



MAR CARIBE

EDITORIAL

Violencia familiar e inteligencia emocional

Un enfoque sistémico



Depósito Legal N°
202213064

ISBN: 978-612-49137-5-4



9 786124 913754

ZORAIDA ROCÍO MANRIQUE CHÁVEZ
JUAN LÓPEZ RUIZ
ANTHONY ROSSEAU FLORES ESPINOZA
ALEJANDRO MANUEL ECOS ESPINO
JORGE EDUARDO SATO RUÍZ
YSABEL MORAN QUINTANILLA

Violencia Familiar E Inteligencia Emocional: Un Enfoque Sistémico

Zoraida Rocío Manrique Chávez, Juan López Ruiz, Anthony Rosseau Flores Espinoza,
Alejandro Manuel Ecos Espino, Jorge Eduardo Sato Ruíz, Ysabel Moran Quintanilla

Adaptado Por: Ysaelen Odor Rossel

Compilador: Yelitza Sánchez

© Zoraida Rocío Manrique Chávez, Juan López Ruiz, Anthony Rosseau Flores Espinoza,
Alejandro Manuel Ecos Espino, Jorge Eduardo Sato Ruíz, Ysabel Moran Quintanilla, 2022

Jefe De Arte: Yelitza Sánchez

Diseño De Cubierta: Yelitza García Velásquez

Ilustraciones: Yelitza García Velásquez

Editado Por: Editorial Mar Caribe De Josefrank Pernaletе Lugo

Jr. Leoncio Prado, 1355 – Magdalena Del Mar, Lima-Perú

Ruc: 15605646601

Libro electrónico disponible en http://editorialmarcaribe.es/?page_id=788

Primera Edición – diciembre 2022

Formato: Electrónico

ISBN: 978-612-49137-5-4

Hecho El Depósito Legal En La Biblioteca Nacional Del Perú N° 2022-13064

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I	10
ENFOQUE SISTÉMICO DE FAMILIA	10
1.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE FAMILIA	10
1.2 LA ORGANIZACIÓN FAMILIAR ESTÁ CONSTITUIDA POR DOS CLASES DE SISTEMA:	12
1.3. FAMILIAS	12
1.3.1. FAMILIAS FUNCIONALES:	13
1.3.2 LA FAMILIA DISFUNCIONAL	13
1.3.3 LOS COMPONENTES PROPUESTOS EN LA TEORÍA DE GOLEMAN SON:	17
1.4 RELACIÓN ENTRE VIOLENCIA FAMILIAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL	20
CAPÍTULO II	24
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA	24
2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA VIDA FAMILIAR	24
Cuadro 2.1	25
2.2 LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO EN LA FAMILIA	27
2.2.1 INSTRUMENTO DE LA VENTANA DE JOHARI	29
Cuadro 2.2	30
Ventana de Johari	30
Cuadro 2.2	33
Cuadrantes de la ventana	33
2.3 LAS EMOCIONES Y SU INFLUENCIA EN LA FAMILIA	38
2.3.1 LOS SENTIMIENTOS TIENEN NOMBRES	40
Tabla 2.2	43
Agrupación de algunos sentimientos	44
2.3.2 APRENDER A NOMBRAR SENTIMIENTOS	44
2.4 TRABAJANDO SOBRE LOS SENTIMIENTOS	46
Diagrama 2.1	47
Reacción a una situación	47
Fuente: Muñoz, 2016	48
Diagrama 2.2	48
Interpretación diferente con un elemento cognitivo	48
Fuente: Muñoz, 2016	49
2.5 MOTIVACIÓN, EMOCIONES Y VALORES EN JUEGO EN LA FAMILIA	50
CAPÍTULO III	53
LA EMPATÍA EN EL NÚCLEO FAMILIAR PARA EVITAR LA VIOLENCIA	53
3.1 LA FAMILIA DEL NIÑO O EL JOVEN COMO PRIMERA PLATAFORMA EMOCIONAL	53
3.2 LOS LÍMITES EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS	55
3.2.1 CASO DE REFLEXIÓN	56
3.2.2 ESCUCHAR Y TRANSMITIR COMPRENSIÓN	57

3.2.3 EJERICICIO PARA LA REFLEXIÓN	58
3.3 LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS EN LA FAMILIA	59
3.3.1 EJERCICIO DE REFLEXIÓN	61
3.3.2 CÓMO FORMAR A NUESTROS HIJOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL	61
3.4 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS SITUACIONES DE CONFLICTO EN LA VIDA FAMILIAR.	63
3.4.1 Test para Padres: Manejo de Inteligencia Emocional en Conflicto y Vida Familiar.	64
CAPÍTULO IV.....	68
VIOLENCIA DE GÉNERO, VIOLENCIA CONTRA LA MUJER Y VIOLENCIA DE PAREJA, UNA REALIDAD DE LA VIOLENCIA FAMILIAR.....	68
4.1 MARCO CONCEPTUAL DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER ..	68
Tabla 4.1	72
Consecuencias de la violencia en la salud de la mujer	72
4.2 LA OPORTUNIDAD DE LA FAMILIA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	77
4.2.1 CRISOL DE LA FAMILIA.....	77
4.2.2 LA VENTANA EMOCIONAL DE LA FAMILIA	83
4.2.3 SISTEMA EMOCIONAL, INTELECTUAL DE SENTIMIENTOS.....	84
4.2.4 EMOCIONES Y DIFERENCIACIÓN	86
4.2.5 EL CONCEPTO DE DIFERENCIACIÓN	87
Figura 4.1	89
Diferenciación esquemática de las personas, donde el cuadro son los demás y el círculo es el yo de la persona evaluada.	89
4.2.6 FUSION Y DESCONEXIÓN EMOCIONAL	90
Figura 4.2.....	91
Interacción de la fusión y desconexión emocional.	91
CAPÍTULO V	94
INDICADORES DE VIOLENCIA EN PERÚ	94
5.1 VIOLENCIA FAMILIAR EN PERÚ	94
5.1.1 VIOLENCIA EJERCIDA ALGUNA VEZ.....	95
Gráfico 5.1	95
Perú: Violencia familiar ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018	95
(Porcentaje).....	95
5.1.2 VIOLENCIA FÍSICA EJERCIDA POR EL ESPOSO O EL COMPAÑERO.	95
Gráfico 5.2	96
Perú: violencia física ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018	96
Gráfico 5.3	97
Perú: buscar ayuda en personas cercanas y en alguna institución cuando fueron maltratadas físicamente 2018.	97
5.1.3 VIOLENCIA FÍSICA EJERCIDA POR EL ESPOSO O COMPAÑERO BAJO LOS EFECTOS DEL LICOR/DROGAS O AMBAS.....	97

Gráfico 5.4	98
Perú: consumo de bebidas alcohólicas y violencia física bajo los efectos del	98
Licor/drogas o ambas, ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018	98
Gráfico 5.5	99
Perú: violencia física ejercida alguna vez por el esposo o compañero, bajo los efectos del licor/drogas o ambas, 2018.....	99
5.1.4 VIOLENCIA EJERCIDA POR OTRAS PERSONAS	99
Gráfico 5.6	100
Perú: violencia física ejercida alguna vez por otra persona, aparte de su actual/último esposo o compañero, 2012 - 2018	100
Gráfico 5.7	101
Perú: violencia física ejercida alguna vez por otra persona, aparte de su actual/último esposo o compañero, 2018.	101
5.1.5 VIOLENCIA PSICOLÓGICA O VERBAL	101
Gráfico 5.8	102
Perú: violencia psicológica y/o verbal ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018.....	102
Gráfico 5.9	103
Perú: violencia psicológica y/o verbal ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2018.	103
5.1.6 VIOLENCIA SEXUAL	103
Gráfico 5.10	104
Perú: violencia sexual ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018	104
(Porcentaje).....	104
Gráfico 5.11	105
Perú: violencia sexual ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2018	105
5.2 SOLICITUD DE AYUDA Y DENUNCIA DE MALTRATO	105
Gráfico 5.12	106
Perú: búsqueda de ayuda en personas cercanas cuando fueron maltratadas físicamente, 2012 - 2018.....	106
5.2.1 BÚSQUEDA DE AYUDA EN ALGUNA INSTITUCIÓN.....	106
Gráfico 5.13	107
Perú: búsqueda de ayuda en alguna institución cuando fueron maltratadas físicamente, 2018	107
5.2.2 JUSTIFICACIÓN DE NO BUSCAR AYUDA CUANDO SE AMERITABA	107
Gráfico 5.14	108
Razones por las cuáles no buscaron ayuda cuándo fueron maltratadas físicamente, 2018	108
Fuente: instituto nacional de estadística e informática - encuesta demográfica y de salud familiar.	108
5.2.3 VIOLENCIA POR TIPO	108
Gráfico 5.15	109

Perú: denuncias registradas por violencia familiar según tipo, 2012 - 2018 y enero - mayo 2019.....	109
5.3 PERSONAS AFECTADAS Y ATENDIDAS POR EL PROGRAMA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL- PNCVFS.	
Gráfico 5.16	110
Perú: personas afectadas por violencia familiar y sexual y atendidas por el programa nacional contra la violencia familiar y sexual, 2012 - 2018 y enero - mayo 2019.....	110
5.3.1 VIOLENCIA PSICOLÓGICA	110
Gráfico 5.17	111
Perú: personas afectadas por violencias psicológicas y atendidas por el programa	111
nacional contra la violencia familiar y sexual, 2012 - 2018 y enero - mayo 2019.....	111
.....	111
CONCLUSIONES	112
BIBLIOGRAFIA	114

INTRODUCCIÓN

Las principales organizaciones sanitarias internacionales consideran la violencia familiar como consecuencia de la violencia de pareja, como el fenómeno que representa un problema de salud mundial con graves consecuencias tanto para la familia como para las víctimas, con consecuencias físicas como psíquicas. Aunque la violencia conyugal se suele asociar a la violencia contra las esposas (Echeburúa, Corral, Sarasúa, Zubizarreta & Sauca, 1990; Ferreira, 1995), existen diversas manifestaciones sociológicas (Strauss & Gelles, 1986), clínicas (Perrone & Nannini, 1997) y sociales (McNeely y Robinson-Simpson, 14), quienes consideran comparable el efecto de diferentes formas de violencia entre hombres y mujeres.

Sin embargo, las consecuencias de la violencia de pareja suelen ser más devastadoras para las mujeres, lo que se debe principalmente a la diferencia entre ambos sexos en cuanto a la fuerza física y complejidad. Por lo tanto, a los hombres les resulta más difícil identificar los síntomas que registren la desafortunada consecuencia del "síndrome de la esposa maltratada" de Walker (1979), que describe comportamientos como la inhibición, el aislamiento y la victimización. Por otro lado, existen estudios (Ferreira, 1995; Torres y Espada, 1996) que muestran que las mujeres salen perdiendo frente a los hombres no sólo en cuanto a las consecuencias físicas de la violencia conyugal, sino también en cuanto a posibles consecuencias legales, sociales y económicas, las posibles consecuencias psicológicas derivadas de dinámicas violentas.

Por tanto, en base a estudios epidemiológicos que muestran la prevalencia de la violencia masculina contra la mujer (Lorente, 2001) y la violencia diferencial entre ambos sexos (Jacobson y Gottman, 2001). En este sentido se presenta el estudio de violencia familiar e inteligencia emocional por el fenómeno del maltrato psicológico de los hombres hacia las mujeres y su repercusión en los niños y la familia. En este sentido, es interesante referirse en esta introducción a las conclusiones extraídas del primer estudio de la Organización Mundial de la Salud sobre violencia doméstica (2005). El

estudio pertinente muestra que la violencia más frecuente en la vida de una mujer es la cometida por la pareja, que supera el número de agresiones o violaciones cometidas por extraños o simples conocidos.

Además, se detallan las consecuencias muy importantes para la salud física, emocional y relacional de la mujer. No hay que olvidar que el estrés crónico provocado por el maltrato actúa como base para la aparición de diversas enfermedades en la víctima, agudizando en gran medida las enfermedades ya comprobadas (Blanco, Ruiz-Jarabo, García de Vinuesa y Martín-García, 2004) y ampliar el espectro patológico del maltrato de pareja.

Los síntomas físicos, por el contrario, pueden aparecer de forma específica por diversas lesiones (trauma craneoencefálico, rotura de tímpano, quemaduras...) que pueden llegar a provocar una incapacidad o deterioro funcional de la víctima, así como síntomas inespecíficos (fatiga, cansancio, dolor de cabeza, lumbalgia...). En la mayoría de los casos, los síntomas físicos están relacionados con diversos problemas mentales (ansiedad, psicósomáticos, trastornos del estado de ánimo...) que constituyen condiciones que provocan síntomas crónicos.

Estudios internacionales muestran que las mujeres maltratadas tienen de 4 a 5 veces más probabilidades de requerir tratamiento psiquiátrico que aquellas que no son maltratadas por sus parejas (Campbell, Kub, & Rose, 1996; Díaz-Olavarrieta, Ellertson, Paz, De León, & Alarcón-Segovia, 2002; Jaffe, Wolfe, Wilson y Zak, 1986; Kubany, McKenzie, Owens, Leisen, Kaplan y Pavich, 1996). Si tomamos esto como nuestro punto de partida, los datos recopilados por la OMS (1998) que muestran la "tortura mental" y "vivir con miedo y terror" como las peores formas de abuso tienen aún más sentido cuando se aprende a comprender el estado de agotamiento emocional al que llega la víctima.

Por tanto, dada la gravedad de las consecuencias (Castellano, García, Lago & Ramírez, 1999), creemos que es obligatorio abordar el papel de la violencia psicológica, la inteligencia emocional en las relaciones. Estamos ante un problema social recurrente que vuelve a poner en tela de juicio el origen de la violencia en la familia. Las explicaciones más tradicionales corresponden a comprensiones psiquiátricas que optan por interpretar la violencia como algo que surge inevitablemente como resultado de unas

características individuales que determinan el perfil psicopatológico de la pareja agresora (Grosman, 1992). Hoy en día se puede decir que existe evidencia empírica de que el 80% de las conductas violentas no están relacionadas con problemas de salud mental (Bonino, 1991) ni con la adicción al alcohol y/o a las drogas argumenta lo contrario (Byles, 1978; Fagan, Stewart y Hansen, 1983; Hanks y Rosenbaum, 1977; Rosenbaum y O'Leary, 1981).

Según Echeburúa (2006), sólo el 20% de la población que maltrata a su pareja tiene enfermedades mentales como esquizofrenia paranoide o trastornos delirantes y adicción a las drogas o al alcohol. Si bien el 80% restante se puede considerar "normal" por la ausencia de un trastorno grave, es cierto que existen cambios en los dominios cognitivo y de personalidad, que se manifiestan en la profundización del machismo y la instrumentalización de la violencia para resolver conflictos.

De esta manera, la perspectiva actualmente imperante apela a argumentos socioculturales que difieren de los enfoques antes mencionados. La base del fenómeno de la violencia de pareja proviene del carácter patriarcal de nuestra sociedad occidental (Hué, 1994), que se transmite a través de un proceso de "cultura" (Harris, 1983) que genera la conocida violencia simbólica por la cual "los hombres" y las mujeres reconocen la superioridad masculina como el orden de la vida social" (García de León (1994).

La violencia intrafamiliar es un fenómeno que afecta a nuestra sociedad día a día se ha ido impregnando en ella, desde el inicio de la historia hasta la actualidad; afectando principalmente a nuestros niños y mujeres y causando en ellos problemas tanto emocionales, psicológicos como físicos. En este trabajo se describe a la familia desde la teoría sistémica y se mencionan los tipos de familias, para comprender mejor el abordaje de la violencia física intrafamiliar. Se estudia la violencia física intrafamiliar, la misma que es frecuente en nuestra sociedad. La violencia física es una de las formas más frecuentes para la resolución de conflictos dentro del hogar.

Las personas más vulnerables de violencia intrafamiliar son los niños/as, mujeres y ancianos quienes son perjudicados tanto en su integridad física como psicológica. Adicionalmente, se exponen las diferentes causas de la violencia como son, alcohol, drogas y pobreza; se ha considerado

importante describir las características de los agresores y su comportamiento en la familia.

Así mismo se exponen las consecuencias del maltrato físico en el comportamiento de los niños, tales como: Problemas físicos, emocionales, cognitivos y de conducta. Los niños son los principales testigos y víctimas de la violencia doméstica, e interiorizan las acciones violentas del agresor como la única forma correcta de solucionar el problema. Así mismo en el presente libro se describen algunos lineamientos sobre violencia doméstica física, planes de emergencia para la violencia doméstica, indicadores de violencia familiar en Perú.

CAPÍTULO I

ENFOQUE SISTÉMICO DE FAMILIA

1.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE FAMILIA

Existen varias definiciones de familia en la literatura, pero la que mejor se adecua al propósito desde el enfoque sistémico se considera como sigue: “Familia es un sistema organizado sostenido por sus miembros unidos por relaciones de vínculo y parentesco una forma especial y común de leer y organizar la realidad, para lo cual utiliza información interna y externa fuera del sistema y la experiencia histórica contemporánea de cada uno de sus integrantes” (Arévalo, 2014).

(Carreras, 2016) definen a la familia como *“una unidad social que permite a sus miembros crecer y desarrollar sus capacidades, potencialidades y destrezas necesarias para lograr la autonomía”*. De estas dos definiciones, se puede concluir que la familia es un sistema organizado conectado por lazos afectivos y de parentesco, donde sus miembros desarrollan pautas de convivencia y alianzas que posibilitan su actividad dentro o fuera de la familia (funcional o disfuncional), que son capaces de hacer su propia historia.

Estas definiciones coinciden que familia es un sistema social integrado que está constituido por individuos diferentes que interactúan dentro o fuera de ella; cada uno de ellos cumple diferentes roles y responsabilidades. La familia comparte hábitos, mitos, sentimientos, anhelos, proyectos, valores para lograr el equilibrio y el funcionamiento, sin olvidar que es un sistema en constante cambio. Sin embargo, hay que señalar que muchas veces la familia no cumple su función protectora, sino que provoca sufrimiento, arbitrariedad, injusticia, presiones, castigos, amenazas, violencia y abuso sexual por parte de uno o más miembros de ella.

