientado a favorecer la adopción de una actitud realista, basada en evidencias objetivas y alejada de mitos que pueden conducir a la violencia conyugal o a situaciones de desadaptación en los distintos contextos que componen el entorno del sujeto. A su vez, la adquisición de nuevas estrategias para la toma de decisiones y resolución de problemas permitirá reflexionar sobre la posible asociación existente entre los obstáculos de adaptación que encontramos de unos contextos a otros, insistiendo en el de pareja.

3.3. Contenidos del programa.

1. Área de Habilidades Intrapersonales.

- 1.1 Autoconcepto: Respetarse y ser consciente de uno/a mismo/a.
- 1.2 Autoconciencia Emocional: Conocer los propios sentimientos y el origen de los mismos.
- 1.3 Asertividad: Expresarse abiertamente y defender los derechos personales sin agresividad ni pasividad.
- 1.4 Independencia: Controlar las propias acciones y pensamiento uno/a mismo/a.
- 1.5 Autoactualización: Alcanzar la máxima potencialidad comprometiéndose con objetivos y metas a lo largo de la vida.

2. Área de Habilidades Interpersonales.

- 2.1 Empatía: Reconocer las emociones de otros, comprenderlas y mostrar interés por los demás.
- 2.2 Responsabilidad social: Mostrarse como un miembro constructivo del grupo social.

- 2.3 Relaciones Interpersonales: Habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas.

3. Área de Estado de Ánimo y Motivación.

- 3.1 Optimismo: Actitud positiva ante las adversidades.
3.2 Felicidad: Habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

4. Área de Manejo del Estrés.

- 4.1 Tolerancia al estrés: Capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y percepción de control sobre las situaciones.
4.2 Control de impulsos: Habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.

5. Área de Adaptabilidad.

- 5.1 Prueba de realidad: Buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos.
5.2 Flexibilidad: Ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos.
5.3 Solución de problemas: Habilidad que implica ser consciente del problema y sentirse seguro y motivado frente a él, definir y formular el problema claramente (recoger información relevante), generar tanto soluciones como sea posible y tomar una solución sobre la solución a usar, sopesando pros y contras de cada solución.

3.4 Actividades del programa.

Las actividades que se citan a continuación, de igual forma atenderán a estas cinco áreas y se ajustarán a los objetivos específicos y generales.

1. Área de Habilidades Intrapersonales.

- 1.1 Autoconcepto:
1.1.1 El reflejo de mi autoconcepto.
1.1.2 Tus deseos son órdenes.
1.1.3 Descripciones prestadas.
1.1.4 Galería de arte.
1.1.5 Refléjate.

1.2 Autoconciencia Emocional:

- 1.2.1 Porque yo lo siento.
- 1.2.2 Donde el corazón te lleva.
- 1.2.3 Yo lo veo así.
- 1.2.4 Lo que más me gusta.
- 1.2.5 Arriba el te

1.3 Asertividad:

- 1.3.1 Comunicar no es sólo hablar.
- 1.3.2 Vamos a ensayar.
- 1.3.3 Vencer y ser vencido.
- 1.3.4 En vivo y en directo.
- 1.3.5 Tengo un mensaje para ti.

1.4 Independencia:

- 1.4.1 Te necesito...¿ y tú a mí?.
- 1.4.2 Cadenas de amor.
- 1.4.3 El amor tiene dos caras.
- 1.4.4 El dibujo de pende de ti.
- 1.4.5 Cartas del pasado.

1.5 Autoactualización:

- 1.5.1 La línea de la vida.
- 1.5.2 El tiempo que compartimos.
- 1.5.3 Con sólo una palabra.
- 1.5.4 Carpe Diem.
- 1.5.5 Ha sucedido un milagro.

2. Área de Habilidades Interpersonales.

2.1 Empatía:

- 2.1.1 Te cambio un problema.
- 2.1.2 Cuéntame el momento...
- 2.1.3 Piensa en mí.
- 2.1. 4 Jugando a ser empáticos/as.
- 2.1.5 Fábrica de empatía.

2.2 Responsabilidad social:

- 2.2.1 Mi imaginación vuela.
- 2.2.2 Mójate.
- 2.2.3 Fábula de Aguilucho.
- 2.2.4 La última palabra.
- 2.2.5 Quién es quién.

2.3 Relaciones Interpersonales:

- 2.3.1 Fábula de la ostra y el pez.
- 2.3.2 Amistades peligrosas.
- 2.3.3 Veo, veo.
- 2.3.4 No sin mi equipaje.
- 2.3.5 El baúl de los recuerdos.

3. Área de Estado de Ánimo y Motivación.

3.1 Optimismo:

- 3.1.1 Del optimismo al pesimismo.
- 3.1.2 Tus leyes de Murphy.
- 3.1.3 Obstáculos, Jorge Bucay.
- 3.1.4 Las penas con humor son menos.
- 3.1.5 Alguien lo dijo.

3.2 Felicidad:

3.2.1 Una comedia sobre la felicidad.

3.2.2 Amarse con los ojos abiertos.

3.2.3 Te deseo felicidad.

3.2.4 Momentos felices.

3.2.5 Cambiar el chip.

4. Área de Manejo del Estrés.

4.1 Tolerancia al estrés:

4.1.1 Vivir en una montaña rusa.

4.1.2 Vivir en una montaña rusa con él/ella.

4.1.3 Contigo... ¿besos y valium?.

4.1.4 Heridas de guerra.

4.1.5 Soñar despiertos / as.

4.2 Control de impulsos:

4.2.1 Cuando cantan las sirenas.

4.2.2 ¿Frío o calor?.