La estructura familiar se refiere a todas las interacciones que ocurren entre los miembros de la familia y se enfoca en distinguir y mantener las funciones de cada miembro mientras organizan sus relaciones dentro del sistema recíproco y recurrente (Carranza, 2017), muestran que la organización familiar consta de los siguientes elementos:

Jerarquía: Se refiere a los diferentes niveles de autoridad entre los individuos dentro de un grupo familiar.

Uniones: Las uniones se refieren a conexiones que ocurren dentro de una familia, o entre padre y madre o pueden ocurrir entre hijos y su madre o viceversa.

Fronteras o Límites: Son aspectos de proximidad o distancia entre los diferentes miembros de la familia y sirven para marcar las diferencias y claridad entre ellos.

Actividades o Roles: Se refiere a actividades o comportamientos mutuos entre los miembros de la familia, ej. El cumplimiento adecuado de las tareas permite una convivencia familiar armoniosa. Es importante mencionar que las acciones de cada individuo influyen mucho en el entorno sociocultural en el que se desenvuelve la familia.

Manejo del Comportamiento: Se refiere al comportamiento de cada integrante, especialmente de los niños. Establecer reglas claras y seguirlas son necesarios para cumplir correctamente los roles y tareas de la vida diaria.

Reglas: Contratos definidos en una relación familiar. Para estos autores, los sistemas consisten en otros elementos menores conocidos como subsistemas y son al mismo tiempo partes de sistemas más grandes conocidos como el suprasistema. Cada uno de estos se explica a continuación:

Subsistema: Se forma según el tipo de relación entre los miembros de la familia (género, sexo, intereses, actividad, generación, etc.) y se divide en tres subsistemas:

- **Subsistema Conyugal:** Está formado por dos personas de diferente sexo, cuyo fin es crear una familia.

- **Subsistema Parental:** Madre-Hijo. Se crea con el nacimiento de los primeros hijos, creando un nuevo nivel de creación familiar.

- **Subsistema de Hermanos:** Ahora está establecido que las personas aprenden y experimentan relaciones con sus hermanos. Entonces es compuesto por todos los hijos de la pareja.

-**Suprasistema:** ambiente sistémico, familia extensa, amigos, vecinos

1.2 LA ORGANIZACIÓN FAMILIAR ESTÁ CONSTITUIDA POR DOS CLASES DE SISTEMA:

Sistema abierto: Estas familias se caracterizan por la flexibilidad, la manejabilidad, la democracia, la libertad de poner límites, tienen la oportunidad de abrirse y cerrarse según donde se desarrollen, se convierten en una familia que hace crecer su autoconfianza cada tiempo día respeto. Su relación con el entorno es constante, es decir, los individuos de la familia se abren y conectan con el entorno social e intercambian energía e información.

Sistema cerrado: Estas familias se describen como inflexibles, serias, controladoras, sus límites se fragmentan o se vuelven rígidos, y a la larga se convierten en familias conflictivas. Estas familias se agrupan si no pueden cambiar el entorno, ni cambiarlos

Según Corsi (2006), todos los sistemas tienen la capacidad de autorregularse a través de mecanismos de retroalimentación que mantienen los parámetros básicos para su correcto funcionamiento, manifestación de disfunción familiar sistémica, porque el modelo sistémico trata los síntomas como disfunción sistémica familiar.

1.3. FAMILIAS

Las familias Funcionales y Disfuncionales (Carranza, 2017) a continuación se muestran las características generales de cada una de ellas.

1.3.1. FAMILIAS FUNCIONALES:

Para describir la funcionalidad de una familia, explican que se debe considerar su progreso tanto en el ámbito emocional como de salud, y también en su estructura, bienestar, forma afectiva. Intercambiar formas de resolver problemas, criar hijos, establecer reglas, límites, jerarquías, límites y alianzas dentro y fuera. Todo ello para conseguir equilibrio y armonía.

1.3.2 LA FAMILIA DISFUNCIONAL

En una familia disfuncional, suele haber una asignación y mantenimiento inadecuados de los roles asignados, lo que lleva a procesos de desarrollo prolongados o retrasados, es decir, los roles no se desarrollan con el tiempo y se vuelven irregulares, evitando así. Los miembros de la familia se adaptan a las nuevas circunstancias (Carreras, 2016, p.15). Muchos autores consideran la disfunción como un problema que impide el buen funcionamiento de las familias y pone en peligro la personalidad y la vida de los menores.

Cuando la cohesión familiar se ve obstaculizada, los padres muchas veces no logran asumir su rol y aquí los miembros pueden influir, impidiendo un normal ajuste social o biológico (Faller, 2020, p. 29). Cuenca (2018) cita a Muñoz (2014) donde menciona en su artículo Psicología - Familias Disfuncionales que existen cinco tipos de familias Disfuncionales, las cuales destaca:

- **Trastornos de dependencia:**

Hacen referencia al uso lícito de sustancias como el alcohol, tabaco, drogas o sustancias químicas ilegales como cocaína, marihuana.

- **Disfunción por violencia:**

Este tipo de disfunción se presenta cuando uno o ambos padres utilizan el abuso físico, emocional y sexual como principal medio de control.

- **Disfunción por explotación o abuso:** Esta disfunción se presenta cuando uno o ambos padres tratan a los hijos como si fueran objetos de su condición, carentes de libertad, individualidad o independencia, esto puede ocurrir como resultado de violencia, abuso o actividad sexual, abuso mental o físico.
- **Disfunciones por abandono:** Disfunciones por abandono no significa sólo la ausencia de uno o ambos padres, sino que hay situaciones en que los padres están ausentes por el trabajo, los estudios o simplemente ausentes mentalmente viviendo en la misma casa.

No pueden proporcionar la atención básica que necesitan sus hijos. Trastorno de relación inadecuada entre padre y madre: Cuando uno o ambos padres tienen una relación inadecuada o presionan demasiado a los hijos la convivencia se torna difícil e insalubre. La mayoría de los hogares disfuncionales provienen de este tipo de patrón donde el padre y la madre tienen una relación terrible.

Características de las familias disfuncionales

Las características de las familias disfuncionales propuestas por Rivadeneira y Trelles (2013) son: falta de empatía, comprensión y sensibilidad, negativa a reconocer cualquier forma de violencia, falta de respeto por los límites de los demás y libertad de expresión creencias falsas (pág. 15).

Hay muchas razones para que una familia se vuelva disfuncional, y también varios factores que llevan a definirla con este nombre, entre las muchas características de familias disfuncionales podemos mencionar la negación, problemas psicológicos, abuso y adicción (Yáñez y Franco, 2013, p. 15). Una familia disfuncional se caracteriza por comportamientos inapropiados e inmaduros entre los padres y se refleja en conflicto, abuso, maltrato y falta de respeto, entre otras cosas.

Los problemas de comportamiento de los adolescentes siempre han sido un tema de investigación y preocupación, ya que a menudo se ven estudiantes con actitudes negativas que son difíciles de controlar. Los problemas de conducta se dan en diversos ambientes con suficiente intensidad y cronicidad que resultan intolerables para padres, educadores y otras personas (Cuberes, 2013, p. 5).

Para la realización del presente trabajo se hizo un análisis de trabajos relacionados, lo que proporciona una evaluación de varios estudios de carácter internacional y nacional que son relevantes para este libro. Estos se describen a continuación:

Huamán et al. (2020), desarrollaron su cuestionario para mostrar la relación entre el abuso físico y la inteligencia emocional, un estudio correlacional con 8 participantes de 10 a 13 años. Se utilizó una entrevista estructurada para identificar a las víctimas de violencia física. En cuanto a la inteligencia emocional, poseía un instrumento de escala Likert BarOn In ICE: NA. Los resultados muestran una correlación no significativa ($r_s = -0,156$, $p > 0,05$) en las variables estudiadas, debido a que la competencia emocional se manifiesta independientemente de niveles suficientes a altos de violencia física.

En tanto, reportaron una prevalencia de abuso severo en 2%, moderado en 21% y leve en 13%; y que las participantes femeninas sean tratadas menos mal que los participantes masculinos. En cuanto a la capacidad emocional, se encuentra entre adecuada y alta, sin diferencias significativas de género o edad.

Para determinar si existe una relación entre la violencia intrafamiliar y la inteligencia emocional, Pineda (2019) realiza su propio estudio correlacional con 261 jóvenes. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de violencia doméstica y la prueba de autoestima. Los datos encontrados muestran que existe una correlación inversa entre ($r = -0.289$) y $p = (0.000)$ variables. También muestra que las mujeres sufren más de violencia doméstica a diferencia de los hombres. En comparación con la prevalencia de la violencia doméstica, el nivel es bajo, representado por el 69 por ciento; luego el nivel medio 23% y el 8° nivel más alto. En cambio, el nivel medio correspondiente al nivel de inteligencia emocional es del 2%.

Hildebrand et al. (2019). El objetivo de este estudio fue comprender el proceso y la probabilidad de dificultades de bienestar mental en la población de 9 a 16 años cuando la violencia doméstica es atendida en centros especiales (grupo 1 - G1) y servicios estudiantiles sin reportar violencia doméstica unos violencia (Grupo 2 - G2). Su metodología está orientada a la investigación transversal, descriptiva y analítica. De acuerdo con los

resultados, no hay diferencias porque los participantes generalmente tenían una mayor probabilidad de resistencia en su descendencia. También se informó que la población de estudio (G1) sufrió más de un prototipo de violencia, siendo la violencia psicológica la más común (82%), seguida de negligencia o abandono (58%), violencia sexual (26%) y violencia física (23%). Ante este escenario, los autores concluyen que la violencia logra plantear la posibilidad de desencadenar problemas psíquicos, haciendo de la violencia intrafamiliar una causa trascendente.

En cuanto a la violencia familiar directa percibida por los jóvenes, Ruiz et al. (2019) realizaron un estudio descriptivo sobre una muestra de 15 participantes de secundaria; donde se escribe que siete de cada diez jóvenes han vivido violencia familiar, siendo la violencia psicológica la más común (65,8%), seguida del abandono (39,5%) y la violencia física (3,3%).

Además, se informa que en relación al género, tanto hombres como mujeres ven de la misma manera la violencia física y psíquica. Almaraz et al. (2018), que tiene como objetivo medir el nivel de ajuste causado por la violencia doméstica. Trabajó con un subgrupo de 30 personas (15 hombres y 15 mujeres) en los grados primero, segundo y tercero de una escuela secundaria integrada de 11 a 14 años que experimentaron violencia doméstica. Según el informe, la violencia intrafamiliar tiene un impacto negativo en el ajuste de los afiliados al sistema.

Elguera y Apaza (2018) realizaron su estudio sobre la inteligencia emocional de estudiantes víctimas de violencia intrafamiliar. Participaron en la encuesta 108 escolares, todos pertenecientes a la escuela secundaria. Se utilizó la lista BarOn ICE - NA (formato completo) como herramienta de evaluación. El resultado revela que en su mayoría muestran una habilidad emocional media sin diferencias significativas, lo que indica que el estudiante tiene la capacidad de expresar características individuales para reconocer y excluir sus propias emociones y comprender las emociones de los demás, aunque estén presentes, conducen a déficits significativos en el control de sus respuestas impulsivas, haciéndolos incapaces de reprimir o controlar sus emociones, lo que dificulta promover soluciones y lidiar con las tensiones ambientales que surgieron como resultado de la violencia doméstica.

Por su parte, Nazaret. et al. (2018), realizó su estudio, cuyo objetivo fue conocer la relación entre la estructura familiar y la violencia física. El

trabajo realizado forma parte de un estudio cuantitativo de 6.532 escolares no indígenas de entre 11 y 19 años. En cuanto a resultados interesantes, este estudio reporta que la prevalencia de violencia física doméstica por género es de 16,0% entre hombres y 16% entre mujeres, indicando que no es significativa ($p=0,68$), a lo que los investigadores de este estudio sugieren que la violencia física debido a la vulnerabilidad de los niños se explica en parte por el hecho de que no hay diferencia de género en la prevalencia de ataques contra los jóvenes.

Así mismo, el estudio de León y Navarro (2018) que analizaron la relación entre la violencia doméstica y la inteligencia emocional. Realizaron un estudio correlacional con 93 participantes; Utilizaron el Formulario de Exposición a la Violencia y el Inventario BarOn ICE. El estudio muestra que el 61,29 por ciento de los participantes informaron niveles moderados de violencia doméstica; seguido de nivel severo con 20.3 por ciento y nivel leve con 18.28 por ciento. En cuanto a la habilidad emocional, el nivel alto fue 32.26%, el nivel medio fue 1.08% y el nivel bajo fue 66.66%. Además, se reportaron correlaciones moderadas y negativas en las variables analizadas.

Al respecto, Goleman (1995, citado en León y Navarro, 2018 y Pineda 2019) afirma en su teoría que la inteligencia emocional es una herramienta importante para el crecimiento holístico; el cual se basa en cinco competencias básicas, entendiendo que la aptitud es un conjunto de competencias que conducen a un desarrollo efectivo; las tres primeras incluyen habilidades personales que promueven el autocontrol y habilidades sociales la interacción con los demás y con la sociedad en su conjunto (Goleman 1999, Araujo 2007).

1.3.3 LOS COMPONENTES PROPUESTOS EN LA TEORÍA DE GOLEMAN SON:

Autoconciencia: Significa saber cómo te sientes en diversas situaciones y, en base a ello, la capacidad de orientar adecuadamente las decisiones.

Examina subfactores: Sensibilidad emocional, autoestima específica y autoconfianza individual.

Autorregulación: Implica la capacidad de manejar las emociones, ya sean negativas o positivas, para expresar un comportamiento adecuado en diferentes contextos.

Incluye cinco sub habilidades:

1. Autocontrol.
2. Confiabilidad.
3. Escrupulosidad.
4. Adaptabilidad e innovación.
5. Motivación: Se basa en el uso de características o cualidades relevantes para adaptarse y alcanzar las metas establecidas; incluye el deseo de triunfar, el compromiso, la pasión y el optimismo.

Cuando se trata de habilidades sociales, incluye lo siguiente:

Empatía significa comprender los sentimientos de las personas y ser capaz de ver su punto de vista. Goleman (1996) sugiere cinco subhabilidades:

1. Comprender y ayudar a otros a actuar.
2. Orientación al servicio.
3. Utilización de la diversidad.
4. Conciencia política.
5. Habilidades sociales: requieren el uso efectivo de nuestras emociones y la comprensión de los eventos que surgen en nuestras interacciones.

La propuesta presenta ocho subhabilidades relacionadas con la:

- Influencia.
- Las habilidades de comunicación.
- La gestión de conflictos.
- El liderazgo.
- La catalización del cambio.
- La construcción de relaciones.
- La colaboración.
- Y las habilidades de equipo.

Es importante señalar que la teoría de Goleman ha cambiado y evolucionado en respuesta a nuevas investigaciones realizadas, actualizándola en cuatro partes:

1. Autoconciencia.
2. Autogestión.
3. Conciencia social.
4. Gestión de relaciones (Araujo y Leal 2007).

Salovey y Mayer (2009) conceptualizan la inteligencia emocional como inteligencia, enfatizando el componente cognitivo para distinguirlo de las habilidades sociales, enfocándose en habilidades específicas para reconocer y regular las emociones. La propuesta de esta teoría sugiere comprometerse con una forma de “*pensar las emociones*”, mientras que otras se enfocan en la percepción y manejo de las emociones. La competencia emocional es la capacidad de expresar de manera efectiva los propios sentimientos y emociones.

Esta habilidad ayuda a dirigir nuestros pensamientos y comportamientos. Con base en esto, afirman que la competencia emocional representa diferentes componentes como comprender, analizar y expresar emociones; preferencia emocional por el razonamiento; comprensión, análisis y liderazgo que promueve el desarrollo emocional e intelectual.

De manera similar, BarOn (1997) define la inteligencia emocional como la capacidad de un sujeto para lidiar con su contexto, por lo que se cree que es una parte importante del bienestar emocional y el éxito. Además, agrega que los sujetos emocionalmente equilibrados tienen la capacidad de sentir y expresar sus emociones y así lograr un estado de ánimo positivo y feliz, mostrar empatía, crear relaciones efectivas, tener una buena actitud y la capacidad de resolver satisfactoriamente sus problemas.

BarOn propone un modelo que incluye cinco factores que influyen en la capacidad de una persona para adaptarse adecuadamente a las condiciones y necesidades de su entorno (BarOn ICE 2000).

El modelo propuesto por BarOn incluye cinco componentes básicos que coexisten con varios subcomponentes que son habilidades esenciales.

1. **Componente Intrapersonal:** Se refiere al yo interior e incluye los siguientes subcomponentes.
 - Autocomprensión, aceptación y aprecio (autoconcepto) ayuda a identificar y comprender los propios sentimientos y emociones (comprensión emocional de uno mismo); que puede ser excluido por sentimientos, creencias y pensamientos de una manera que no afecte los sentimientos de los demás.

- Persuasión; para que podamos hacer lo que queramos y disfrutemos (autoautenticación); confiar en los propios pensamientos, actuar y decidir (independencia).
2. **Componente interpersonal:** incluye la capacidad de comprender y apreciar los sentimientos de otras personas (empatía). Es recomendable promover y mantener una comunicación satisfactoria (Relaciones Interpersonales), que ayude a desarrollar nuestra capacidad de trabajar juntos (Responsabilidad Social).
 3. **Componente Adaptable:** se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse a su entorno, evaluar y enfrentar de manera efectiva las condiciones adversas, lo que le permite identificar y definir problemas para desarrollar e implementar soluciones efectivas (Problem Solving); también se investiga la relación que se crea entre lo vivido y lo realmente existente (Prueba de Realidad); regulando así eficazmente las emociones, ideas y acciones en relación con las circunstancias (flexibilidad).
 4. **Manejo del estrés:** Incluye las habilidades para lidiar con circunstancias adversas y emociones fuertes sin "romperse" (tolerancia al estrés); a través de una adecuada adaptación emocional, intelectual y conductual en diferentes situaciones (control de impulsos).
 5. **Estado de ánimo general:** la felicidad en nuestra vida favorece el disfrute de nosotros mismos y de los demás (felicidad); además permite visualizar las mejores cosas de la vida con una actitud positiva a pesar de las circunstancias difíciles (optimismo).

1.4 RELACIÓN ENTRE VIOLENCIA FAMILIAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se presentan diferentes investigaciones acerca del vínculo entre la violencia familiar y la inteligencia emocional de los jóvenes de la región de Sullana. Por tanto, los resultados extraídos muestran que existe una correlación negativa baja, lo que indica que las variables se correlacionan en sentido contrario; es decir, en este estudio, a mayor puntaje de violencia

doméstica, menor nivel de inteligencia emocional; provoca déficits en la capacidad de los jóvenes para controlar sus emociones y buscar alternativas de solución para adaptarse a las nuevas circunstancias.

Al respecto, estudios de León y Navarro (2018) arrojan resultados similares; mostrando una correlación inversa entre las variables analizadas, por lo que sugieren que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental y posible cuando un joven está inmerso en la violencia familiar, de lo contrario puede generar déficits en el ajuste de sus recursos emocionales que afectan su interacción con el medio ambiente.

Por otro lado, Huamán et al. (2020), informaron que hubo una correlación no significativa en su estudio, ya que los participantes reportaron que el nivel de competencia emocional era bastante alto a pesar del abuso físico, pero también manifestaron que tanto las víctimas de violencia como los que no mostraron abuso presentaron una capacidad emocional baja en la dimensión de adaptación, lo que indica déficits para afrontar los problemas que pueden surgir a través de soluciones positivas.

En este sentido, la violencia doméstica se considera una desventaja en términos de capacidad emocional y por ende de desarrollo integral, porque promueve el control de nuestros pensamientos y comportamientos (Salovey y Mayer 2009) en varios aspectos de nuestra vida. Al respecto, Geldres (2016) sugiere que las víctimas de violencia tienen una capacidad emocional baja en comparación con las personas que no han sido víctimas y tienen una capacidad emocional más alta que les permite crear formas más efectivas de resistir la adversidad, adaptación a la realidad y demandas correspondientes (Extremera y Fernández-Berrocal 2004).

Por tanto, la capacidad emocional es necesaria, porque favorece al joven para afrontar favorablemente su entorno. Por el contrario, Hildebrand et al. (2019) y Almaraz et al. (2018) plantean que la violencia es un agravante porque repercute negativamente en la víctima. Y considerando las condiciones de convivencia provocadas por la pandemia del COVID-19, esta situación se tornó más alarmante pues, según la OMS (2020), esta situación ha llevado al predominio de las acciones agresivas. En tal escenario, se confirma lo dicho por Pineda (2019) cuando señala que la violencia

intrafamiliar provoca consecuencias negativas; causando daños físicos y psicológicos afectando el adecuado desarrollo de la capacidad emocional de los jóvenes; porque en el contexto familiar se crean las bases para un adecuado desarrollo.

Así, la capacidad emocional son las habilidades de que dispone un sujeto para hacer frente a su contexto y promover el bienestar emocional y el éxito (BarOn 1997). Los resultados muestran que el nivel promedio de violencia intrafamiliar es de 82,2 por ciento, lo que indica que 185 de los 225 participantes se encuentran en este nivel, que es el de mayor prevalencia. Seguido por 12 por ciento en el nivel bajo y finalmente 5.8 por ciento indicando el nivel alto.

Estos resultados reflejan una similitud con los resultados de León y Navarro (2018), donde más de la mitad de los participantes del estudio muestran niveles moderados de violencia doméstica. Por otro lado, Huamán et al. (2020), presentan un escenario diferente, reportando la prevalencia del maltrato severo. Respecto a Pineda (2019), muestra en su investigación que hay poca violencia intrafamiliar. Con base en información previamente publicada, se puede argumentar que la violencia en cualquiera de sus manifestaciones o forma general representa un problema social que muchas veces es considerado y utilizado como una forma de educación (Nazar et al. 2018).

En este contexto, Bandura y Walters (2002) sugieren que los padres incurren en violencia que fomenta un escenario de miedo que refuerza un nivel de poder que devalúa a otros miembros de la familia y que los niños son lesionados repetidamente con un impacto adverso en las víctimas.

Quicenon et al. (2004), expone las relaciones significativas entre padres y jóvenes que influyeron positivamente en el desarrollo óptimo y holístico. Para la variable de inteligencia emocional, los datos obtenidos muestran que de 225 participantes que representan una muestra de 100; el 38,7% tiene un nivel de inteligencia emocional que necesita mejorar; mientras que el 28, por ciento informó un nivel que necesita una mejora significativa; le sigue el 17,8%, que muestra claramente un nivel bajo; El 1,7% tenía una inteligencia emocional media y solo el 0,4% tenía una inteligencia emocional bien desarrollada.

En ese contexto, los jóvenes descritos en estos niveles representan un grupo vulnerable, presto a relatar déficits en la gestión y expresar sus emociones o dificultades para enfrentar situaciones adversas e incluso desarrollar dificultades escolares como bajo rendimiento académico o involucramiento en violencia o delincuencia. OMS, 2020).

En ese sentido, se configura que las impresiones que surgen dentro de los miembros de la familia en relación a sus interacciones, así como las características socioambientales y el comportamiento social son factores que influyen en el aspecto emocional para el bienestar de los jóvenes; y por el contrario, un desequilibrio en la estructura familiar dañaría la perspectiva emocional (Aragón 2017). Por otra parte se afirma que la violencia física se presenta en el 57,3 por ciento de la muestra de mujeres y la violencia psíquica en el 78,2 por ciento. Mientras que en la población masculina es del 68,7%.

Por tanto, los resultados extraídos muestran que existe una correlación negativa baja, lo que indica que las variables se correlacionan en sentido contrario; es decir, en este estudio, a mayor puntaje de violencia doméstica, menor nivel de inteligencia emocional; que provoca déficits en la capacidad de los jóvenes para controlar sus emociones y buscar alternativas de solución para adaptarse a las nuevas circunstancias.

Al respecto, estudios de León y Navarro (2018) arrojan resultados similares; mostrando una correlación inversa entre las variables analizadas, por lo que sugieren que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental y posible cuando un joven está inmerso en la violencia familiar, de lo contrario puede generar déficits en el ajuste de sus recursos emocionales que afectan su interacción con el medio ambiente. Por otro lado, Huamán et al. (2020), informaron que hubo una correlación no significativa en su estudio, ya que los participantes informaron que el nivel de competencia emocional era bastante alto a pesar del abuso físico, pero también informaron que tanto las víctimas de violencia como los que no mostraron abuso presentaron una capacidad emocional baja en la dimensión de adaptación, lo que indica déficits para afrontar los problemas que pueden surgir a través de soluciones positivas.

En este sentido, la violencia doméstica se considera una desventaja en términos de capacidad emocional y por ende de desarrollo integral, porque

dificulta el control de nuestros pensamientos y comportamientos (Salovey y Mayer 2009) en varios aspectos de nuestra vida. Al respecto, Geldres (2016) sugiere que las víctimas de violencia tienen una capacidad emocional baja en comparación con las personas que no han sido víctimas y tienen una capacidad emocional más alta que les permite crear formas más efectivas de resistir la adversidad adaptación a la realidad y demandas correspondientes (Extremera y Fernández-Berrocal 2004).

CAPÍTULO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA

2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA VIDA FAMILIAR.

Si se hace un ejercicio de imaginación día a día con nuestra familia, seguro vienen a la mente múltiples recuerdos que pueden ser tanto alegres como tristes y difíciles. Los maravillosos encuentros compartidos con conexiones personales y emocionales brindan confianza y sentimientos especiales. Por otro lado, los momentos difíciles donde la convivencia y el entendimiento mutuo así como el manejo de las emociones que aparecen ante una discusión, conflicto o cambio se convierten en un desafío para la familia.

A medida que crecíamos y comenzamos a interactuar con otros, comenzamos a ver la complejidad detrás de la comunicación humana. Cuando nos convertimos en padres, también nos damos cuenta de las dificultades de criar y educar a los hijos en este sentido. ¿Cómo se controlan las emociones en relación con los diferentes miembros de la familia, especialmente con los niños, en sus diferentes edades? ¿Cómo ser sensible a sus sentimientos y estar con ellos a medida que pasan por varias etapas de desarrollo? ¿Cómo crear un ambiente familiar, que promueva la expresión de los sentimientos y la comunicación? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a manejar mejor situaciones difíciles y tomar decisiones sobre el futuro y las relaciones? Ninguna herramienta aparece por arte magia o casualidad, sino que requiere aprendizaje e integración en el día a día para conocer su aplicabilidad en la vida cotidiana.

Muñoz, (2016) propone algunos puntos clave basados en la inteligencia emocional, como señala Goleman, es la capacidad de una persona para gestionar habilidades y actitudes. Las habilidades emocionales incluyen: Autoconciencia; capacidad de reconocer, unir, expresar y gestionar emociones; la capacidad de controlar los impulsos y retrasar la gratificación, capacidad de controlar el estrés y la ansiedad. Este autor basa su tesis en el hecho de que no es tanto el coeficiente intelectual (CI) de una persona, como su dominio de estas habilidades, lo que determina su éxito o felicidad en la vida. Algunos de estas habilidades son personales, es decir, afectan al mundo íntimo y privado de individuos. Otros se refieren al aspecto humano, el contacto entre tú y yo, y el encuentro extraordinario entre dos seres que desean comunicarse. En sus obras, Goleman ofrece el siguiente cuadro 2.1 en el que muestra los diferentes componentes o habilidades de la inteligencia emocional:

Cuadro 2.1

Competencia Emocional

El marco de la competencia emocional
<p>COMPETENCIA PERSONAL</p> <p>Conciencia de uno mismo Conciencia de nuestro propio estado interior, recursos e intuición.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia Emocional: Reconocer tus emociones y su impacto. 2. Autoestima adecuada: Conociendo tus fortalezas y debilidades.

3. **Confianza:** Seguridad en la valoración que hacemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades.
4. **Autorregulación:** Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.
5. **Autocontrol:** Capacidad de controlar adecuadamente las emociones y los impulsos contentivos.
6. **Confiabilidad:** Lealtad a los criterios de sinceridad y honestidad.
7. **Integridad:** Asumir la responsabilidad de las propias acciones.
8. **Adaptabilidad:** Flexibilidad para afrontar el cambio.
9. **Innovaciones:** Sensación cómoda y abierta a nuevas ideas, enfoques e información.
- 10 **Motivación:** Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestras metas.
- 11 **Motivación de logro:** El deseo de mejorar o cumplir con ciertos criterios de excelencia.
- 12 **Compromiso:** Apoyar las metas de un grupo u organización.

El marco de la competencia emocional

13. **Iniciativa:** Voluntad de actuar cuando se presenta la oportunidad.
14. **Optimismo:** Determinación para lograr metas a pesar de obstáculos y contratiempos.

COMPETENCIA SOCIAL:

1. **Empatía:** Conciencia de los sentimientos, de las necesidades y preocupaciones de los demás.
2. **Comprender a los demás:** La capacidad de captar los sentimientos y perspectivas de otras personas y un interés activo en los asuntos que les conciernen.
3. **Orientación al servicio:** Anticipar, identificar y satisfacer las necesidades de los demás.

- 4. Explotar la diversidad: Aprovechar las oportunidades que ofrecen diferentes personas.**
- 5. Conciencia Política: La habilidad de ser consciente de las corrientes emocionales y las relaciones de poder de los grupos que subyacen.**
- 6. Habilidades sociales: Habilidad para proyectar respuestas deseadas en los demás.**
- 7. Influencia: Utilizar tácticas persuasivas efectivas.**
- 8. Comunicación: Envía mensajes claros y convincentes.**
- 9. Liderazgo: Inspirar y liderar grupos e individuos.**
- 10. Catalizar el cambio: Iniciar o dirigir el cambio.**
- 11. Resolución de Disputas: Negociaciones y Resolución de disputas.**
- 12. Colaboración y cooperación: Capacidad de cooperar con personas para lograr un objetivo común.**
- 13. Habilidad de equipo: Capaz de crear sinergia de grupo para lograr un objetivo común.**

2.2 LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO EN LA FAMILIA

El primer elemento recomendado para el aprendizaje de la inteligencia emocional es el autoconocimiento o autoconciencia. Ser consciente de los deseos y motivos, formas de reaccionar ante las diferentes situaciones de la vida familiar, los valores que tenemos como padre, madre o como núcleo de la familia, también las emociones que rigen la familia día tras día, momentos felices así como conflictos y preocupaciones.

El conocimiento de las debilidades y fortalezas, lejos de debilitar la figura paterna o materna, le da una capacidad mucho mayor para controlar sus impulsos en situaciones especialmente extremas. El estrés emocional como lo experimentamos en la crianza de los hijos. A veces, experiencias del pasado o de nuestra propia infancia y juventud aparecen en momentos

de la educación y guían a nuestros hijos, evocando en nosotros recuerdos de hechos que creíamos olvidados.

Ser consciente del impacto de estas realidades, emociones claras, es clave para manejarlas adecuadamente, guiándolas durante el proceso de maduración. De lo contrario, no es extraño que aún sin ser conscientes de ello desarrollemos modelos educativos, que van en contra de lo que nos gustaría transmitir, repitiendo los estilos que odiamos en la infancia o expresamos reacciones desproporcionadas y pequeñas reacciones adecuadas al contexto y necesidades de nuestros hijos.

Diversos autores han destacado la importancia del autoconocimiento como factor clave para poder crear la mejor y más adecuada relación con los demás. Por otro lado, este conocimiento debe enriquecerse con lo que nos da el contacto con otras personas. No solo somos lo que vemos en nosotros mismos, sino también lo que transmitimos más o menos conscientemente a las personas que nos rodean, a nuestros amigos o familiares y a los menos cercanos, como colegas, vecinos, conocidos.

"A veces las experiencias del pasado o de nuestra propia infancia y juventud pasan a primer plano al criar y guiar a nuestro hijo"

A menudo rechazamos la entrada o la retroalimentación que damos al resto de nosotros, a menos que sea una indicación con la que nos sentimos cómodos. La tendencia a "salirnos de nuestras cacillas", rechazando la parte de nosotros mismos que mostramos al mundo, aunque no queramos, puede empobrecer mucho el autoconocimiento. Se expone en el siguiente ejemplo:

Julia, madre de dos niños, de tres y cinco años, se enojaba casi todos los días con el mayor, enfatizando la importancia de mantener los juguetes y la ropa en orden en la habitación, éste era el argumento de su reclamo, pero la forma en que mostraba su ira parecía desproporcionada y varias veces influyó en el hermano menor quién intentaba salirse con las suyas, ante la expectativa de que su madre mostraría contra ellos. Recién el padre de los niños, su esposo, habló de sus impresiones de poner demasiada responsabilidad en niños tan pequeños.

Julia pudo controlar el estrés que le provocaba esta conducta de sus hijos, los resultados también fueron buenos porque permitieron medir la carga de trabajo que experimentó en la última semana después de

Este aprendizaje constante de la crianza requiere atención y escucha que nos permita hablar y preguntar a nuestros socios y personas de confianza que puedan ayudarnos a sacar lo mejor de nosotros, darle ese regalo a nuestros hijos. Muchas veces escuchamos afirmaciones como yo mismo lo sé muy bien, no me sorprende nada, ya sé de qué pierna cojeo... pero no siempre reflejan a una persona que realmente se conoce a sí misma.

No sólo los niños, también los adultos siguen creciendo y desarrollándose a lo largo de los años y especialmente experimentando acontecimientos más o menos importantes que nos suceden, como la posibilidad de vivir en pareja hijo, duelo por la muerte de un ser querido, cambio de trabajo, residencia, etc. Aquellas situaciones que nos afectan y provocan cierto cambio en la perspectiva de la vida, un cambio de valores reinicio de metas... son crisis más grandes o más débiles que influyen para el que los sufre, provocando cambio y maduración. Por lo tanto, el autoconocimiento no constituye un elemento que deje entrar en lo nuevo, no es un desafío que ha sido vencido, sino que representa una actitud de apertura a la experiencia de vida en nosotros, cómo nos transformamos y tomamos conciencia de los diferentes cambios que permiten sacar lo mejor se nosotros mismos.

2.2.1 INSTRUMENTO DE LA VENTANA DE JOHARI

Una herramienta interesante para reflejar el autoconocimiento es la llamada "*ventana de Johari*", Joseph Luft y Harry Ingham. Según ellos, podemos distinguir cuatro zonas diferentes, cuya presencia es bueno conocer para trabajar con el autoconocimiento, el cuadro 2.2. Se presenta la ventana de Johari.

Cuadro 2.2.

Ventana de Johari.

VENTANA DE JOHARI		
	Conocido por uno mismo	Desconocido por uno mismo
Conocido por los demás	ABIERTA	CIEGA
Desconocido por los demás	OCULTA	DESCONOCIDA

Fuente: Luft e Ingham.

Área Abierta o Plena Luz:

Esto es sobre la parte de mí que conozco y otros conocen. Es un campo caracterizado por el libre intercambio de información entre los demás y yo, tanto los comportamientos como los pensamientos en esta zona son públicos. A medida que aumenta la confianza en otra persona, aumenta esta área y aumenta para que se comparta información personal más importante.

La zona ciega:

Está formada por lo que yo no sé de mí y otros saben. Pueden ser hábitos, formas de responder, de las que no somos conscientes, aunque son evidentes para los demás. Por ejemplo: cómo nos comportamos, cómo hablamos, nuestras relaciones, etc.

Zona o Área Oculta:

Contiene información que no quiero que otros sepan ("secretos"), tal vez por miedo de revelar sentimientos u opiniones, arriesgar reacciones de otros. Esto suele ser para protegerme de ser evaluado negativamente. John Powell transcribió este texto en uno de sus trabajos sobre el tema:

Tengo miedo de decirte quién soy, porque si te lo digo tal vez no te guste mi forma de ser, y resulta que tú eres...Eso todo lo que tengo.