4.2.3. Mira atrás.

4.2.4 Piensas... ¿luego sientes?.

4.2.5 Lo que fue y lo que pudo haber sido.

5. Área de Adaptabilidad.

5.1 Prueba de realidad:

5.1.1 El amor está en el aire.

5.1.2 Abre los ojos.

5.1.3 Sólo por amor, Jorge Bucay.

5.1.4 Tirar de la venda.

5.1.5 Ficción o realidad

5.2 Flexibilidad:

- 5.2.1 Caminos cuesta arriba.
- 5.2.2 Tú si que puedes.
- 5.2.3 Dar la vuelta a la tortilla.
- 5.2.4 La creatividad al poder.
- 5.2.5 Jugar con la imaginación.

5.3 Solución de problemas:

- 5.3.1 Escenas de pareja.
- 5.3.2 El problema es la solución.
- 5.3.3 Momentos Kodak.
- 5.3.4 El 1 está antes que el 2.
- 5.3.5 Block de ideas.

3.5 Esquema de las sesiones.

Insertar Cuadro 1. Esquema de sesiones.

Las **sesiones de trabajo** seguirán el siguiente desarrollo:

- En primer lugar, cada sesión incluirá los objetivos específicos a conseguir en la misma.
- En cada sesión se detallarán las actividades a desarrollar en la misma (a modo de fichas). Incluyendo en cada una el tipo, el material necesario y el modo de realizarlas.
- Las sesiones podrán tener un carácter individual o grupal, en función de la situación en que se aplique y los objetivos a conseguir.
- Las sesiones incluirán un apartado final denominado ¿Sabías que...? Este apartado va dirigido al docente de manera que, le proporcione los conocimientos teóricos correspondientes a la temática tratada en cada sesión. Antes de la puesta en marcha de la sesión, será imprescindible la lectura de este apartado por parte del docente que aplique el programa.

Los **fundamentos metodológicos** se asientan en principios cooperativos de trabajo en equipo, que implica aceptar que ciertos contenidos se aprenden mejor si se trabajan no sólo en compañía de otros/as, sino en cooperación con ellos/as.

De igual forma será vivencial, activa, participativa y grupal. Con la intención de crear un marco de trabajo y un clima de confianza en el que se desarrollen la comunicación, el trabajo en grupo, la reflexión y el debate.

- Vivencial: se basará en la experiencia y tendrá un referente en la vida cotidiana, para que los contenidos puedan ser útiles en cualquier momento de la vida profesional del alumno/a, y así evitar transmitir contenidos obsoletos en el tiempo y sin relación con la realidad.
- Activa: considerando al alumno/a como sujeto activo del proceso de enseñanza-aprendizaje, no como mero receptor de conocimiento, por lo se le implicará a través de la participación y la toma de decisiones en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Participativa: se valorará positivamente la intervención de los/as alumnos/as, para ello el/la formador/a se mantendrá en un papel de guía, orientador/a, apoyo, del proceso de enseñanza-aprendizaje, actuará como observador/a del gran grupo interviniendo para motivar la participación de los/as alumnos/as, canalizándola y guiándola para la consecución de los objetivos propuestos para el curso.
- Grupal: se tenderá al trabajo en grupo por parte de los/as alumnos/as, tanto a la hora de la realización de las actividades como para trabajar contenidos teóricos.

Asimismo, se realizará un tipo de **evaluación** flexible, formativa, continua y reflexiva, basada en métodos cualitativos, buscando en todo momento su validación, eficacia y fiabilidad, en su vertiente transformadora como proceso de cambio social.

Finalmente, el docente evaluará tanto la participación de los alumnos/as como el grado de satisfacción de los mismos/as respecto a los contenidos y actividades, así como la presencia de cambios actitudinales-comportamentales mediante pruebas de evaluación pretest-postest.

4. RESULTADOS OBTENIDOS

De acuerdo al repertorio socioemocional o campos de trabajo de carácter preventivo de los individuos que intervienen en una relación violenta sintetizados en el programa, podemos extraer una primera observación de tipo *intrapersonal*. Es, cuanto menos, curioso contemplar el grado de similitud aparente que existe en este nivel entre agresores y víctimas. Digamos que, por llamativo que parezca, las áreas que conformarán la educación emocional preventiva de ambos sujetos serán las mismas aunque difiera entre ellos la línea base de la que partimos. Así, mientras se hace necesario un entrenamiento bilateral dirigido al respeto y conciencia de uno mismo, cuando hablemos 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. Por el contrario, en el caso de la víctima en potencia, la alteración del concepto personal se deberá a la creación de una auto-imagen sesgada y negativa como producto del bombardeo insistente de descalificaciones a que es sometida tras un maltrato psicológico sostenido. Un caso similar es el de la autoestima, competencia fundamental entre sus miembros para el establecimiento de un sistema relacional saludable en la pareja. Mientras que 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. Es un ingrediente más del juego de “doble fachada” (Matud, Aguilera, Gutiérrez, Medina, Moraza, Padilla y Crespo, 2004) que pone en práctica. No hay que olvidar que nos encontramos ante sujetos especialistas en la manipulación emocional. La intervención en la autoestima de la víctima en potencia, por otra parte, es un elemento crucial si tenemos 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). Es, por tanto, una competencia crítica a intervenir por resistente que pueda parecer hasta para quien lo experimenta en primera persona. La práctica nos indica que las conductas de intimidación y desvalorización crean sentimientos de angustia o culpa (McAllister, 2000; Villavicencio y Sebastián, 1999) que irremediamente conducen a la persona a la elaboración de creencias negativas sobre sí misma reforzadas a diario por su verdugo. A su vez, la presencia de disonancias cognitivas (Sluzki, 1994) tales a la asimilación de esquemas mentales como: “la persona que he elegido como compañero es quien 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.