Zona Desconocida:

Contiene aspecto que ni yo ni otros conocemos. Puede haber motivaciones desconocidas o inexploradas, dinámicas personales de las que uno no es consciente, extensiones de la experiencia afectiva, posibilidades ocultas y recursos aún no descubiertos. La autoconciencia implica tomar conciencia de cómo es nuestra ventana, y también el esfuerzo de hacer crecer el área abierta abriendo nosotros mismos e integrando cualquier "retroalimentación" o comentario que recibamos o solicitemos. En la medida en que uno es transparente, genuino y sincero, puede ser más libre en la relación con los demás y en las relaciones familiares de una manera muy especial. En el siguiente ejercicio propuesto se puede dibujar la ventana para aumentar el conocimiento personal.

Ejercicio:

Mi ventana.

En este caso, recomendamos dibujar la ventana usted mismo como ejercicio para aumentar su conocimiento personal.

En la ventana de abajo, controlamos las cuatro áreas descritas arriba, dependiendo de cuán abiertos o cerrados estemos y cuándo transmitimos otra información de nosotros mismos y cuándo recibimos comentarios de otras personas de nuestro entorno. Para ello trazamos una línea vertical y otra línea horizontal que subraya algunas líneas ya existentes, teniendo en cuenta la puntuación que creemos que vamos a sacar en todos estos aspectos:

Línea horizontal:

La línea horizontal actúa para establecer el puntaje ¿En la medida en que estamos más o menos abiertos para comunicar información (pensamientos, sentimientos, etc.) a otras personas? Una persona que no es muy comunicativa sobre su estado interior, pensamiento y sentimientos en situaciones diferentes, podría obtener una puntuación de 1, mientras que el extremo opuesto sería de 10, una persona es muy comunicativa se abre a otros. Las experiencias restantes permiten posicionar puntos restantes permiten en función de la reflexión personal. Después de seleccionar un puntaje, dibuja una línea horizontal correspondiente a su puntuación, dibujando parte de la ventana.

Línea vertical:

En este caso estamos tratando de evaluar en qué medida somos más o menos receptivos a la información que otros nos dan sobre nosotros mismos, datos que nos dan información sobre nuestra propia persona. Sin esta información nunca habiéramos tenido información, si no hubiera sido comunicado por nadie más que por nosotros mismos. De manera similar, obtenemos un puntaje del 1 al 10, donde 1 es el puntaje para alguien que obtiene mucha información sobre su entorno, ya sea preguntando directamente o porque se da sin cambiar nada.

Una puntuación de 10 sería para personas que no obtienen su información de otras personas. Los puntos restantes permiten reconocer su estilo tras reflexión personal. Una vez seleccionada el puntaje, dibuje la línea vertical correspondiente a su puntuación y dibuje el resto de la ventana. Esto nos da una ventana con cuatro regiones separadas. Dependiendo de las líneas dibujadas, el tamaño de las áreas diferentes varía. A continuación presentamos algunas reflexiones que la práctica puede conducir a un mejor conocimiento: En el cuadro 2.2 se presentan los dos cuadrantes de la ventana.

Cuadro 2.2

Cuadrantes de la ventana

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Fuente: Fuente: Luft e Ingham

El cuadrante superior izquierdo se refiere a un área abierta: Esto muestra que gran parte del comportamiento humano es liberado y abierto a los demás. Ahora no hay necesidad de que muestre a todos un "área abierta" amplia. Las personas que conocemos por casualidad pueden interpretar este tipo de franqueza como algo amenazante e inapropiado para la relación que mantenemos con ellos.

Justo debajo, en la esquina inferior izquierda del cuadrado, hay un área oculta. El ancho del "*área oculta*" es típico de personas cuyo estilo típico de participación y relación es preguntar a muchos otros pero no darles su propia información. Frente a otros, muestra un nivel razonable de participación, pero participa pidiendo información a otros, sin anunciarlo él mismo, es decir quiere saber la posición de los demás antes de comprometerse. Este estilo, que llamamos el "*entrevistador*", puede conducir eventualmente a reacciones de ira y retraimiento. Hay una cierta aversión al descubrimiento.

La esquina superior derecha representa un punto ciego. Un "*amplio punto ciego*" corresponde a una persona que mantiene su nivel de comunicación proporcionando mucha información propia pero pidiendo muy poco a los demás. Su estilo de participación es que le dice a otros su opinión, lo que él piensa sobre lo que está pasando y cuál es su posición en los temas. En ciertos contextos, puede atacar o criticar a otros, convencido de que es abierto y revelador en ese contexto.

No conoce el eco que tiene en los demás, muy pocas veces recibe opiniones de los demás sobre sí mismo. Finalmente, el cuadrante inferior derecho se refiere a una región desconocida. Una amplia "*región desconocida*" representa a una persona que no sabe mucho sobre sí misma, a la que otras personas conocen muy poco. Cuando se les pregunta por su poca participación por lo general responden: "*Aprendo más escuchando*".

Esas personas que participan muy poco en las relaciones reciben muy poca información sobre el entorno porque no brindan la información necesaria para responder a los demás. Tienen una responsabilidad rígida, fría y distante y no son sociables. A continuación se proporcionan otras herramientas que permiten profundizar en diferentes aspectos de la vida.

Ejercicio de Reflexión personal y autoconocimiento.

Responde las siguientes preguntas con la honestidad y profundidad que quieras, y díselo a alguien o a tu familia.

1 Mis valores o creencias más importantes

son:

1.1.

1.2.

1.3.

2. A lo largo de mi vida...

2.1. Disfruté/experimenté

(Probé, saboreado...):

2.2. Evalué estas experiencias/

Apreciado:

2.3. Algunos conceptos me ayudaron

A ser más libre:

2.4. Dejé atrás estas creencias

2.5. Tengo estos pensamientos sobre

La religión, la naturaleza humana, el amor, la familia, la vida, el sufrimiento.

2.6. Estudié en la escuela de la vida:

2.7. Estas influencias moldearon mi vida

(Personas, profesión, eventos, libros):

2.8. Estos riesgos corrí, busqué tales peligros:

2.9. Tal sufrimiento me formó

2.10. Esperanza de vida:

3 Yo, en grupo o familia...

3.1. En el trabajo...:

- Mi mayor esperanza es:
- Mi mayor decepción es:
- Mi proyecto de acción se basa
- Mi principal dificultad para implementarlo es:

3.2. Yo en la familia...:

- Le debo a mi familia:
- Me molesta:
- Espero:
- A nivel personal me veo (autoimagen), en general en la familia.
 - Mi familia cree de mí:

Ejercicio Reflexivo y Práctica:

El Momento Presente.

Considerar el momento presente puede ayudar a profundizar el autoconocimiento, ser más consciente y aumentar la inteligencia emocional. El siguiente ejercicio, al igual que el anterior, nos ayuda a conocernos mejor y puede ser útil compartirlo con alguien (total o parcialmente) para la comprensión y el enfrentamiento mutuo.

1 Describa su período de vida actual.

- a. Delimitarlo: ¿cuándo y cuántas veces comenzó?
- b. Concéntrate en este período escuchando sus sentimientos
- c. Descríbelo: personas involucradas, eventos, circunstancias, salud física, sueños, experiencia de valor...

2 Imagina el período actual de tu vida: ¿qué imagen de la naturaleza representa adecuadamente el período de vida actual?

3 Reconocer la importancia de diferentes áreas de tu vida actual.

Usa el dibujo de tres círculos concéntricos. Pon en el círculo del medio lo que representa lo más importante, el resto ponlo en los otros círculos.

Imagina tu vida como un reloj.

¿Qué hora es en el reloj de tu vida?

Complete las siguientes frases:

- a. Es muy temprano...
- b. Es demasiado tarde...
- c. Ahora es el momento adecuado...
- d. Necesito tiempo...

5 Escribe una oración que refleje tu estado de ánimo en este momento de tu vida.

2.3 LAS EMOCIONES Y SU INFLUENCIA EN LA FAMILIA

Durante décadas, el mundo de los sentimientos y las emociones quedó en un segundo plano, porque se consideraba menos importante que el conocimiento racional. Pero hoy vivimos en un momento donde el reino de la emoción parece estar emergiendo, cerca de reemplazar la importancia de cualquier otra competencia humana. Hablar de inteligencia emocional no significa en modo alguno poner en valor las emociones subordinando tu comportamiento o tus decisiones a ellas.

Tampoco tratamos de anular las emociones pensando que podemos reprimirlas, malinterpretando el elemento conocido como contención, descrito por Goleman.

“La clave de la regulación emocional es mantener a raya las emociones tristes; si son desproporcionadamente fuertes y duran más de lo

necesario, socavan su propia estabilidad (...) La sana maduración de la personalidad no implica eliminar las emociones perturbadoras, sino aprender a percibirlas y manejarlas correctamente”

El autocontrol emocional sugiere reconocer, controlar y dirigir reacciones emocionales fuertes. El objetivo es permanecer en una atmósfera emocional donde las emociones no se conviertan en comportamientos no deseados.

Para ello, el proceso pasa por:

1. Ser consciente de los sentimientos que se experimentan.
2. Nombra el sentimiento. Este paso aparentemente obvio es muy útil para que una persona conozca sus sentimientos, para evitar generalizaciones o descripciones muy vagas de lo que se experimenta.
3. Aceptar el sentimiento y liberarlo de críticas o juicios prematuros.

No olvidemos que no se puede juzgar a alguien por sentirse solo. Integra las emociones en una parte de ti mismo y usa su energía para desarrollar el comportamiento deseado de acuerdo con las verdaderas motivaciones que tenemos para actuar e incluso nuestros valores. Las emociones, que sin duda nos afectan todos los días, son un pilar clave para crear salud emocional para nuestros hijos y brindarles un apoyo emocional estable y seguro sobre el cual puedan determinar su madurez evolutiva, un factor protector como lo hacemos nosotros.

John Bowlby, uno de los psicoanalistas británicos líderes en el campo de la infancia mira muchos problemas de la juventud. Describió un apego saludable a los padres como un componente clave del bienestar de los niños. Los padres que son competentes en el control de sus emociones y sensibles a las necesidades de sus hijos contribuyen positivamente a crear una sensación de seguridad y una base sólida en la que apoyarse cuando se sienten mal y necesitan atención, amor y consuelo.

Problemas de adicción al alcohol y las drogas, trastornos del aprendizaje, trastornos de la alimentación, etc. a menudo se relacionan con

situaciones familiares desfavorables desconocidos, pasivos o contradictorios. Ahora veamos con más detalle, cómo los padres pueden manejar mejor el proceso de integración de sus sentimientos.

2.3.1 LOS SENTIMIENTOS TIENEN NOMBRES

La dimensión emocional forma parte del día a día de todos, tanto que muchas veces tratamos de expresar y compartir nuestros estados interiores o sentimientos sin saber muy bien cómo hacerlo. Con demasiada frecuencia somos torpes o pobres en cuanto a expresar adecuadamente nuestros sentimientos, nos limitamos a decir que soy bueno, malo, regular, o tales expresiones me afectan poco, significan mucho para mí, eso no me es indiferente.

En otros casos somatizamos la expresión de las emociones con explicaciones como tengo un nudo en la garganta, mi corazón se contrae, estoy paralizado...Todas esas expresiones que no nos acercan a reconocer el mundo de nuestros sentimientos las desdibujan en palabras vagas e imprecisas, que impiden expresarnos como realmente queremos.

En efecto, cuando una persona se expresa como mala, puede encerrar tras sí emociones tan diversas como tristeza, rabia, angustia, ira, envidia, celos, apatía, desolación, desesperanza...Una persona quien dice sentirse bien, puede abarcar contentamiento, orgullo, alegría, alivio, alegría, esperanza, seguridad...La inteligencia emocional se refiere a la riqueza de vocabulario en ese momento, para expresar nuestros sentimientos.

Cuanto más cerca estemos de definir el sentimiento, mejor será la conciencia de que lo logramos, y por lo tanto, más probable es que lo gestionemos de manera saludable en relación con él mí mismo y junto con otras personas. Ahora veremos las emociones más comunes, profundizaremos brevemente en su significado y trataremos de usarlas para enriquecer la descripción que construimos sobre ellas en nuestra vida.

- **Tristeza:**

La tristeza es una de las emociones más comunes, generalmente causada por la pérdida de algo o alguien significativo e importante. El sentimiento de tristeza nos permite reconocer las cosas o personas que son más importantes en nuestra vida. Muchas veces asociamos la tristeza con el

dolor, que en realidad sería más físico, expresado como el dolor de una herida en el corazón. Reconocer la emoción de la tristeza, además de mostrarnos nuestra vulnerabilidad e impotencia ante la pérdida de un ser querido, nos ayuda a ser más reflexivos, capaces de absorber y recuperar los valores de nuestra humana y finita realidad.

Este sentimiento, como les sucede a muchos otros, puede dar lugar a otro. Por ejemplo, una persona puede sentir tristeza por la muerte de un ser querido y al mismo tiempo sentir culpa, en las cosas que quería decir o hacer a esa persona viéndose a sí mismo inútil, vil, cruel, lleno de culpa. Cuando la tristeza es excesiva, puede llevar a la falta de propósito y sentido en la vida, lo que, como otras emociones, provoca la enfermedad, en este caso la depresión. Como ejercicio personal, es importante reflexionar sobre los sentimientos de tristeza completando estas frases y relacionándolas con la vida familiar:

- Me siento especialmente triste, cuando...
- Cuando me siento triste, Yo... suelo
- Al expresar tristeza Siento...
- La manera que tengo de expresar mi tristeza hace que otros...
- Después de reaccionar ante la tristeza de otra persona, siento...

- **Ansiedad:**

Es una de las emociones más desagradables a nivel de comportamiento. Se trata de experimentar preocupación y ansiedad en el contexto de una amenaza más o menos indefinida cuya fuente está dentro de ti y que también es indefinida y a veces difícil de encontrar. Cuando la fuente está fuera de uno, solemos hablar de miedo. Quien lo experimenta suele llamarlo miedo, tensión, nerviosismo o también usa el sentimiento de desorden físico, como malestar estomacal, rabia, temblores, dolor de cabeza, palpitaciones... Tanto miedo como ansiedad. Uno de fenómenos externos y otro de fenómenos internos, hablan de la percepción de pérdida inminente o peligro de daño.

Estas son las emociones que nos ponen en estado de alerta, que agudizan nuestros sentidos y estimulan la concentración de nuestros pensamientos para comprender mejor una posible amenaza. En ocasiones estas emociones logran la mejor adaptación del sujeto a la situación amenazante, ayudándole a utilizar mejor sus recursos para enfrentarla. Pero en otros casos se vuelven paralizantes, dificultando sus capacidades, como podemos ver fácilmente, cuando tenemos que hacer un examen, una entrevista de trabajo, etc.

Si este sentimiento de ansiedad se vuelve repetitivo crónicamente más fuerte, puede conducir con el tiempo a estados de enfermedad tales como ansiedad o neurosis crónica. Como hicimos antes con el sentimiento de tristeza, invitamos a tomarse un momento para reflexionar sobre este sentimiento y su efecto en la vida familiar:

- Experimento miedo o ansiedad especialmente cuando...
- Cuando siento preocupación, generalmente yo...
- Cuando expreso mi ansiedad, siento...
- La forma en que expreso mi ansiedad-miedo hace que otros...
- Cuando otros expresan miedo o ansiedad, siento.

- **Ira:**

La ira o enojo es una emoción, que también es muy común en un contexto familiar. Nos enojamos, cuando sentimos ira, cuando queremos rechazar algo o sentir que algo nos lastima (sobre todo si sentimos que es injusto) en cualquier área de nuestra vida. Este es un sentimiento muy poderoso, que puede hacernos "*salir de nuestras casillas*" fácilmente; de hecho, es común encontrarlo en un buen volumen de conversaciones entre padres e hijos y entre hermanos o en pareja. Suele manifestarse como reacciones agresivas, que pueden o no estar dirigidas a la persona que provocó el sentimiento.

A veces esto hace que los enfermos se sientan culpables, y tengan una visión negativa de sí mismos, especialmente si el sentimiento provocó una reacción muy agresiva hacia otra persona. Quizá más en este sentimiento que

en los mencionados anteriormente, por las dificultades que crea, el primer paso es reconocer que lo estamos experimentando, porque sólo así podemos avanzar hacia esta creencia o control apropiado para la situación. Así que trabajemos con este nuevo sentimiento, imaginando a nuestra familia usando las siguientes oraciones:

- Me siento enojado, especialmente cuando...
- Cuando me enojo, generalmente yo...
- Cuando expreso mi agresión, Siento...
- Cómo expreso mi enfado hace que otros...
- Cuando otros muestran enfado o agresión, Me siento...

Para continuar con la exploración de los términos que definen las emociones, se presenta la tabla 2.2 a continuación, algunas de las cuales están agrupadas por categoría:

Defina los sentimientos que presentamos a continuación se muestra una tabla con algunos de ellos agrupados ¹

Tabla 2.2

¹ Tabla traducida y modificada por R. Carkhuff, *L'arte di aiutare: Cuaderno di lavoro*, Ericsson, Trento 1989, p.64.

Agrupación de algunos sentimientos

FELIZ	TRISTE	ENFADADO	ASUSTADO
Eufórico	Desesperado	Furioso	Aterrorizado
Radiante	Deprimido	Exacerbado	Turbado
Entusiasmado	Destruído	Encolerizado	Angustiado
Alegre	Afligido	Airado	Atemorizado
Exaltado	Amargado	Irritado	Inseguro
Gozoso	Desolado	Agresivo	Ansioso
Contento	Desmoralizado	Crispado	Temeroso
Satisfecho	Desalentado	Fastidiado	Disgustado
Orgullosa	Apático	Molesto	Intimidado

CONFUSO	FUERTE	FRUSTRADO	DÉBIL
Aturdido	Potente	Culpable	Impotente
Desconcertado	Poderoso	Amargado	Oprimido
Estupefacto	Vigoroso	Resentido	Vacío
Atontado	Enérgico	Avergonzado	Inseguro
Desorientado	Capaz	Nostálgico	Vulnerable
Pasmado	Decidido	Humillado	Indeciso
Perplejo	Seguro	Insatisfecho	Incierto
Dubitativo	Optimista	Defraudado	Vacilante
Incómodo	Firme	Engañado	Humillado

Fuente: Cuaderno di lavoro, Ericsson, Trento 1989, p.64.

2.3.2 APRENDER A NOMBRAR SENTIMIENTOS.

La mayoría de nosotros no estamos entrenados para manejar las emociones y no sabemos cómo señalar, lo que experimentamos. Por lo tanto, este ejercicio nos ayudará a distinguir entre uno y otro, y a familiarizarnos con palabras que se refieren a estados emocionales. Se presenta el siguiente ejercicio que consiste en relacionar la descripción de un sentimiento con la palabra más adecuada.

Relaciona cada palabra con la descripción correspondiente.
Emociones: duda, confusión, confianza, desconfianza.

Descripción de los sentimientos:

Sentimientos: Recelo, desconcierto, confianza, desconfianza.

1. El miedo, la duda, que excluye casi toda esperanza:
2. El sentimiento por el cual creemos que sucederá lo que queremos:
3. Perturbación, confusión, desconcierto, perturbación:
3. Actitud de miedo hacia cierta cosa sospechosa para ocultar algún peligro o daño a alguna persona temida.

Descripción del sentimiento:

Pasmo, extrañeza, espanto, asombro, sorpresa

4. Impresión general del placer que uno toma, que no esperaba.
5. Efecto sobre cosas extraordinarias y extrañas.
6. Sinónimo de extraño.
7. Gran terror.
8. Gran admiración que detiene la razón y el habla.
9. Emociones: Miedo, conmoción, angustia, consternación.

Descripción de sentimientos:

Susto, sobresalto, estupefacción, estupor.

10. Una sorpresa muy grande.
11. Admiración muy intensa y paralizante.
12. Cambio generado en el ánimo por un suceso violento.
13. Perturbación y sobresalto del ánimo, producido por cualquier accidente u objeto repentino.

Descripción de sentimientos: Respeto, fascinación, admiración, embeleso.

14. Observar un objeto o persona con sorpresa y alegría

15. Admiración, asombro, atracción, encanto.

16. Todo olvido por placer causado.

17. El hombre se mueve irresistiblemente ante estímulos excitantes.

 Cuando la persona admirada recibe mérito y autoridad aparece el respeto: Atención y respeto que alguien muestra

Descripción de los sentimientos:

Sentimientos: Adoración, respeto.

18. Mayor respeto.

19. Amor extremo.

Descripción de los sentimientos:

Sentimientos: Ridículo, humor (bueno), divertido.

19. Lo que a menudo hace reír a una persona involuntariamente.

20. De lo que ríe burlescamente o despectivamente.

21. El estado de ánimo que está complacido.

22. La cualidad de ser gracioso o reír.

2.4 TRABAJANDO SOBRE LOS SENTIMIENTOS

Hasta aquí hemos enfatizado la importancia de reconocer y nombrar las emociones, como un mecanismo por el cual podemos volvernos más dueños, más responsables del mundo de nuestras emociones. Si bien es cierto que este es un paso importante, una vez identificada una emoción, es igualmente importante controlarla para que nos haga comportarnos como realmente queremos. Todos hemos sido capaces de afianzar la energía contenida en las emociones, tanto que en ocasiones puede conducir a conductas no deseadas.

Sin embargo, la clave de la inteligencia emocional no es suprimir las emociones ni reducir su poder motivacional. Lo más importante es poder poner el poder de las emociones en la misma línea de valores, tus deseos y metas personales, especialmente cuando tenemos que tomar decisiones significativas, decisiones que afectan a otras personas importantes alrededor de nosotros, como nuestra familia, nuestros hijos. Para esto, es igualmente importante poder nombrar y también reconocer los pensamientos detrás de la experiencia emocional.

Empecemos con una premisa básica: las emociones, especialmente aquellas que son más complejas y que más a menudo nos afectan, no aparecen automáticamente como una reacción a una situación dada, a pesar de que a menudo pensamos que lo es en el caso...Imaginemos esta situación.

Por ejemplo: Mi hijo llega tarde a casa, y cuando le pregunto por qué llegó tarde, inmediatamente me pongo ansioso y enojado y finalmente le doy un fuerte regaño o castigo. Esta reacción casi inmediata a la situación presentada no puede entenderse como automaticidad. Hay algo en nuestra cabeza que nos hace sentir de cierta manera.

Quizás sintiéndome traicionado, o interpretando este comportamiento como una falta de responsabilidad de mi hijo etc. Es esta interpretación la que crea sentimientos de ansiedad e ira, no la situación en sí. Las emociones realmente no funcionan de manera ajena a nuestra voluntad. Es importante destacar cómo se ven afectados por la interpretación de los eventos que nos suceden, el significado que se le da a los eventos y el procesamiento cognitivo que hacemos sobre cada evento en nuestra vida. Es por eso que reaccionamos de manera tan diferente ante eventos similares o casi idénticos. Entonces, ¿De qué depende que sintamos una cosa u otra? La forma en que desarrollamos, por ejemplo, una nota reprobatoria o una advertencia sobre mala conducta en la escuela de nuestro hijo da otra sensación de que toma más tiempo (aunque casi inmediatamente y por lo tanto pensamos que sucede automáticamente) que manifestamos, para cambiar suavizándola o cambiándola a la intensidad de la situación misma. Podemos resumir esto con un diagrama 2.1 muy simple seguido de un ejemplo:

Diagrama 2.1

Reacción a una situación



Fuente: Muñoz, 2016

1 Imagina una situación específica: Me entero que mi hijo me mintió, diciendo que estaba estudiando con un amigo y que en realidad asistió a una fiesta.

2 Me siento: enojado, traicionado, furioso, frustrado...

3 Mi comportamiento, guiados por estos sentimientos, me llevan a castigarlo no saliendo de casa por algunos largos días, teniendo que estudiar en la habitación, quedarse el fin de semana sin salir con amigos. Por otra parte, cada vez que estoy con mi hijo expreso mi molestia y disgusto por lo ocurrido. La situación quedaría como está, si no la afrontáramos de otra manera, muchas veces con el pretexto de decirnos que estamos haciendo, "*lo que podemos*".

Sin embargo, esto no es del todo cierto. Veamos ahora, qué puede pasar en la misma situación, si, a diferencia del caso anterior, le agregamos un elemento cognitivo, un pensamiento, una interpretación que hacemos del evento de la siguiente manera:

Diagrama 2.2

Interpretación diferente con un elemento cognitivo



Fuente: Muñoz, 2016

- 1 Imaginemos la misma situación: Me entero que mi hijo me mintió diciendo que estaba estudiando con sus amigos, cuando en realidad fue a una fiesta.

- 2 Me siento: enojado, traicionado, decepcionado...Pensemos ahora... ¿Qué detalles doy sobre lo que pasó? ¿Estoy siendo objetivo/justo en esta interpretación? ¿Mis sentimientos son el resultado de la situación actual o de otras situaciones que no tienen nada que ver con esto o con mi hijo? ¿Escuché su razón o es prejuicio o creencia de que tengo razón? ¿Cuál es el nivel de dificultad de este evento? ¿Qué estoy pensando? No entiendo por qué mi hijo me mentiría o me gustaría que confiara en mí lo suficiente para no traicionarme...

- 3 Mi comportamiento a la luz de estas reflexiones es más coherente con mis valores que están relacionados con mis valores la educación de mi hijo porque me ayuda a detener los sentimientos inmediatos de ira y discutir sobre esta y otras situaciones, desahogar mis preocupaciones sobre ser un buen padre una conversación que no mejoraría nuestra relación ni mi hijo siguiendo las reglas. Trabajar con un pensamiento, reconocerlo y reflexionar sobre él no significa que estemos libres de sentimientos molestos o dolorosos ni que nuestro comportamiento se vuelva pasivo, estilo libre, donde todo vale porque todo parece relativo. Más bien, el resultado es que tanto las emociones como el

comportamiento se adaptan a la naturaleza e intensidad de una situación dada, haciéndonos más efectivos en el manejo de las emociones y en general comunicándonos en un contexto familiar.

2.5 MOTIVACIÓN, EMOCIONES Y VALORES EN JUEGO EN LA FAMILIA.

Manejar nuestras emociones nos ayuda a actuar de acuerdo con nuestros valores. Hasta ahora hemos avanzado en identificar las emociones y cómo pueden afectar a la familia. Esto permite dar un paso para considerar la forma en que las emociones provocan en mayor o menor grado nuestro comportamiento. Ahora nos preguntamos ¿qué pasa con los valores, esas ideas, creencias, convicciones que consideramos necesarias para guiar nuestro comportamiento?...La clave de la inteligencia emocional es aprovechar la energía de las emociones cuando se colocan al servicio del valor que la persona tiene de sí misma.

Si nos detenemos a pensar, no hay conflicto, (en algunos caso violencia familiar) que no se vea afectado por un conflicto de sentimientos o un choque de valores que son importantes para él. Por ejemplo, ante dudas sobre una elección de carrera, decidiendo sobre el futuro profesional u otro problema de relación... En tales situaciones, el sentimiento de inestabilidad e incomodidad es interno para muchos. A veces es el elemento clave que nos motiva a cambiar o buscar ayuda de otras personas. Sin embargo, cabe señalar que los sentimientos y los comportamientos resultantes no reflejan necesariamente los valores que todos tenemos, sino que pueden generarse simplemente como una reacción a un sentimiento espontáneo.

Veamos otro ejemplo de esto: Imaginemos un caso Mario, un chico de 16 años que comprende y expresa públicamente el valor del pacifismo y la no violencia, que suele comportarse de manera amistosa con sus compañeros y no suele causar conflicto en clase, se anima a jugar al fútbol juntos fuera de la escuela. Después de unos minutos de juego, estos últimos comienzan a darle a Mario constantes faltas, lo que hace que deje caer varias veces, lo empuje y le robe su balón.

Después de varios intentos fallidos de mantener la calma y jugar limpio Mario es atacado, nuevamente por dos miembros del equipo contrario que

corren hacia él hasta, lo derriban con una patada en el tobillo Mario, con dolor y rabia por el abuso, se levanta del suelo y camina hacia el niño que lo derriba violentamente dándole un puñetazo en la mejilla.

En este sencillo caso cotidiano vemos cómo las emociones pueden hacer que una persona pierda el control de su comportamiento y actúe en contra de sus valores. En el caso presentado, el comportamiento de Mario está movido por sus sentimientos momentáneos y no por sus valores. Sin embargo, este hecho puede ser simplemente anecdótico, cuando nos enfrentamos a decisiones importantes que afectan el futuro de nuestros hijos, como considerar su futuro educativo, elección de carrera, abandono de estudios, etc. como el consumo de drogas o alcohol, el crimen, entre otras tantas decisiones que están en el dinamismo de la crianza.

Debemos ayudarlos a reconocer sus valores, que son más que emociones, una indicación de su carácter. Podemos decir que al tomar decisiones irreversibles o particularmente importantes para nuestro hijo o nuestra familia, la consideración debe guiarse más que nunca por valores, no por sentimientos, especialmente si son demasiado intensos, como expresó Tolstoi en una de sus obras "*para casarse es necesario desenamorarse un poco*".

Así, se invita a los padres a apoyar los valores familiares, y también los suyos propios, especialmente los más relacionados con la familia y la educación infantil y otros valores de los miembros del grupo que aunque pueden ser muy similares, por lo general no son (y quizás nunca deberían serlo) copias exactas de los valores de los padres. Sólo reconociendo este valor es posible que los jóvenes tengan la oportunidad de nombrarlos, categorizarlos, cuestionarlos y algún día enfrentarlos, y finalmente aceptarlos en su madurez.

A veces nos encontramos con jóvenes, motivados con los valores de sus familias, que les dan el alimento que necesitan para crecer, pero estos valores no se ven reflejados ni interiorizados en ellos, y por lo tanto no son considerados en la toma de decisiones o en el panorama de su horizonte personal. Incluso puede suceder que fueran dados a la fuerza como dogmas, de los cuales se marca como reprobable la conducta del sujeto, que siente cierta culpa por no comportarse conforme a las normas familiares nunca Tenían que ser suyos. Por otro lado, la búsqueda y reposicionamiento de este joven frente a su mundo de valores alcanza su máxima en la adolescencia,

cuando el individuo siente la necesidad de fortalecer su identidad y personalidad en el mundo adulto para forjar un yo diferente. Los padres deben permanecer sensibles a los nuevos valores que pueden aparecer en su hijo, que pueden ser importantes en su vida, incluso si ganan solo para cuestionarlo y luego ser rechazados.

CAPÍTULO III

LA EMPATÍA EN EL NÚCLEO FAMILIAR PARA EVITAR LA VIOLENCIA

3.1 LA FAMILIA DEL NIÑO O EL JOVEN COMO PRIMERA PLATAFORMA EMOCIONAL

Otra habilidad importante de inteligencia emocional en la familia es la empatía. El significado de esta habilidad se puede simplificar diciendo que es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, como si estuviera caminando en los zapatos de la otra persona, para ver las cosas desde su punto de vista. Pero profundizaremos un poco más en sus capacidades, no sólo para comprender a los padres, sino a toda la familia.

La comprensión y la sensibilidad hacia los sentimientos de otras personas promueven la efectividad de otras habilidades de relación, gestión, prevención y resolución de conflictos, motivación conductual saludable, reconocimiento de identidad. Manifestación temprana de problemas de desarrollo juvenil... Afirmamos que una persona empática es aquella que tiene buenas habilidades para escuchar, buena leyendo gestos no verbales, un artista que combina la capacidad de hablar y también de permanecer en silencio.

De lo contrario nos encontramos personas frías y desconocidas, incapaces de adaptarse a los demás para comprender lo que viven, lo que muchas veces les hace sentirse incomprendidos, solos y apáticos. En relación con los otros miembros de nuestra familia, el nivel de empatía que seamos capaces de transmitir como padres puede influir sin duda en el correcto desarrollo de nuestra comunicación con nuestros hijos.

Podemos decir que es tanto un punto de partida, que nos da información sobre lo que el otro piensa y siente en un momento dado, lo que abre el camino a la verdadera comunicación. Hay que aclarar que la empatía no significa estar de acuerdo con el otro. También puedes estar completamente en desacuerdo con alguien, sin dejar de ser empático y respetar su punto de vista, aceptando tu propia opinión como legítima. En otras palabras: sólo puedo discutir contigo cuando te haya comprendido; puedo decirle que pienso diferente ahora que entiendo bien su forma de pensar.

Entender las emociones de los hijos, es una habilidad o actitud de la inteligencia emocional no es un conjunto de habilidades que se aprenden aprendiendo estas líneas o leyéndolas sino una forma de comportarse y mostrarse así. Significa entrar en otro mundo desprovisto y encontrarlo de manera familiar... Significa vivir temporalmente en tu propia vida, moverte sutilmente en ella... En cierta medida, esto significa que tienes que parar tu propio lado, tus pensamientos, opiniones, sentimientos personales, apertura para comprender a otra persona, nuestro hijo, hija, tu esposo, esposa...

Supongamos que un padre intenta tomar el punto de vista del niño, él se retrae desde el rol de padre o madre, cruza la larga distancia que los separa y se sienta en la silla de su hijo por un momento para contemplar la realidad desde su propio punto de vista. Recordar una imagen de un iceberg es como una madre o un padre acostumbrados a ver el paisaje de su hijo desde su altura, permitiéndoles sólo un sutil reflejo en la cima de su montaña, intenta descender, llegar al fondo y así tomar conciencia también del fondo de este iceberg, que antes permanecía oculto a simple vista, aunque no por lo tanto inexistente.

En la familia, a menudo hay resistencia del padre o tutor a la "*responsabilidad*", a "*comprender*" la situación del joven o del niño, incluso el gesto de escuchar se malinterpreta como un signo de mansedumbre y una pérdida de autoridad. En realidad, esta actitud autoritaria no es tan eficaz como parece. Muchas veces esto crea resistencia en el joven o el niño a escuchar las reglas y consejos de sus padres porque no sabían, escuchaban y obedecían antes.

La empatía de los padres tiene efectos importantes en sus hijos, por ejemplo:

- Mayor capacidad para sentir y comprender su propia realidad.
- Conciencia de sus problemas, oportunidades y recursos.
- Acepta tu situación y adquiere una actitud responsable.
- Fomento de la autoconfianza basada en la confianza de los padres.
- Sentimiento de amor y afinidad hacia el padre, la madre y el núcleo familiar en general.
- Mejor participación y cooperación en las actividades familiares.
- Fortalecer la actitud de solidaridad y camaradería de hermanos y de ellos hacia sus padres.
- Estimulación de la empatía en los niños hacia sus iguales, base de conducta altruista y solidaria.
- Actitud positiva hacia el aprendizaje y el trabajo escolar diario.

En resumen, podríamos afirmar que la experiencia de un niño que se siente escuchado, comprendido y seguido con sensibilidad y en su formación crea en él actitudes favorables al crecimiento y maduración es única.

3.2 LOS LÍMITES EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

En algunos casos, la empatía mal entendida puede crear problemas cuando el acercamiento a la realidad de nuestra hija o hijo diluye los límites de una relación necesariamente asimétrica entre padre, madre e hijo. Esto sucede, por ejemplo, cuando los padres muestran una actitud sobreprotectora hacia sus hijos, siendo sensibles a los riesgos y peligros con los que tienen que convivir día a día.

También encontramos el caso de un padre que ignora su rol de "padre" o "madre" y se pone en otro rol, como amigo, maestro, hermano, etc. Este fenómeno nada tiene que ver con la cercanía y comprensión que propusimos

en las páginas anteriores. En estos casos, es posible que el niño comience a comportarse en relación con el padre o la madre como si fuera otra persona, es decir en lugar del papel de educador, asume un papel diferente, lo que le hace crear ciertas expectativas, sentimientos y actitudes diferentes a las que existen entre padre e hijo.

La situación es particularmente peligrosa, cuando el padre o la madre sienten en la relación un motivo de fortalecimiento y satisfacción personal y probablemente como respuesta a necesidades, expectativas y motivaciones insatisfechas en el trabajo y en la vida privada; aprecio, aceptación, necesidad de sentirse útil y necesitado de cariño.

La cercanía de nuestros hijos no debe entrar en conflicto con la necesaria separación en los roles que representa cada uno de nosotros en la familia, de lo contrario podemos confundirnos y carecer de orientación y tranquilidad en el proceso de formación.