El problema del estilo comunicativo asumido por ambos miembros de la pareja se refleja entre otras particularidades en la ausencia de *habilidades asertivas* que faciliten la comprensión y el respeto mutuo. Mientras que el agresor recurre a conductas que agreden permanentemente los derechos de su pareja para instaurar sus deseos y necesidades indiscriminadamente, ésta desarrolla un estilo relacional sumiso apoyado en fantasías que refuerzan el pensamiento de que con su conducta puede evitar 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 que ya podemos calificar como víctima, refuerza la inversión emocional entre los miembros de la pareja, culpabilizando a la víctima, eximiendo a su agresor e impidiendo el conocimiento real de los propios sentimientos y su origen. Digamos que, 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 (Matud, *et al.* 2004), y cuya naturaleza desconoce. 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. Berscheid y Walster (1979) desde enfoques psicosociales, afirman que el amor conyugal se cimenta en aquellas recompensas reales, del día a día, que se obtienen de permanecer en la relación (Pastor, 1994). Si entendemos estas recompensas o refuerzos por la capacidad de establecer relaciones sentimentales basadas en dar y recibir afecto en la pareja, nos encontramos con un nuevo déficit

emocional susceptible de entrenamiento en el terreno interpersonal de la pareja. 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 hacia la víctima mediante conductas que explotan y erosionan el self de la misma sin importarles los aspectos que reportan a ésta el bienestar emocional. La víctima, por su parte, pasa de esperar estímulos gratificantes de su pareja a convertirse en un ser anulado que asume que su papel se reduce a satisfacer las necesidades de su pareja, dónde, cuándo y cómo ella se lo demande. Pero esta desproporción interpersonal, en tanto en cuanto hablamos de la relación de pareja, surge al hilo de otras carencias como la *empatía*. Obviamente, 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” no es el fuerte de estos individuos. De cualquier forma, lejos de la respuesta lógica que cabría pensar ante sujetos de esta índole, la víctima 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 lleva a inflingirle los malos tratos (Montero, 1999). Este fenómeno ha sido definido por Montero (2001) como “Síndrome de adaptación paradójica a la violencia de doméstica” y pone de manifiesto algo que podemos constatar en los dos miembros de la pareja, y es la falta de coherencia entre lo que ambos, subjetivamente, experimentan y lo que realmente se está experimentando. En términos de Bar-On (1997) podríamos hablar de una alteración en la llamada “*prueba de realidad*” (buscar evidencias objetivas que confirmen nuestros sentimientos) que afecta a los dos cónyuges y, salvando las diferencias, en ambos casos se encuentra enraizada al ideal de amor romántico que nos ofrece la cultura occidental (Sampedro, 2004). Es un modelo de amor que describe la conducta amorosa que han de seguir hombres y mujeres a partir de una educación sentimental, de nuevo, diferencial. El proyecto de amor para el hombre se presenta como una faceta más en su vida donde priman variables como el esfuerzo por satisfacer sus propias necesidades de pertenencia y obtener el prestigio social en su grupo más inmediato (Altable, 1998), para la mujer debe ser el centro de gravedad de su existencia (Ortiz, 1997). De acuerdo a este modelo social, mientras la ruptura de la relación de pareja para el hombre puede suponer la pérdida funcional de un aspecto importante de su vida, para la mujer significa quedarse sin vida directamente. Si a esto le añadimos la extraña concepción de amor romántico transmitida por algunas de nuestras obras literarias como “Calixto y Melibea” o “Romeo y Julieta” donde el amor va asociado a la idealización del amor y de la persona a que se ama (De Rougemont, 1979) y al dolor y sufrimiento de los cónyuges con frases como: “sin ti no soy nada” o “sin ti me moriré”, nos acercaremos más a la comprensión de una relación de pareja donde los episodios de maltrato aparecen identificados como parte de una pasional historia de amor (Sampedro, 2004).

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 control desmedido, se interpretan como pruebas que atestiguan la naturaleza de los sentimientos que se profesan. La intervención emocional en esta parcela resulta especialmente compleja si tenemos en cuenta el carácter legitimador de la cultura que hemos asimilado a lo largo de un paulatino proceso de socialización. No obstante, si nos esforzamos en trabajar desde la prevención un concepto de amor crítico, ajustado