3.2.1 CASO DE REFLEXIÓN

Estableciendo Límites. Podemos analizar brevemente el siguiente caso para comprender mejor la naturaleza y los riesgos de este proceso: "Mary Tiene 35 años. Recién hace dos años se separó de su esposo luego de una relación difícil y traumática que terminó en divorcio. Su hija Jeny, de 17 años, resistió de la mejor manera que pudo la separación de sus padres durante su adolescencia.

Mary ha pasado un poco más de un año de crisis desde la separación, estuvo muy alejada de su familia, ha hecho varias amistades y parejas que suele tener fuera con quienes bebe, baila y como ella misma define "*probar nuevas experiencias, le ayuda a olvidar el pasado*". Durante este tiempo, Jeny experimentó un cambio de estilo claramente autoritario caracterizado por su madre, a una falta de estándares y de respeto hacia su padre, quien en este momento de su vida está tratando de mantener la relación de forma amable y cercana a ella, evitando conflictos, violencia y consecuencias negativas en el hogar.

En las últimas semanas, Jeny se unió a las amigas de su madre porque, como ella dice, "*tiene edad para divertirse y con quién mejor que su madre para hacerlo*". Algunas noches, después de pasar tiempo juntas, se quedan en

un sillón de la sala y conversan con actitud amistosa sobre sus aventuras mientras beben.”

- ¿Cuál es la situación de Jeny?
- ¿En qué situación se encuentra Mary?
- ¿Qué necesidades expresa Mary respecto a la separación?
- ¿Cómo califica la relación que tuvo recientemente con su hija?
- ¿Crees que eso es un medio saludable? ¿Por qué?

3.2.2 ESCUCHAR Y TRANSMITIR COMPRENSIÓN

Entonces, ¿cómo pones en práctica esta empatía? ¿Cómo podemos entender mejor a nuestros hijos? La comprensión pasa inevitablemente por la escucha activa, evitando juicios morales, prejuicios, consejos o soluciones rápidas y sentencias sermones que nos alejan de los niños y les hacen experimentar cierta soledad. Por tanto, el primer paso para una correcta escucha es desmontar algunas tendencias simples y habituales que desarrollamos con nuestros hijos: condenar/moralizar, "*deberías...*" "*lo que tienes que hacer es...*"

| Me refiero a la tendencia a dar órdenes autoritarias y decisivas sobre lo que otro debe hacer y no hacer. Si se presentan de manera muy repetitiva y sin escuchar primero, hace que los destinatarios sientan que no son entendidos y deben seguir las órdenes de los adultos sin oportunidad de cuestionarlos. A menudo no resultan en un cambio de actitud del joven incluso si está listo para desarrollar el comportamiento practicado inicialmente.

El cambio de comportamiento no proviene del propio sujeto, por lo que no es permanente. "*Tienes que dejar la distracción y asumir la responsabilidad*" Guiño, sarcasmo, ironía. El uso de un estilo de comunicación sustentado sobre la base del humor, la ironía, el chiste o el sarcasmo, además de la intención original de "*romper el hielo o divertirse*",

puede colocar al joven en inferioridad, burla, incomprensión e incapacidad para madurar. "*¡Mira qué vieja se ve cuando usa tacones!*".

Consiste en convertir un determinado comportamiento en un rasgo de personalidad y juzgarlo negativamente, formando parte del todo. Este estilo suele generar rechazo por parte de la persona que recibe la etiqueta y dificulta que el padre o la madre comprendan el comportamiento del que se origina la etiqueta. Las etiquetas no explican el comportamiento de una persona, pero generalizan lo que hace. "*Eres flojo*" "*No tienes mínima responsabilidad*" hace énfasis en el negativismo.

Esto se refiere a la tendencia de golpear con el negativo en comparación con el poder de los otros. Esto generalmente crea pensamientos improductivos sobre lo que el otro puede o no puede hacer, lo que lleva a opiniones pesimistas que anulan las capacidades del receptor del comentario "*No lo conseguirás si sigues así*" "*No estás haciendo nada bien*" En el momento o lugar adecuado. A veces usamos comentarios y observaciones específicas que no están relacionadas con el tiempo y lugar de su aparición. Se trata de ser más conscientes y efectivos en la forma en que interactuamos con nuestros hijos, evitando caer en los automatismos que muchas veces son perjudiciales para quienes más amamos.

3.2.3 EJERCICIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué nivel de empatía tengo por las personas? ¿Puedo expresarlo? ¿Cuándo fue la última vez que hice eso? ¿Puedo entender las opiniones de otras personas incluso durante una conversación?

- ¿Cómo resolver situaciones problemáticas todos los días? ¿Puedo escuchar lo que otros dicen? ¿Estoy ayudando a la gente a pensar en lo que dice?

- ¿Cuál es la forma más común en que manejo mis relaciones con mis hijos? ¿Utilizo alguno de los estilos descritos anteriormente, como etiquetado, burla, etc.? ¿Cómo afectará a mi hijo?

Antes de eso, la escucha activa es la herramienta más eficaz para iniciar el camino en la mejora de las relaciones en la familia. Escuchar es el principal instrumento y debe estar presente cuando se encuentra con otra persona. Zenón de Eleas, hace veinticinco siglos, afirmó que "*se nos dan dos oídos y*

una boca para oír el doble de lo que hablamos". En cierto sentido, escuchar implica controlar nuestro impulso de hablar, intervenir y mostrar, callar frente a los demás. No se trata solo de silencio, se trata de mantener el silencio interior, se trata de vaciarnos de nuestros monólogos internos, de querer o tener que decir algo para dejar espacio, para hacer lugar donde el otro puede penetrar a través de la comunicación.

Escuchar significa dar un paso adicional para escuchar lo que una persona nos quiere decir, trata de captar la experiencia del otro, lo que comunica; es que queremos entender más que imponer nuestros consejos u opiniones a otro. Todo el mundo sabe que gran parte de los mensajes que se transmiten durante los encuentros humanos se transmiten a través de los gestos, las miradas, la entonación con que se habla.

Varios estudios han confirmado que solo alrededor del 30-35% del significado de las conversaciones se transmite a través de palabras. Si es así, la escucha activa incluye cuántos mensajes nos llegan a través de canales distintos de las palabras. Al escuchar enfatizamos lo que nuestro hijo está viviendo. A veces escuchando atentamente y libre de juicio o evaluación el padre puede ser el medio suficiente para que el hijo se asiente en su vida, se dé cuenta de sus fortalezas y dificultades y siga adelante. En todo esto, escuchar a un niño o joven es una herramienta clave, un camino educativo un punto de partida y en algunos casos lo único necesario.

3.3 LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS EN LA FAMILIA

Es difícil que los niños encuentren un desarrollo adecuado de la competencia emocional si sus padres no pueden controlar adecuadamente sus emociones. La familia es la mejor "*plataforma educativa*" para aprender estas habilidades. Anteriormente enfatizamos la importancia de los estilos emocionales de los padres en el desarrollo de sus hijos. Es imperativo que los padres y demás familiares valoren al niño para posibilitar el desarrollo favorable y maduro de su futura personalidad.

Los estilos que tienden a suprimir las emociones y las dudas e inquietudes que cada uno necesita expresar, sin duda pueden conducir a complicaciones futuras que pueden no ser patológicas, pero son cruciales para manejar las emociones, los sentimientos salud emocional. Por lo tanto, aquí queremos transmitir el bienestar de lograr un equilibrio entre la expresión emocional excesiva y la falta total de expresión emocional en los niños.

Los niños, al igual que los adultos, experimentan emociones diferentes como resultado de eventos cotidianos en sus vidas. Sin embargo, a diferencia de estos, buscan referentes y apoyos de seguridad para confiar en sus diferentes etapas de desarrollo que los pone en una posición de mayor vulnerabilidad y falta de protección contra eventos dañinos o cambiantes en el medio ambiente.

La forma en que los bebés reaccionan cuando sus madres sonríen o lloran es un ejemplo perfecto de transmisión emocional, respondiendo a los sentimientos de los demás en ambas direcciones. Esta conexión formada a una edad temprana también ofrece a los padres los medios más fáciles para enseñar a sus hijos comunicación, comprensión y conexión con los sentimientos de otra persona y canalizar sus emociones básicas en lecciones que marcan su futuro.

El sentimiento de seguridad, que se perciben en estos primeros momentos de vida, es ya el primer paso para los sucesivos encuentros con colegas, amigos y cónyuges. A lo largo de los años, cómo un niño enfrenta situaciones de crisis, como peleas en la escuela, refleja en gran medida cómo la familia enfrenta las crisis. Cuando este ambiente es emocionalmente sano, el niño se siente protegido aún en medio de los eventos más adversos, sumando y fortaleciendo su capacidad de resistir y superar los eventos adversos.

Por ejemplo, el estallido de ira y rabia de un niño puede ser una oportunidad única. Lo ideal es que el padre no se enfade como un niño, lo que aumenta la gravedad de la situación, pero al mismo tiempo, no muestre una actitud pasiva, dejando al niño a su suerte, porque no quiso dar más relevancia a los hechos. Si el padre, en lugar de quedarse en estos extremos, puede controlar su ira sin dejar que lo arrastre hacia abajo y puede conectarse con el hijo para ayudarlo a controlar y canalizar su ira, hemos dado un gran paso.

Esto no significa que vivamos en un estado constante de dulzura y tranquilidad, sino que el entorno es lo suficientemente flexible como para poder recuperarse de una situación difícil con bastante rapidez y con las

menores consecuencias posibles. David Spiegel, uno de los psiquiatras que estudiaron las consecuencias emocionales de los hechos del 11-S en los entornos familiares de Nueva York, comentó que “*la función protectora de la familia no funciona cuando los padres fingen que no pasó nada*”. Excepto cuando cuiden a sus hijos, que juntos se resolverá el problema que atañe a ellos”.

3.3.1 EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Sentimientos de mi hijo.

En este punto podemos detenernos a pensar en nuestros hijos y responder estas preguntas:

¿Hasta qué punto mi hijo puede expresar sentimientos en palabras? Si te pregunto cómo te sientes, ¿podrías responderme con un término que describa el sentimiento o que explique lo que te está pasando? ¿Puede reconocer diferentes emociones y distinguir sus matices? ¿Puede reconocer los sentimientos de los demás? ¿Hasta qué punto tolera mi hijo la frustración, la derrota? ¿Cómo expresa enojo, rabia u otras emociones que son difíciles de procesar? ¿Cómo resuelve los conflictos? ¿En qué medida son independientes para resolverlos? ¿Puede pensar en diferentes formas de resolver conflictos?

3.3.2 CÓMO FORMAR A NUESTROS HIJOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Describimos la condición de formar a los niños con mayor inteligencia emocional. No vamos a imponer un decálogo, más bien es una reflexión que puede ayudar a los padres a repensar su estilo de comunicación. Agregando gradualmente alrededor de los valores herramientas que enriquecen a las familias.

Acostumbrarse a hablar de sentimientos:

No se trata de ir a los extremos y "monopolizar" una conversación normal con sentimientos, sino de expresar los sentimientos con mayor naturalidad en la vida cotidiana. Cuando hablamos de cómo estuvimos en el trabajo, en la escuela, cómo solucionamos alguna dificultad o problema,

cómo participamos en una nueva actividad, es conveniente expresar algo más que hechos, nosotros debemos llegar a descubrir pensamientos, interpretaciones de eventos y sentimientos que experimentamos.

Los padres pueden encontrar útil preguntar sobre esto directamente con preguntas abiertas que ayuden al niño a pensar y reflexionar sobre los eventos. ¿Cómo te encontraste después de hacer X? ¿Qué fue más difícil para ti? ¿Por qué X es importante para usted? ¿Cómo la otra persona con la que estabas experimentó eso? La invitación es a pensar en familia, incluso para pequeños eventos, es una lección clave para todos los miembros de la familia, sin importar la edad.

En varios niveles, toda la familia se ve enriquecida por la expresión de este tipo de conocimiento, porque los lazos afectivos también se expanden con la experiencia. Enseñanza del reconocimiento y denominación de emociones: Cada situación es una oportunidad para enseñar la denominación de emociones y asociarla con ciertos gestos o signos no verbales. Algo tan simple como una conversación durante una comida o viendo una película en la televisión puede ser usado por un padre para preguntarle a un niño sobre sentimientos, que reconoce en signos, en su hermano, en su madre o padre...Un rico vocabulario para expresar sentimientos da más profundidad y precisión en cómo expresamos lo que nosotros o los demás sentimos.

Alejándose de expresiones como: estoy bien, estoy mal, estoy "dejado", estoy "abajo", estoy "genial", puede ser tan difícil distinguir entre diferentes tonos de la naturaleza de la emoción. Preguntas como ¿qué quieres decir con "plof"? no sólo enriquece el lenguaje y mejora la comprensión de cómo es la otra persona, sino que también le ayuda a ser más consciente de su propio estado, lo que también mejora el manejo de la situación.

Evita juzgar los sentimientos de los demás: Los sentimientos indican que algo está pasando dentro de nosotros. Cuando sentimos tristeza, ira, alegría u odio, este sentimiento, acompañado de una reacción psicológica, nos permite tomar conciencia de que algo nos está pasando y exige nuestra atención. Es importante aclarar que las emociones no pueden ser usadas como elemento para juzgar lo bueno o malo de una persona, no pueden usarse en su juicio.

Deben distinguirse de los siguientes comportamientos porque una determinada emoción no siempre sigue a un determinado comportamiento. Asociar una emoción desagradable como la envidia con un juicio moral

negativo e incluso la etiqueta "estás celoso" "eres malo" es completamente injusto. El sentimiento nos advierte que la secuencia de hechos vividos no nos deja indiferentes, y amerita análisis y refinamiento, para no caer en ellos y encaminarlos según nuestros valores. Para ayudar a nuestro hijo a manejar sus emociones de manera saludable, es necesario evitar etiquetarlo como malo por ciertos sentimientos, fomentar la responsabilidad para controlar su propio comportamiento después.

3.4 APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS SITUACIONES DE CONFLICTO EN LA VIDA FAMILIAR.

Examinado los elementos de la inteligencia emocional para su aplicación en situaciones cotidianas de la vida familiar, ahora analizamos los beneficios que podemos derivar del desarrollo de estas actitudes y habilidades. Si bien la actitud de los padres y educadores es clave en el desarrollo y maduración de los niños, su desarrollo es especialmente sensible cuando surgen problemas como la drogadicción, agresiones y peleas, abusos o bullying, entre otros.

No se intenta brindar soluciones rápidas o fáciles a problemas que a menudo requieren un enfoque interdisciplinario y, a veces, la intervención directa de profesionales. Sin embargo, la actitud de los padres hacia niños en situaciones difíciles puede facilitar o por el contrario dificultar su resolución. Situaciones conflictivas y difíciles muchas veces, cuando nos detenemos pensando en eventos difíciles en la vida de nuestra familia, el cambio, la maduración e incluso la manifestación de nuestros conflictos en nuestras relaciones aumentan.

Tienen un significado negativo, asociando fácilmente el término con emociones como, rabia, odio, frustración... Esto es porque interpretamos términos incompatibles experiencias, personajes, desarmonía, lucha y confrontación. Nuestros sentimientos, pensamientos, reacciones físicas y comportamientos en torno al conflicto provienen al menos en parte de las creencias, interpretaciones y experiencias con las que fuimos criados.

Reconocer que el conflicto es normal y potencialmente beneficioso puede ser la primera clave para resolverlo de manera efectiva. La forma de

resolver los conflictos, no es en modo alguno única e inequívoca, ofrece tantas posibilidades como maneras de ver los conflictos. La inteligencia emocional se refiere al rechazo de viejas creencias y estereotipos, resolución de problemas y coraje para aprender, acerca de la contradicción, comprensión de los demás, escucha atenta y paciente. En primer lugar, para afrontar sanamente el conflicto, sería conveniente empezar a evitarlo, situación casi imposible.

El niño debe aprender a manejar desavenencias, discusiones, y problemas, y el núcleo familiar es especialmente apto para ello. A continuación ofrecemos un sencillo test para padres que le permite enfrentarse a situaciones comunes y otras difíciles todos los días. La prueba va acompañada de una oportuna explicación del curso de acción más adecuado en cada caso.

3.4.1 TEST PARA PADRES: MANEJO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CONFLICTO Y VIDA FAMILIAR.

1 ¿Le oculta problemas graves a su hijo?

Sí __ No __

La mayoría de los psicólogos creen que los padres no deben ocultar problemas graves a sus hijos más pequeños. Los niños son mucho más flexibles de lo que pensamos y se benefician de explicaciones realistas de los problemas.

2 ¿Hablas abiertamente de tus errores?

Sí __ No __

Para volverse realistas en sus pensamientos y expectativas, los niños deben aprender a aceptar tanto las cualidades positivas como las deficiencias de sus padres.

3. ¿Su hijo ve la televisión más de doce horas a la semana?

Sí __ No __

El niño promedio ve televisión 2 horas al día, y eso es demasiado. Esta actividad pasiva hace poco para promover la inteligencia emocional. Los programas de televisión violentos son particularmente problemáticos para los niños que tienen dificultad para controlar su ira.

4. ¿Tienes una computadora en casa?

Sí __ No __

Hace algún tiempo, se pensaba que las computadoras y los juegos de computadora tenían un efecto perjudicial en el desarrollo social de un niño, sin embargo, los niños (y los adultos) encuentran nuevas formas de usar las computadoras y los servicios en línea (Internet), que en realidad aumentan la capacidad intelectual de los niños, pero el uso excesivo puede derivar en aislamiento social e incluso en problemas de adicción tanto al celular como a las computadoras.

5. ¿Te consideras una persona optimista?

Sí __ No __

Las investigaciones muestran que los niños optimistas son más felices, más exitosos en la escuela y, de hecho, físicamente más sanos. La principal forma en que sus hijos desarrollan una actitud optimista o pesimista es mirándolo y escuchándolo.

6 ¿Ayuda a su hijo a hacer amigos?

Sí __ No __

Los investigadores del desarrollo infantil creen que el "mejor amigo", especialmente entre las edades de 9 a 12 años, es un hito importante en el desarrollo del aprendizaje de las relaciones íntimas. La enseñanza de habilidades para la amistad debe comenzar tan pronto como su hijo comience a caminar.