a la realidad y ajeno a ideologías que se apoyan en construcciones sociales desproporcionadas y poco favorables para la asimilación de una idea de amor conyugal saludable, conseguiremos reducir una variable más disparadora de esquemas de pareja potenciadoras de maltrato. O, dicho de otra manera, propiciaremos en el sujeto un desarrollo adaptativo emocionalmente sano. Y es que, podemos decir que el área de *adaptabilidad* perteneciente a los planteamientos teóricos de Bar-On (1997), se encuentra conceptualmente vinculada a tendencias desarrolladas en los años 80 recogidas actualmente en el enfoque ecológico (García y Álvarez, 1995). Desde aquí, el proceso de adaptación del individuo se encuentra condicionado no sólo 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 repertorio conductual para hacerlas frente. A su vez, si tenemos en cuenta que Piaget (1980) concibe la inteligencia 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, hablamos de 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. No hablamos de limitaciones intelectuales sino de un bagaje personal pobre en recursos que responde con violencia ante cualquier opción alternativa que traspase las ideas sexistas marcadas por la tradición que posee sobre lo que conlleva ser y comportarse como una mujer. En cuanto a la mujer que aprende a ser víctima, no podemos 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 Paradójica a la Violencia Doméstica” (Montero, 2001), contribuyen a que la víctima normalice de forma automática los malos tratos que recibe de su pareja, como un mecanismo de autoprotección no consciente que se pone en marcha ante la amenaza percibida. Pero aquí ya estamos hablando de consecuencias que surgen de una dinámica de violencia instaurada, y una de nuestras premisas defendida a lo largo de este artículo es la necesidad de anticiparnos a la misma. Para ello, apostamos por la obligada educación del agresor en una resolución de conflictos constructiva donde aprendan el verdadero significado de términos como negociar, cooperar y dialogar, así como la proyección que éstos tienen en su bienestar y el de su pareja. Por otro lado, aunque como ya se ha manifestado, la mujer objeto de malos tratos no posee unas cualidades a priori que la identifiquen como tal, sí se ha observado que debido a la ansiedad, se tornan inseguras y lentas a la hora de tomar decisiones, manifestando conductas de evitación o sumisión como únicas respuestas a sus problemas. Nos parece interesante destacar este dato, con ánimo de resaltar el carácter elemental de trabajar con la potencial víctima, carencias relacionadas con el manejo del estrés que tradicionalmente se han adjudicado con exclusividad a la figura del agresor, como el control de impulsos. El incesante estado de ansiedad y descontrol nervioso que alcanzan estas mujeres les lleva a desarrollar respuestas disfuncionales compensatorias de cara al afrontamiento de situaciones que le generan una ira, rabia y desconcierto que no puede permitirse con su pareja. Un ejemplo de patrón conductual de estas características es el de la “indefensión aprendida” formulado por Seligman, (1974), en el que la víctima asimila

que su existencia está vinculada a la vivencia del miedo, siendo imposible producir una transformación en sus condiciones de vida. Según Matud, et al. (2004), una medida terapéutica que usualmente se ha de aplicar a mujeres que han padecido violencia en su relación conyugal es la de “empoderamiento o toma de control vital”. Desde aquí, insistimos en dotar a estas medidas de un carácter primario y no paliativo, reforzando mediante la educación emocional competencias que contribuyen a la percepción de control de sí misma y de la propia vida.

En relación al agresor, por contradictorio que parezca, a pesar de que adolece de habilidad para aplazar un impulso en aras de alcanzar un interés posterior debido a su imposibilidad para manejar las emociones, y especialmente, la cólera, se percibe como el único capacitado para practicarlos, independientemente del coste que traiga consigo en su relación de pareja (Matud et al. 2004). 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 de maltrato psicológico para infundarle a su pareja sentimientos de culpa sobre los problemas generados por su ineptitud para resolverlos. Con respecto a la víctima, nos seguimos moviendo en patrones circulares (Hernández, 2007) que crean una mujer con alteraciones que en muchos casos alcanzan un carácter crónico, en áreas tan vitales de desarrollo como la social (Canet, 1999) o la psicológica. El nivel de estrés a que se encuentra sometida, le conduce a la acumulación de una serie de síntomas ansiosos asociados a cuadros diagnósticos que aparecen con posterioridad a la vivencia de maltrato como el de *estrés postraumático* (Dutton, 1992; Echeburúa y Corral, 1998; Villavicencio y Sebastián, 1999; Walker, 1989). Es más, desde un punto de vista clínico y legal se ha destacado el llamado “Síndrome de la Mujer Maltratada” (Walker, 1979) como una subcategoría de dicho trastorno de Estrés Postraumático (Walker, 1989; Villavicencio y Sebastián, 1999). No obstante, hablar sólo de la ansiedad en este caso, sería ofrecer una visión sesgada de los efectos de la violencia conyugal en la víctima, que no pondrían de manifiesto en su justa medida la necesidad de abordar la tolerancia al estrés como competencia preventiva de la violencia en pareja. El carácter subyugado que insensiblemente adquiere la mujer en la relación y el miedo a que la crueldad del maltrato aumente, no le permite dar rienda suelta a emociones de rabia, ira o impotencia que, habitualmente y en represalia, siente hacia su agresor. La única salida es reconducir esos sentimientos hacia sí misma o hacia sujetos cuyo contraataque no suponga una amenaza para ella (hijos, madre...) lo que a la larga le origina sentimientos de culpabilidad que se transforman en síntomas depresivos. Es evidente que, hablar en este ambiente de mantener un estado de ánimo estable y una motivación favorable en la vida de pareja resulta, cuanto menos, utópico. El humor lábil y disfórico del agresor impone una dinámica relacional en la pareja caracterizada por la alternancia brusca de actitudes que actúan como estímulos reforzantes y aversivos para la víctima. La constante incertidumbre a que vive sometida, se materializa en trastornos de ansiedad que la precipitan a un grave estado confusional cuya respuesta estándar ante cualquier adversidad es la manifestación de conductas de indefensión (Seligman, 1974) y una motivación de logro nula. En medio de esta gran variabilidad emocional que se resume, por un lado, con una emotividad 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 impertérrito 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.

Insertar Cuadro 2. Análisis de áreas de Educación Emocional en la pareja.

Finalmente, añadir que la inteligencia emocional es un concepto de reciente evolución que ha sido investigado, fundamentalmente, en el ámbito académico y organizacional, donde se ha demostrado su efectividad aumentando la calidad de vida del alumno (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002) y del trabajador (Goleman, 1999), respectivamente. Si tenemos en cuenta factores como lo positivo de los resultados recogidos en estos ámbitos, la escasez de estudios que relacionen el maltrato psicológico con la inteligencia emocional y el carácter parcial de los trabajos existentes, estimamos oportuno llevar a cabo la aplicación de un programa que ponga de manifiesto la importancia de la inteligencia emocional, como una alternativa de prevención del maltrato psicológico en la pareja, fomentándose así la armonía relacional entre ambos. En esta dirección, cabe destacar los trabajos de Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka. C. y col. (2001), quienes llevaron a cabo varios estudios en los que analizaron la relación entre inteligencia emocional y relaciones interpersonales. En todos los casos, los resultados mostraron una correlación positiva entre inteligencia emocional, empatía y autocontrol en las situaciones sociales y las relaciones afectivas, y más respuestas de cooperación hacia sus parejas. Asimismo, cuando los participantes evaluaban la inteligencia emocional de sus parejas y la percibían como alta, tenían relaciones de pareja más satisfactorias. A su vez, resultan significativos los resultados arrojados por Fitness (2001) quien constata que las personas que saben percibir, identificar y expresar emociones tienen unas relaciones de pareja más felices.

De esta forma, parece obvia la necesidad de promover el desarrollo de las competencias emocionales (habilidades intrapersonales, interpersonales, estado de ánimo y motivación, manejo del estrés y adaptabilidad) para prevenir la aparición de serias dificultades en la pareja que conviertan la relación en una dinámica intolerante, inviable y no saludable, que facilite la aparición de la violencia. Por tanto, si nuestra pretensión es evitar la presencia y consolidación de la violencia conyugal será necesario inscribir la aplicación de este programa a edades tempranas donde los pilares de la pareja se encuentren en ciernes. Tales motivos son los que nos ha conducido a determinar el perfil de los sujetos receptores del mismo entre los 17 y 23 años de edad así como a proponer la integración de estas actuaciones dirigidas a prevenir la conflictividad en las relaciones de pareja en el ámbito educativo, concretamente, en el contexto de la Educación Secundaria (De la Fuente, Peralta, Sánchez Roda, 2006).

Para terminar nos gustaría hacer referencia a las cuatro bases fundamentales para la educación en el siglo XXI señaladas en el Informe Delors (1996) que trascienden a la mera educación conceptual o intelectual: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Sólo así favoreceremos medidas de prevención

primaria que capaciten al sujeto para afrontar eficazmente los desafíos que se presentan en la vida cotidiana fomentando la protección de conductas de riesgo y potenciando hábitos saludables en lo relativo a la convivencia en pareja (Blázquez, Moreno y García-Baamonde, 2008; Filella, Soldevila, Cabello, Franco, Morel, Farré, 2008).

BIBLIOGRAFÍA

ALTABLE, C., *Penélope o las trampas del amor*. Nau Llibres. Valencia, 1998.

ASENSI, L., La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género. *Revista Internauta de Práctica Jurídica*, 21, 2008, pp.15-29.

BAR-ON, R., *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Multi-Health Systems. Toronto, 1997.

BAR-ON, R., The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Rationale, description, and summary of psychometric properties. In G. Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. Nova Science. Hauppauge, N.Y, 2004, pp. 115–146.

BAR-ON R., *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. *Issues in Emotional Intelligence*, 1 (1), 2005. Consortium of Research on Emotional Intelligence in organizations: <http://www.eiconsortium.org>.

BAR-ON, R., GRANEL, D., DENBURG, N., BECHARA, A., *Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence*. *ProQuest Medical Library*, 28 (8), 2003, pp. 1700- 1800.

BARRET, L.F. Y GROSS, J.J., Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. The Guilford Press. New York, 2001.

BERSCHIED, E. Y WALSTER, E. H., A little bit about love. En T.L. Huston, *Foundations of interpersonal attraction*. Academic Press. New York, 1979, pp. 355-381.

BIRCHLER, G. R., Differential patterns of instrumental affiliative behavior as a function of degree of marital distress and level of intimacy (Tesis Doctoral). *Dissertation Abstracts International*, 33, 1973, pp. 14499-4500.

BLÁZQUEZ, M. Y MORENO, J. M., *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional*. EOS. Colección de Psicología Jurídica. Madrid, 2008.

BLÁZQUEZ, M., MORENO, J. M. Y GARCÍA-BAAMONDE, M. E., El maltrato psicológico en los modelos teóricos explicativos de la violencia de género. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología/ UBA*, 13 (2), 2008.

BONINO, L., Violencia de género y prevención. El problema de la violencia masculina. En C. Ruiz-Jarabo y P. Blanco. (Eds). *La violencia contra las mujeres. Prevención y Detección*. Díaz de Santos. Madrid, 2004, pp. 121-144.