7 ¿Controla el contenido violento de los programas de televisión y videojuegos de su hijo?

Sí __ No __

Aunque no hay pruebas claras de que ver programas de televisión violentos o jugar videojuegos violentos lleve a los niños a agresiones, se puede decir que insensibiliza a los niños a las emociones y preocupaciones por los demás es decir, en términos de empatía.

8 ¿Pasa usted 15 minutos o más al día en juegos no estructurados o actividades con su hijo?

Sí ___ No ___

Desafortunadamente los padres de hoy pasan cada vez menos tiempo con sus hijos, con niños más pequeños y actividades no estructuradas, con niños mayores mejora su autoimagen y confianza.

9 ¿Tiene formas claras y consistentes de disciplinar a su hijo y hacer cumplir las normas?

Sí ___ No ___

Los padres empoderados podrían prevenir un número significativo de problemas que los niños experimentan actualmente. La paternidad autorizada combina el estímulo con una disciplina consistente y apropiada. Muchos expertos creen que los padres excesivamente permisivos son responsables de un número cada vez mayor de problemas de los niños, incluido el comportamiento provocativo y antisocial.

10 ¿Participa regularmente en actividades de servicio comunitario con su hijo?

Sí ___ No ___

Los niños aprenden a cuidar de los demás haciendo, no solo hablando. Las actividades sociales también enseñan a los niños muchas habilidades sociales y les ayudan a no hacerse daño.

11 ¿Es usted abierto y honesto con su hijo incluso sobre cosas dolorosas como la enfermedad o la pérdida del trabajo?

Sí ___ No ___

Muchos padres ocultan la verdad, para proteger a sus hijos del estrés y preservar su inocencia infantil, pero en realidad hace más daño que bien. Los niños que no han aprendido a lidiar con el estrés de manera efectiva se vuelven adultos propensos a problemas más serios, especialmente en las relaciones.

12 ¿Enseña a sus hijos a relajarse para enfrentar el estrés? dolor? o ansiedad?

Sí ___ No ___

Puedes enseñar formas de relajación a niños de 4 o 5 años- . No lo ayudará a lidiar con problemas inmediatos, pero puede ayudarlo a vivir más tiempo y de manera más saludable.

13 ¿Usted interviene cuando su hijo tiene dificultad para resolver un problema?

Sí __ No __

La investigación muestra que los niños pueden resolver tareas mucho antes de lo que se pensaba anteriormente. Cuando sus hijos aprenden a resolver sus propios problemas, ganan confianza y aprenden habilidades sociales importantes. Esto no impide ayudar con otro término si el alcance del problema lo requiere.

14 ¿Realiza regularmente fiestas familiares?

Sí __ No __

Los niños usan modelos como la forma más importante de aprender habilidades emocionales y sociales. Las reuniones familiares son una forma ideal para enseñarles a resolver problemas y trabajar en grupo.

15 ¿Insiste en que su hijo siempre tenga buenos modales con los demás?

Sí __ No __

Los buenos modales son fáciles de enseñar y muy importantes en la escuela y el éxito social.

16 ¿Encuentra tiempo para enseñar a sus hijos a ver el lado humorístico de la vida cotidiana, incluidos sus problemas?

Sí __ No __

Muchas investigaciones muestran que el sentido del humor no es sólo una habilidad social importante, sino también un factor importante en la salud mental y física de un niño.

17 ¿Es usted flexible con los hábitos de aprendizaje y las necesidades organizativas de su hijo?

Sí __ No __

Debe ser flexible en muchos aspectos, pero no en los hábitos de estudio y la capacidad de trabajo. Para tener éxito en la escuela y luego en el trabajo, su hijo necesita autodisciplina, gestión del tiempo y habilidades organizativas.

18 ¿Anima a su hijo a seguir intentándolo, aunque se queje de que algo es demasiado difícil o aunque fracase?

Sí __ No __

Uno de los ingredientes más importantes para convertirse en una persona exitosa es la capacidad de superar la frustración y mantener un esfuerzo continuo frente al fracaso.

19 ¿Insiste en que su hijo coma una dieta saludable y haga ejercicio todos los días?

Sí __ No __

Sí Además de los obvios beneficios físicos de una buena nutrición y ejercicio, un estilo de vida saludable juega un papel importante en la bioquímica del cerebro en desarrollo de su hijo.

20 ¿Te enfrentas a tu hijo cuando sabes que no está diciendo la verdad ni siquiera en un asunto pequeño?

Sí __ No __

La percepción de la sinceridad cambia a medida que los hijos crecen, pero en el ámbito familiar el énfasis debe estar siempre en la verdad.

CAPÍTULO IV

VIOLENCIA DE GÉNERO, VIOLENCIA CONTRA LA MUJER Y VIOLENCIA DE PAREJA, UNA REALIDAD DE LA VIOLENCIA FAMILIAR.

4.1 MARCO CONCEPTUAL DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

En esta sección se definirán los conceptos y relaciones causales relevantes para el estudio de la violencia contra la mujer, como parte de la violencia familiar. En primer lugar, se definirán los conceptos de violencia

de género, violencia contra la mujer y violencia de pareja, y se describirá brevemente de qué manera ésta afecta a la mujer, al hogar y a los niños.

La violencia de género es cualquier tipo de violencia ejercida contra una persona sobre la base de su género, es decir, tomando en cuenta construcciones sociales más que actos o características individuales. Esta violencia refleja y refuerza las desigualdades entre varones y mujeres, y se basa en las expectativas sociales respecto a los roles de cada género. Por su parte, la violencia contra la mujer es la violencia de género dirigida contra las mujeres, y se caracteriza por ser el producto de los modelos de género contruidos por la sociedad, según los cuales el varón ocupa un lugar privilegiado, y es visto como dominante y proveedor, mientras que la mujer se caracteriza por estar subordinada a él (Pérez y Hernández 2009).

Según este punto de vista, un hombre se siente con derecho a usar la fuerza contra una mujer para "*corregir*" su comportamiento si lo considera necesario. Esta visión es propia del modelo patriarcal que es hegemónico en nuestra sociedad. La violencia contra la mujer en la sociedad puede manifestarse de muy diversas formas y en diversos lugares, ya sea en la calle, en el trabajo o incluso en la violencia sexual, tanto en la intimidad de la familia como en el espacio público.

Hay muchas formas de violencia contra la mujer, incluyendo la trata de personas, la mutilación genital femenina, femenicidios, selección prenatal, crímenes de "honor". Una de estas formas de violencia contra la mujer es la violencia de pareja², que es objeto de este estudio porque promueve la violencia familiar.

La violencia en las relaciones íntimas es una de las formas más comunes de violencia sexual en el mundo. Esto se aplica a casi todas las ciudades, todas las clases sociales y todos los niveles educativos (Sanmartín et al. 2010). Según la definición más formal de Fantuzzo y Morhi (1999), este tipo de violencia se refiere a la violencia entre adultos que viven en pareja.

La violencia en las relaciones se define como un patrón de comportamiento violento y coercitivo que puede ser blanco de delitos físicos, sexuales y psicológicos y coerción financiera. En las relaciones se pueden enumerar los siguientes tipos de violencia (World Health Organization and

² UN Women: Ending violence

School of Hygiene and Tropical Medicine, London 2010; Sanmartín et al. 2010)³

- **Violencia física:** Acciones voluntarias que causan o pueden causar daños o lesión física.

- **Violencia psicológica:** Acciones, generalmente verbales, o actitudes que causan o pueden causar daño cognitivo, emocional o conductual.

- **Explotación sexual:** Todo contacto físico no deseado en el que se utiliza a una persona como medio para obtener estimulación o satisfacción sexual.

- **Abuso financiero:** Uso ilegal o no autorizado de los fondos o propiedad de una persona.

La violencia contra una mujer por parte de su pareja puede tener consecuencias para su salud física y mental. Los efectos sobre la salud física incluyen problemas reumáticos, enfermedades gastrointestinales, problemas de salud a largo plazo como dolores de cabeza crónicos y enfermedades del corazón. Además, la violencia sexual puede causar enfermedades de transmisión sexual y VIH, embarazos no deseados, problemas de embarazo (Plazaola-Castaño y Ruiz 2004, Tramayne 2012, Campbell et al. 2002, Ramos-Lira et al. 2001). Incluso hay evidencia de que las mujeres que han sido abusadas por sus parejas tienen más probabilidades de ver a un médico por problemas de salud (Koss et al. 1991).

Los problemas psicológicos que la violencia de pareja puede causar en las mujeres incluyen trastorno de estrés postraumático y ansiedad, depresión, entre otros (Plazaola-Castaño y Ruiz 2001, Tramayne 2012, Matud 2004, Campbell et al 2020,) Campbell et al. . Según Golding (1999) citado por Dutton et al (2006), las mujeres que experimentan violencia física por parte de su pareja tienen de tres a cinco veces más probabilidades de sufrir depresión, PTSD o abuso.

³ Disponible en http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/es/index4.html.

Las mujeres que no sufrieron violencia también tienen un mayor riesgo de conductas autodestructivas como el abuso del alcohol y el tabaco (Ramos-Lira et al. 2001). Brevemente, Blanco y otros (2004) presentan las consecuencias de la violencia de la pareja íntima en la Tabla 4.1. La violencia de la pareja contra las mujeres, por lo tanto, afecta el entorno del hogar de la familia de forma muy destructiva. Jaffe y otros (1990) sugieren que el ambiente del hogar está determinado o fuertemente influenciado por la persona que se preocupa más por los niños (el cuidador principal)⁴.

⁴ De acuerdo con Ragúz (1996) y Gutmann (2000), el papel de la mujer como cuidadora principal está basado en los mandatos sociales sobre las expectativas de los roles de género

Tabla 4.1

Consecuencias de la violencia en la salud de la mujer

Psicológicas y de conducta	Sexuales	Sexuales y ginecológicas	Físicas	Lesiones físicas traumáticas
Depresión y ansiedad	Disminución de la libido	Embarazos no deseados	Dolores crónicos	Fracturas
Sentimientos de culpa y vergüenza	Anorgasmia	Embarazos de alto riesgo y con complicaciones	Cansancio	Contusiones y hematomas
Baja autoestima	Falta de autonomía sexual	Enfermedades de transmisión sexual, incluido el sida	Síndrome de colon irritable	Rotura de tímpano
Trastornos psicosomáticos		Abortos en condiciones inseguras	Funcionamiento físico reducido	
Crisis de pánico y fobias		Infecciones urinarias de repetición	Fibromialgia	
Conductas sexuales inseguras		Dolores pélvicos crónicos	Problemas gastrointestinales	
Trastornos de alimentación				
Trastorno de estrés postraumático				
Abuso de drogas, alcohol y tabaco				
Escaso cuidado personal				

Fuente: Blanco y otros (2004).

La violencia contra las mujeres impacta negativamente en el ambiente del hogar, principalmente a través del deterioro de su estado mental. Stark y Flitcraft (1988) afirman además que una mujer que experimenta violencia y que por lo tanto percibe que su salud, estado físico, mental y emocional se ve afectado, tiene más dificultades para cuidar a sus hijos y la debida atención, cariño y cuidado a su familia.

De acuerdo con Levendosky y Graham-Bermann (2001), cuando ocurre violencia de pareja en el hogar, la calidad del cuidado de ambos padres para con sus hijos y su capacidad para satisfacer sus propias necesidades se deteriora.

Las mujeres que han sido víctimas de violencia tienen dificultades para relacionarse con sus hijos porque la violencia afecta su capacidad de ser madres (Holt et al. 2008).

Holden (2003) plantea la hipótesis de que las madres estresadas o deprimidas son emocionalmente distantes, difíciles de acercarse y más propensas a usar la violencia hacia sus hijos. De igual manera, se ha encontrado evidencia de que las mujeres maltratadas tienen problemas de control y autoridad sobre sus hijos (Holt et al. 2008). Siguiendo a estos autores, podemos afirmar que la violencia doméstica contribuye a la ruptura del cuidado y protección de los padres. Mientras el padre es el abusador, la esposa vive aislada por la agresión, que continúa en el ciclo de victimización y miedo. Estas situaciones determinan que ambos padres sean conscientes de las necesidades de los hijos.

Fantuzzo y Morh (1999) consideran que un niño está "*expuesto*" a la violencia doméstica cuando observa o escucha hechos violentos, está directamente involucrado por ejemplo, cuando intenta intervenir u observa los resultados de la violencia en sus padres como pareja.

Por ejemplo, viendo a su madre golpeada, con moretones o deprimida. Holden (2003) lanzó la expresión para describir con mayor precisión la situación que viven los niños cuando hay violencia en su hogar, porque engloba más condiciones además de la vigilancia. Debido a que la violencia doméstica crea un ambiente estresante en el hogar, los niños pueden desarrollar diferentes mecanismos de afrontamiento.

Según Edleson (1999), la violencia doméstica contra mujeres puede tener múltiples consecuencias para niños, que la autora divide en tres grupos.

El primero se refiere a acciones y comportamientos emocionales. Los niños y niñas que han experimentado episodios de violencia doméstica son más propensos a comportamientos agresivos y antisociales llamados comportamientos externalizantes, y al mismo tiempo comportamientos inhibidores y temerosos llamados comportamientos internalizantes.

Los niños y niñas que ven violencia en su hogar sufren más ansiedad, depresión y problemas de humor que sus pares que no han visto violencia en el hogar. Otro grupo se refiere al desarrollo cognitivo de los niños y niñas porque hay evidencias de que los expuestos a la violencia en el hogar tienen menos desarrollo cognitivo.

Una tercera categoría incluye efectos a largo plazo en los niños, por lo que aquellos expuestos a la violencia familiar son más propensos a la agresión y la depresión en la edad adulta. El impacto de la violencia doméstica en los niños depende de la etapa de la vida a la que están expuestos. La exposición temprana y prolongada a la violencia en el hogar plantea problemas más serios porque puede afectar el desarrollo de los menores a lo largo de su vida.

Los niños más pequeños dependen completamente del cuidado de sus padres, y sus vidas se organizan en torno a una relación de vínculo primario con el cuidador, generalmente la madre (Holt et al. 2008). Transmite a sus hijos el estrés y el dolor que puede experimentar como resultado de la violencia. El dolor que sufren puede manifestarse en irritabilidad excesiva, regresión en el aprendizaje del lenguaje, comportamiento inmaduro, miedo a estar solos, trastornos del sueño, barreras para el desarrollo de la autoconfianza y comportamiento exploratorio, todo lo cual socava su autonomía. (Osofsky, 1999).

Eldeson (1999) concluye que los bebés necesitan adultos que les proporcionen una estructura emocional porque carecen de la capacidad de comprender y manejar sus emociones; y si su madre está deprimida, no le puede dar esa estructura. De manera similar, Huth-Bocks y otros (2001) argumentan que los niños en edad preescolar que están expuestos a violencia sexual en sus hogares tienen problemas sociales, mayor desarrollo de empatía y menor autoestima que aquellos que tienen empatía en casa.

Por otro lado, los niños de 6 a 12 años ya pueden desarrollar una conciencia de sí mismos y de los demás. También son capaces de darse cuenta de cómo la violencia afecta a sus madres (Daniel et al. 1999). Debido a que los niños a esta edad todavía piensan de manera egocéntrica, pueden comenzar a culparse a sí mismos por el abuso de su madre. Esto puede hacer que se comporten basándose en que la violencia es la solución de los problemas (Cunningham y Baker 2004).

Para los niños y niñas de esta edad, la evaluación de los demás, especialmente de los compañeros, es muy importante. Por lo tanto, dependen más de modelos relevantes e influencias fuera de la familia como indicadores de su valor personal (Daniel et al. 1999); Así, muchos niños ocultan los problemas que enfrentan en el hogar, lo que refuerza los sentimientos de tristeza y vulnerabilidad (Aleksanteri y otros 2005).

Hay problemas en las habilidades sociales de los niños expuestos a la violencia doméstica. Además, el potencial de los niños se reduce porque tienen menos habilidades verbales (Moore y Pepler 1998) y deben gastar mucha energía para enfrentar el estrés, la ansiedad, el cansancio y la ausencia. Es durante la adolescencia que las consecuencias de la violencia doméstica se extiende más allá de la familia.

Los jóvenes que experimentan violencia en el hogar tienen dificultades para formar relaciones cercanas y auténticas con sus compañeros porque sus experiencias familiares les hicieron perder la confianza en las relaciones (Huth-Bocks, Levendosky y Semel 2001). Además, el comportamiento en las relaciones, tanto en las relaciones como en la edad adulta, puede volverse violento para los hombres jóvenes y victimización para las mujeres (Wekerle y Wolfe 1999).

Es posible que a esta edad los jóvenes desarrollen estrategias para hacer frente a los problemas que encuentran en el hogar. Así, buscan el desapego emocional, que pueden lograr a través de actividades de riesgo como el alcohol y otras drogas (Cunningham y Baker 2004, Mullender et al. 2002). Por otro lado, mientras el niño madura, adopta un comportamiento más activo en relación a la violencia. Por lo tanto, cuando estalla, puede intervenir directamente o brindar apoyo emocional a su madre, y también puede estar enojado con el maltratador de su madre. Cuando los niños o jóvenes adoptan conductas de apoyo de sus familiares, pierden etapas infantiles y se vuelven ansiosos (Goldblatt 2003).

Según el Consejo Nacional de Investigación (2010) los niños en desarrollo, que sufren experiencias como el maltrato y la exposición a la violencia, puede ocasionar miedo y ansiedad crónicos en los niños, lo que interrumpe el funcionamiento eficiente de los circuitos cerebrales generando problemas físicos y psicológicos a largo plazo, especialmente si el daño ocurre durante períodos sensibles del desarrollo cerebral.

La sobrecarga de estrés puede dañar seriamente la capacidad del niño para aprender y participar en su vida, en una interacción social personal. Bullock y Shorsteins (1998), Brown y Bzostek (2003), Edleson (2006) y Fantuzzo y Morh (1999) argumentan que, al igual que sus madres, los niños y niñas que sufren violencia doméstica desarrollan estrategias de afrontamiento, que puede dar lugar a consecuencias negativas a largo plazo, como abandonar la escuela o no cumplir con otras responsabilidades,

depresión, consumo de alcohol y drogas, participación en peleas callejeras y otros comportamientos suicidas.