- CÁCERES, J., Estudio Experimental de la interacción en la pareja. *Análisis y Modificación de Conducta*, 18 (59),1992, pp. 413-443.
- CÁCERES, J., (2007). Violencia Doméstica. Lo que revela la investigación básica con parejas. *Papeles del Psicólogo*, 28 (1), 2007, pp. 57-62
- CANET, E. Y GARCÍA, E., Intervención Profesional en Víctimas de Violencia de Género: una perspectiva interdisciplinar. *Trabajo Social Hoy*, 23, 1999, pp. 75 – 90.
- CASTELLÓ, J., Dependencia emocional y violencia doméstica. Futuros. *Revista Trimestral Latinoamericana y Caribeña de Desarrolla Sustentable*. 14 (4), 2006, pp. 56-63.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books. New York, 1998.
- DE LA FUENTE, J., PERALTA, F. J., SÁNCHEZ RODA, M. D., Valores sociopersonales y problemas de convivencia en la educación secundaria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*,4 (2), 2006, pp. 171-200.
- DELORS, J., *La Educación encierra un tesoro. Informa a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Santillana, Ediciones UNESCO. Madrid, 1996.
- DE ROUGEMONT, D., *El amor y occidente*. Kairós. Barcelona, 1979.
- DOBASH, R. E, DOBASH, R. P. (1979)., *Violence against wives: A case against the patriarchy*. Free Press, Open Books, Shepton Mallet. New York, 1979.
- DUTTON, M. A., *Empowering and healing the battered woman*. Springer. Nueva York, 1992.
- DUTTON, D. G., Traumatic origins of intimate rage. *Agression and Violent Behavior*, 4,1999, pp. 431-447.
- ECHEBURÚA, E., *Personalidades violentas*. Pirámide. Madrid, 1996.
- ECHEBURÚA, E. Y CORRAL, P., *Manual de violencia familiar*. Siglo XXI. Madrid, 1998.
- ESTUPIÑÁ, F. J Y LABRADOR, F. J., Violencia Doméstica. *Infocop*, 30, 2006, pp. 43-44.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. Y EXTREMERA, N., La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 2002, pp. 1-6.
- FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. Y ECHEBURÚA, E., Variables psicopatológicas y distorsiones cognitivas de los maltratadores en el hogar: un análisis descriptivo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23, 1997, pp. 151-180.
- FILELLA, G., SOLDEVILA, A., CABELLO, E., FRANCO, L., MORELL, A. Y FARRÉ, N., Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro

penitenciario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15, 6 (2), 2008, pp. 383-400.

FITNESS, J., Emotional Intelligence and intimate relationships. En J. Ciarrochi, J. P., Forgas (Eds.). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. Psychology Press/ Taylor and Francis. Philadelphia, 2000, pp. 98-112

FOLLINGSTAD, D. R., RUTLEDGE, L. L., BERG, B.J., HAUSE, E. S. Y POLEK, D.S., The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5 (2),1990, pp.107-120.

GARCÍA, C. Y ÁLVAREZ, V., La orientación profesional de jóvenes con necesidades educativas especiales: las funciones del departamento de orientación y los nuevos roles de los orientadores. En J. Fernández Sierra (Ed.), *El trabajo docente y psicopedagógico en Educación Secundaria*. Aljibe. Archidona, 1995, pp. 329-343.

GOLDING, J., Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-analysis. *Journal of Family Violence*, 14 (2),1999, pp. 99-132.

GOLEMAN, D., *Emotional Intelligence*. Bantam Books. New York, 1995.

GOLEMAN, D., *La Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor. Buenos Aires, 1997.

GOLEMAN, D., *La inteligencia emocional en la empresa*. Javier Vergara Editor. Buenos Aires, 1999.

GOTTMAN, J., *Marital Interaction: Experimental Investigations*. Academic Press. New York, 1979.

HENNING, K R. Y KLESGES, L.M., Impact of intimate partner violence on unmet need for mental health care. *American Journal of Public Health*, 93, 2003, pp. 1089–1097.

HERNÁNDEZ, A., La participación de las mujeres en las interacciones violentas con su pareja: una perspectiva sistémica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 12 (2), 2007, pp. 315-326.

INSTITUTO LATINOAMERICANO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA PREVENCIÓN DEL DELITO Y EL TRATAMIENTO DEL DELINCUENTE (ILANUD), *Caminando hacia la Igualdad Real*. UNIFEM. Costa Rica, 1977.

LORENTE, M., *Mi marido me pega lo normal: agresión a la mujer: realidades y mitos*. Ares y Mares. Barcelona, 2001.

LORING, M.T., *Emotional Abuse*. Lexington Books, Imprint of Macmillan, Inc. New York, 1994, p.45

MAIURO, R. D., CAHN, T. S., VITALIANO, P. P., WAGNER, B. C. Y ZEGREE, J. B., Anger, hostility, and depression in domestically violent versus generally assaultive men and nonviolent control subjects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 1998, pp. 17-23.

- MARSHALL, L., Development of Severity of Violence Against Women Scales. *Journal of family violence*, 7 (2), 1992.
- MARSHALL, L. L., Effects of men's subtle and overt psychological abuse on low-income women. *Violence and Victims*, 14 (1), 1999, pp.69-88.
- MATUD, P., Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, 16 (3), 2004, pp. 397-401.
- MATUD, P., AGUILERA, L., GUTIÉRREZ, A. B., MEDINA, L., MORAZA, O., PADILLA, M. V. Y CRESPO, A. B., *El maltrato a la mujer en el municipio de Santa Cruz de Tenerife: características generales e intervención psicológica*. Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife, 2004.
- MAYER, J.D., *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Psychology Press. Philadelphia, 2001.
- MCALLISTER, M., Domestic violence: A life-Span approach to assessment and intervention. Lippincott's. *Primary Care Practice*, 4 (2), 2000, pp. 174-189.
- MEDINA, J., Perfil psicosocial y tratamiento del hombre violento con su pareja en el hogar. En E. Echeburúa. *Personalidades violentas*. Pirámide. Madrid, 1994, pp. 153-167.
- MONTERO, A., Psicopatología del Síndrome de Estocolmo: ensayo de un modelo etiológico. *Ciencia Policial*, 51, 1999, pp. 51-72.
- MONTERO, A., Síndrome de Adaptación Paradójica a la Violencia Doméstica: una propuesta teórica. *Clínica y Salud*, 12 (1), 2001, pp. 5-31.
- O'Leary, K.D. (1999). Psychological abuse: A variable deserving critical attention in domestic violence. *Violence and Victims*, 14, 1-21.
- PASTOR, G., *Conducta interpersonal. Ensayo de Psicología Social Sistemática*. Universidad Pontificia. Salamanca, 1994.
- PIAGET, J., *Adaptación vital y Psicología de la Inteligencia*. Siglo XXI. Madrid, 1980.
- RHODES, N. R. AND BARANOFF, E. C., Why do battered women stay?: three decades of research. *Aggression and Violent Behavior*, 4, 1998, pp.391-406.
- RINCÓN, P. P., LABRADOR, F. J., ARINERO, M. Y CRESPO, M., Efectos Psicopatológicos del maltrato doméstico. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 22, 2004, pp. 105-116
- ROSENBAUM, A. Y O'LEARY, D., Marital violence: characteristics of abusive couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49 (1), 1981, pp. 63-71.
- SACKETT, L. A Y SAUNDERS, D. G., The impact of different forms of psychological abuse on battered women. *Violence and Victims*, 14, 1999, pp. 105-117.
- SAMPEDRO, P.** El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. *Revista Página Abierta*, 150, 2004, pp. 143-150.

SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J. M., BOBIK, CH., COSTON, T., GREESON, C., JEDLICKA. C. Y COL., Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4), 2001, pp. 523-536.

SELIGMAN, M.E.P., Depression and learned helplessness. En R.J. Friedman y M.M. Katz (Eds), *The Series in Clinical Psychology*, Winston & Sons. Washington, 1974, pp. 83-113.

SLUZKI, C. Violencia familiar y violencia política. En: *Nuevos Paradigmas, Cultura y Subjetividad*. Paidós. Buenos Aires, 1994, pp.351-370.

STREET A. Y ARIAS I., Psychological abuse and posttraumatic stress disorder in battered women: examining the roles of shame and guilty. *Violence Victims*, 16 (1), 2001, pp. 65-78.

SWANSON, J., HOLZER, C., GANJU, V., Y JONO, R., Violence and psychiatric disorder in the comunita: evidence from the epidemiologic catchment area surveys. *Hospital and Community Psychiatry*, 41,1990, pp. 751-760.

TAVERNIERS, K., Abuso emocional en parejas homosexuales. *Revista Argentina de Sexualidad Humana*, 15 (1), 2001, pp. 28-34.

VILLAVICENCIO, P. Y SEBASTIÁN, J., *Violencia doméstica: su impacto en la salud física y mental de las mujeres*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer. Madrid, 1999.

WALKER L., *The battered woman*. Harper and Row. New York,1979.

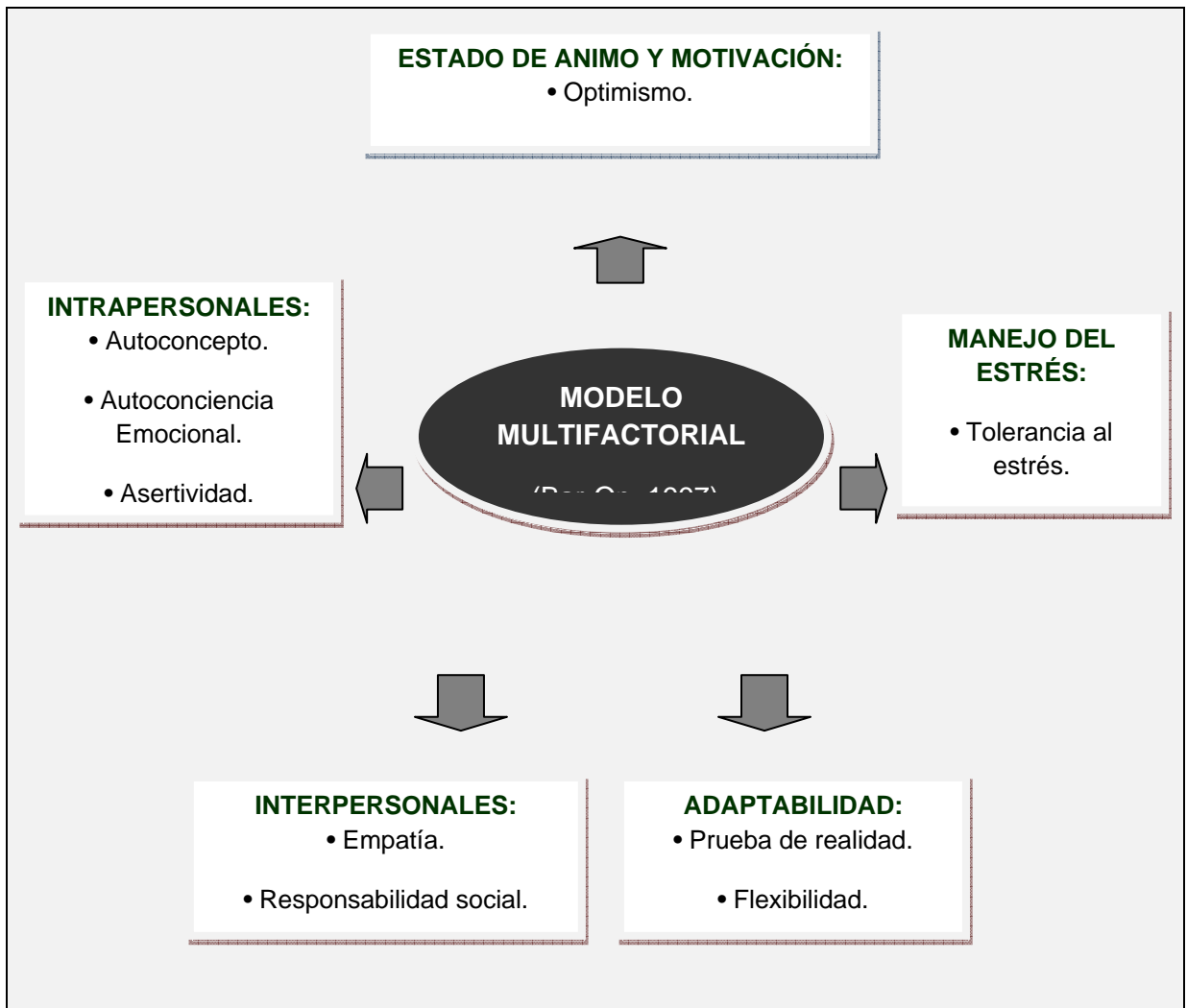
WALKER, L., Psychology and violence against women. *American Psychologist*, 44 (4), 1989, pp. 695-702.

Figura 1. Perfiles psicológicos del agresor y víctima del maltrato psicológico en la pareja

VÍCTIMA	1) Inexistencia de perfil específico (Matud, 2004)		
	2) Características personalidad según proceso victimización (Rhodes y Baranoff, 1998)	- Pérdida de la autoestima.	
		- Sentimientos exacerbados de culpa.	
		- Trastornos de ansiedad.	
		- Pérdida de relaciones sociales y afectivas.	
		- Dificultad toma de decisiones.	
		- Sentimientos de indefensión percibida.	
		- Depresión.	
- Trastornos de estrés postraumático.			
AGRESOR	Heterogeneidad	1) Inexistencia de perfil específico (Lorente, 2004)	“Historia psicobiográfica”.
		2) Características	- Trastornos de la personalidad.
			- Depresión mayor.
			- Elevados niveles de ira y hostilidad.
			- Impulsividad.
			- Baja autoestima.
			- Ansiedad.
			- No afrontamiento emociones negativas ajenas.
- Escasa tolerancia a la frustración.			

			- Rumiaciones
			- Rigidez en los roles tradicionales familiares.
			- Posesividad, celos patológicos.

Figura 2. Modelo Multifactorial de Inteligencia Emocional



Cuadro 1. Esquema de sesiones.

ÁREAS DE TRABAJO	NÚMERO DE SESIONES	COMPETENCIA
1. HABILIDADES INTRAPERSONALES	1.	• Autoconcepto.
	2.	• Autoconciencia Emocional.
	3.	• Asertividad.
	4.	• Independencia.
	5.	• Autoactualización.
2. HABILIDADES INTERPERSONALES	6.	• Empatía.
	7.	• Responsabilidad social.
	8.	• Relaciones interpersonales.
3. ESTADO DE ÁNIMO Y MOTIVACIÓN	9.	• Optimismo.
	10.	• Felicidad.
4. MANEJO DEL ESTRÉS	11.	• Tolerancia al estrés.
	12.	• Control de impulsos.
5. ADAPTABILIDAD	13.	• Prueba de realidad.
	14.	• Flexibilidad.
	15.	• Solución de problemas.

Cuadro 2. Análisis de áreas de Educación Emocional en la pareja.

CARACTERÍSTICAS DEL AGRESOR	ÁREAS EDUCACIÓN EMOCIONAL	CONSECUENCIAS EN LA VÍCTIMA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ No es consciente de sí mismo, no percibe ni acepta lo bueno y lo malo. ▪ Se siente fracasado, imagen negativa de sí mismo que disfraza de aparente seguridad. ▪ Dificultad de control del impulsos, no reflexión sobre propios sentimientos y sus causas. ▪ Tiene dificultades para expresar sus sentimientos y emociones. ▪ Estilo comunicativo agresivo, ▪ Agresividad en la defensa de derechos personales. ▪ No reconoce, comprende y muestra interés por las emociones de otros. ▪ Relaciones emocionales no basadas en dar y recibir afecto. ▪ No correspondencia entre lo que experimenta y ocurre objetivamente. ▪ Rigidez, no reconoce sus errores. ▪ Dificultad para retardar un impulso controlando las emociones. ▪ Actitud negativa, no soporta los desafíos porque se siente en desventaja. ▪ No se muestra satisfecho con la vida, no sentimientos positivos. ▪ Empleo de la agresividad para conseguir sus logros. 	<p>Intrapersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auto concepto. - Autoestima. - Asertividad. - Autoconciencia emocional. - Independencia. <p>Interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Relaciones interpersonales. <p>Adaptabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de realidad. - Flexibilidad. - Solución de problemas. <p>Manejo del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia al estrés. - Control de impulsos. <p>Estado de ánimo y motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimismo. - Felicidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No es consciente de sí misma, auto imagen sesgada y negativa. ▪ Desvalorización personal, se siente inferior física y psicológicamente. ▪ Sentimientos de incapacidad, incompetencia, inseguridad. ▪ Conductas de sumisión y obediencia. ▪ Necesidad de aprobación de la pareja, no autonomía. ▪ La dependencia emocional bajo la que encuentra le impide el conocimiento real de sus sentimientos y sus causas. ▪ Estilo comunicativo inhibido. ▪ Tendencia a idealizar a la pareja. ▪ Resolución de conflictos por evitación o resignación. ▪ No hay percepción de control. ▪ Bajo control de sí misma. ▪ Actitud no positiva ante las adversidades. ▪ No motivación de logro. ▪ No se muestra satisfecha con la vida, sentimientos ambivalentes.