Su comportamiento puede ser agresivo y antisocial o depresivo y ansioso. Además, los niños expuestos a la violencia doméstica tienen más probabilidades de reprobado en la escuela. En cuanto a los efectos cognitivos y académicos, los autores citados encontraron que los niños expuestos a la violencia doméstica tienen dificultad para concentrarse y hacer las tareas escolares.

Además, los resultados de las pruebas de desarrollo verbal y motor y de capacidad cognitiva Koenen y otros (2003) encuentran que el coeficiente intelectual de los niños expuestos a la violencia doméstica es en promedio ocho puntos más bajo que el de sus pares. Estos autores consideran que el bajo desarrollo cognitivo es la causa del estrés que sufre un niño por este tipo de violencia.

Huth-Bocks et al (2001) también encuentran una relación negativa entre el desarrollo cognitivo y la violencia familiar. Por lo tanto, con base en la literatura revisada, se proponen dos canales principales a través de los cuales la violencia doméstica contra las mujeres puede afectar a niños y niñas. El primero es la falta de atención de la madre, quien por los efectos emocionales de la violencia -depresión y/o estrés- no logra brindar un ambiente ideal para el desarrollo de sus hijos e hijas, o incluso puede transmitirles violencia directamente.

Otro canal es la influencia del ambiente hogareño, caracterizado por la hostilidad, el estrés y la depresión, que también genera estrés, ansiedad y depresión en el niño o niña, lo que repercute directamente en su desarrollo. Los posibles efectos diferenciales de la exposición a la violencia doméstica para niños y niñas probablemente se deban a procesos de formación de identidad en los primeros años de vida.

Según Witt (1997), la diferencia entre roles e identidad de género empieza a formarse a una edad muy temprana. Los niños y niñas comienzan a reconocer roles de género en la infancia y forman identidades a su alrededor. Según Lora (1996), los niños y niñas pasan por diferentes procesos de formación de la identidad sexual. Si la identidad de las niñas nace como una continuación de la relación madre-hija, la identidad de los niños se forma

al negar la mujer. Esto se debe, en parte, a que hay un componente físico, corporal en la formación de la identidad que hace que las niñas se identifiquen con su madre.

A esto se suma el hecho de que los roles sociales machistas de hombres y mujeres subordinan las mujeres a los hombres y crean violencia contra ellas, haciéndola aceptable. Así, las niñas que se han identificado con sus madres abusadas pueden sufrir más exposición a estos eventos. Con base en la revisión bibliográfica, puede decirse que la violencia sexual en el hogar influye positivamente en la probabilidad de que un niño o niña puedan sufrir problemas psicológicos en el futuro, bajo rendimiento escolar entre otras graves repercusiones en el ambiente familiar, por el grave daño psicológico que provoca en la mujer, como principal cuidadora de hogar y la familia.

4.2 LA OPORTUNIDAD DE LA FAMILIA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El crisol de la familia, como lo describe Goleman, consiste en los efectos que la familia tiene directamente sobre el desarrollo de la vida afectiva del niño, pues el entorno familiar es la primera escuela donde se desarrolla el nivel de inteligencia emocional y significativamente determina el nivel de inteligencia emocional en el futuro. Por lo tanto, cabe señalar que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser conciso, repercutir positivamente en el niño y enseñarle a reconocer, interpretar, controlar y utilizar las emociones propias y ajenas.

Además, el desarrollo de la empatía debe nacer en la infancia, donde se facilita más el proceso, pues es más difícil de conseguir en etapas posteriores de la vida. Construir estas bases para un bebé afectará prácticamente el resto de su vida, por lo que es importante mantener un crisol familiar adecuado y así conseguir que los niños desarrollen una buena inteligencia emocional que les ayudará social, académica, psicológica y fisiológicamente.

4.2.1 CRISOL DE LA FAMILIA.

Un aspecto importante del crisol familiar es entender en esencia qué es una familia, aunque se abordó en el primer capítulo, es necesario rescatar lo que se destaca en la Real Academia Española (2001) señala que una familia “*es un conjunto de personas conectadas que viven juntas*”. Es importante entender que esta relación se crea por consanguinidad, adopción o matrimonio, lo que incluye a padres, hijos, hermanos, tíos, primos, abuelos, etc.

La familia es considerada un espacio donde todos pueden convivir, crecer y compartir con otras personas valores, normas, creencias, tradiciones, comportamientos, conocimientos, experiencias y afectos necesarios para su plena realización y desarrollo social (Camacho y Ortiz, 2020, p. 11). Por lo tanto, la familia y la forma en que se maneja es de crucial importancia en el desarrollo de las situaciones antes mencionadas para los niños, quienes se ven muy influenciados por la familia en el aprendizaje, porque es su primer contacto educativo, cultural, social, psicológico y espiritual.

Entre las características anteriores, la atención se centra en la parte y los efectos del aprendizaje emocional en el campo de la educación conductual y la importancia de la educación familiar en este campo. Por lo tanto, la implementación de normas y valores no debe limitarse, sino que es necesario crear un ambiente donde se involucren relaciones familiares saludables para lograr un mejor desarrollo emocional del niño.

La idea de Daniel Goleman en su libro "Inteligencia emocional" específicamente sobre el tema El Crisol de fusión familiar. Allí, la familia es considerada la primera escuela emocional de los niños, donde aprenden a percibir, comprender, gestionar y utilizar los sentimientos y emociones propios y ajenos. Entonces, la familia se considera primordial para la enseñanza y el aprendizaje emocional y motivacional desde que los hijos son apenas bebés, lo que tiene implicaciones para el resto de sus vidas.

Es un proceso que consta de una serie de estrategias, métodos, actividades y sobre todo la adquisición de herramientas, a través de las cuales el niño recibe información importante que le ayuda a aprender a enfrentarse a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

En este contexto, se puede decir que los dos procesos de enseñanza-aprendizaje mencionados también están influenciados por el modelo o modelos de los individuos. Donde los referentes mencionados son, además de la educación, un ejemplo que el niño intenta inconscientemente alcanzar o

concordar. Por ello, es fundamental desarrollar los conocimientos en un ambiente comunicativo, afectivo y cooperativo, a través del cual se produzca un aprendizaje continuo y efectivo, y así brindar al bebé un entorno seguro y de confianza en el que pueda desarrollarse de la mejor manera en términos de salud emocional, que incluye factores físicos, psicológicos y sociales.

Esta escuela emocional funciona no solo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a sus hijos, sino también a través de los modelos que brindan sobre cómo lidiar con sus propias emociones y los sentimientos entre esposo y esposa. Algunos padres son maestros emocionales dotados, mientras que otros son destructivos. (Goleman, 2018, p. 22). Por su parte, Camacho y Ortiz (2020) mencionan que: la calidad del ambiente familiar y las vivencias de los niños son fundamentales para su desarrollo emocional. Debido a que ocurre más aprendizaje en la niñez que en cualquier otra etapa de la vida, los niños son susceptibles de repetir actividades observadas durante la niñez; a medida que los niños crecen, imitan las actividades que observan y experimentan en su entorno familiar de padres, tutores o personas que los cuidaron durante la infancia. (Página 22).

Luego de tratar el ámbito familiar, es necesario identificar y reconocer el concepto de emoción, porque es una de las características de la que partimos. Según Goleman (2018), define las emociones de la siguiente manera: Impulsos para actuar, planes inmediatos para afrontar la vida, que nos inspira a evolucionar.

La raíz de la palabra es *motere*, el verbo latino "mover" más el prefijo "e" que significa "alejarse", lo que sugiere que todas las emociones tienen una tendencia implícita a actuar. Oxford English Dictionary representa el término emoción al definir sentimientos y pensamientos, estados biológicos, estados psicológicos y tendencias de acción que lo describen. "Las emociones reflejan un buen o mal estado emocional en que se encuentra una persona o lo que experimenta" (Chorpita, 2004) Se entiende que las emociones son las formas específicas que tiene cada individuo de expresarse en situaciones, contextos, obstáculos específicos y esas emociones son manifestadas en base a experiencias previas que carecen de un proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que la manifestación de la emoción resulta en algunas reacciones fisiológicas o conductuales.

Fisiológicamente, puede haber aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, náuseas, mareos, respiración acelerada, pupilas dilatadas, aumento de T/A, etc. Cabe señalar que existen dos tipos de emociones; primarias y secundarias, entre las emociones primarias encontramos el miedo, la tristeza, la sorpresa, la ira o la rabia, el asco y la alegría; en los segundos son combinaciones de los primeros, y como resultado encontramos dolor, incertidumbre, preocupación, admiración, asombro, ira, odio, indignación, ira, asco, soledad, tristeza, decepción, amor, entusiasmo, etc.

Además, las emociones determinan sentimientos, pensamientos, comportamientos adoptados que tienen un gran impacto en el comportamiento y la inteligencia de los niños en particular y de la familia en general. En esta situación, vale la pena mencionar que el desarrollo de la percepción está activo en la infancia intensamente para que los niños comuniquen sus sentimientos de acuerdo a la información que han aprendido y adquirido. Tanto los adultos como los bebés tienden a experimentar las mismas emociones y por lo tanto sus acciones deben ser consideradas para aprender y enseñar a los niños a desarrollar la inteligencia emocional, como ya se mencionó, consiste en percibir, comprender, gestionar y utilizar las emociones, sentimientos propios y ajenos, también dar a las emociones de los niños el mismo valor que a las emociones de los adultos, porque son lo mismo.

Por eso se enfatiza que el hogar es la primera escuela de aprendizaje emocional y se les enseña a los niños que sus sentimientos son importantes, pero no solo los suyos, también los sentimientos de los demás, por otro lado, hay que explicarlos y preguntar a ellos el porqué de las emociones que sienten en determinadas situaciones, para abrir su control y al mismo tiempo aprender a no discriminar todas las emociones.

Con base en lo anterior, según Goleman, la relación entre familia y bebé, principalmente padre e hijo, conduce a lecciones emocionalmente cruciales en la vida del niño. Además, a través de un análisis de cientos de estudios, Goleman descubrió que la forma en que los padres tratan y entienden a sus hijos, ya sea de manera disciplinaria o empática, tiene consecuencias profundas y duraderas en la vida emocional de los niños.

A su vez, Goleman menciona en su libro los tres estilos de crianza emocionalmente inapropiados más comunes, los cuales son:

1. Ignorar las emociones generalmente, en este tipo de crianza, los padres ven la angustia emocional como un problema menor o aburrido que no es importante y que se espera que pase.

2. Aquellos padres que son conscientes de los sentimientos del niño, pero que afirman que sea lo que sea, la forma en que el niño afronta la tormenta emocional siempre es la adecuada, aunque implique, por ejemplo, pegarle.

3. Ser desdeñoso e irrespetuoso con lo que siente su hijo, cuando los padres suelen desaprobarlo de forma dura, criticarlo y castigarlo, porque está prohibido expresar sus sentimientos.

Sin embargo, Goleman (2018) menciona que “hay padres que aprovechan el trastorno de un niño para actuar como mentor o entrenador emocional” (p. 225). Según todas estas variaciones nacen sentimientos entre la familia, de enseñanza-aprendizaje, crisol de la familia, desarrollo afectivo del niño. El mencionado desarrollo se refiere a la cuestión de la relación existente sobre las causas de los diferentes sentimientos en ellos y en los demás.

Los niños comienzan el proceso de reconocer las emociones y a influir en ellas de acuerdo a sus vivencias, en esta parte comienza la inteligencia emocional del niño y la enseñanza que le da la familia sobre el tipo de inteligencia en la que el niño puede reconocer y comprender, expresan y regulan las emociones y la empatía de acuerdo con los modelos a seguir de sus hijos.

Henao y García (2009) mencionan “la existencia de tres aspectos del desarrollo emocional que nos permiten conocer con mayor precisión la competencia emocional de un niño o niña en edad preescolar, a saber, la comprensión emocional, la regulación y la empatía” (p. 789). Así, la comprensión emocional se brinda de acuerdo a las características individuales de cada niño, sus experiencias previas y el contexto familiar en el que se desenvuelve, lo que determina el nivel de complejidad de la situación y cómo pueden comprender y expresar sus sentimientos o cómo lo pretenden conducir de acuerdo a la situación de otro individuo, todo esto se

expresa de acuerdo a lo que ese niño cree o piensa que es correcto de acuerdo a su entorno familiar.

La regulación de las emociones se desarrolla en función de las situaciones que vive el niño y de cómo la familia le enseña a regular sus emociones. “Un niño o una niña debe entender el porqué de sus sentimientos y cuál sería la respuesta más adecuada a la situación, decidiendo cuál es la mejor forma de enfrentar las demandas externas” (Henaó y García, 2009, p. 791).

Una expresión final en el desarrollo emocional es la empatía, que se considera la capacidad de las personas para comprender el estado emocional de otra y simular los sentimientos o emociones de esa persona. Las lecciones de empatía se deben dar ya en la infancia, de lo contrario, si no se dan, será muy difícil que las personas desarrollen la empatía en el futuro. Esta empatía comienza en casa, cuando los padres se sintonizan con las emociones del bebé.

Finalmente, el impacto futuro del crisol familiar es notable. Cuando nos encontramos con padres emocionalmente inteligentes o experimentados, son padres que consideran las emociones de sus hijos, preguntan por qué están experimentando esas emociones, les ayudan a reconocer lo que están sintiendo, les animan a regular sus emociones y no dejar que les afecten a tal punto que puedan estallar en cualquier situación, son padres que enseñan a sus hijos a reconocer y respetar las emociones de los demás y les enseñan a intervenir positivamente para poder manejarlas, p.e. el amigo del niño está enojado, los padres lo invitan a hablar con los suyos; proporcionarle estimulación afectiva y cambio a la acción para eliminar el sentimiento que provoca la ira en el niño.

Además, los hijos de este tipo de padres mantienen mejores y más sanas relaciones entre ellos, son más cariñosos y menos estresados con sus padres. Los niños de este tipo son capaces de identificar y controlar sus emociones. Aunque su inteligencia emocional está más desarrollada, tienen niveles más bajos de cortisol, una hormona que se libera en momentos de estrés. También tienen algunas ventajas sociales distintivas, ya que este tipo de niños son más queridos por sus compañeros, e incluso en el mundo académico, tienden a tener mejores relaciones de maestro-alumno y son queridos socialmente por los maestros, la concentración es mayor y por lo tanto más eficaz.

4.2.2 LA VENTANA EMOCIONAL DE LA FAMILIA

Al igual que la memoria, el aprendizaje y la motivación, la emoción es uno de los temas centrales de la psicología y uno de los elementos más importantes para explicar el comportamiento humano (James, 1989). Sin embargo, los psicólogos del comportamiento no han podido crear una teoría lo suficientemente amplia para explicar el fenómeno. Se sabe que cualquier decisión, comportamiento o cognición importante implica mucha emoción. Cuando el sujeto está conectado socialmente con su pareja o interactúa con su trabajo, las emociones juegan un papel importante en todas sus decisiones.

Por ejemplo, que tu jefe llame, puede hacerte sentir alegría, miedo o indiferencia hacia él, dependiendo de la interpretación que le des en ese momento de tu historia y contexto específico. Las emociones son difíciles de definir porque son eventos compuestos de múltiples elementos; por un lado están los conductuales, por otro los fisiológicos y los motivacionales.

Algunos autores creen que las emociones son más importantes que los sentimientos (Kerr & Bowen, 1988). Se argumenta que las emociones están presentes en todos los animales, incluidos los humanos, y forman parte fundamental de su estructura psíquica, mientras que las emociones se relacionan exclusivamente con aspectos humanos. La tristeza, la alegría o la ira son emociones, porque hay un entramado social que las reconoce y las llama para convertirlas en emociones, en el más estricto sentido humano.

La causa de los sentimientos es multifacética. Hay un gran número de aproximaciones conceptuales que dan una explicación a este; sin embargo, en esta variación discutimos la teoría de la evaluación de las emociones cuyo enfoque conceptual las explica, en humanos a partir de la evaluación correcta que el sujeto hace de su entorno (Arnold, 1970). Pérez Nieto y Redondo Delgado (1997) señalan que estos procesos preceden y siempre producen emoción, por lo que las valoraciones la desencadenan con cambios fisiológicos, expresivos y conductuales que determinan el estado emocional que describe la conducta del sujeto evalúa las situaciones que le rodean y a partir de eso crea emociones.

Sin embargo, hay algunos estímulos específicos que provocan evaluaciones emocionales sin consideración; Por ejemplo, dolor muy intenso,

ruido energético, oscuridad, herida, hambre o sed son estímulos biológicos que desafían la integridad física de una persona y la exponen a la alarma automática que genera un conjunto de emociones destinadas a eliminar algo que se considera dañino.

4.2.3 SISTEMA EMOCIONAL, INTELECTUAL DE SENTIMIENTOS.

Según Bowen (1989), es el sistema emocional el que forma el vínculo conductual entre humanos y animales. Según Kerr y Bowen (1988), un sistema sensorial se define generalmente como: la presencia de un sistema naturalmente presente en todas las formas de vida que permite a un organismo recibir información (sobre sí mismo y su entorno), integrar esta información y responder en base a ella.

El sistema emocional incluye mecanismos involucrados en la búsqueda y obtención de alimentos, la reproducción, el escape de los enemigos, la crianza de la descendencia y otros aspectos de las relaciones sociales. Esto incluye respuestas que van desde las más automáticas e instintivas hasta aquellas que contienen una combinación de elementos automáticos y aprendidos. Guiados por el sistema emocional, los organismos reaccionan unas veces en función de sus propios intereses y otras en función de los intereses del grupo (p. 27-28).

Bowen (1989) afirma que debido a que el hombre es parte de la naturaleza, su comportamiento está guiado y regulado por las fuerzas básicas de la vida, como en los animales, aunque en los humanos se produce un aprendizaje social, que suele mediar en la vida emocional. Una reacción que se puede expresar. Por ejemplo, tendemos a explicar razones por las que hacemos o no hacemos las cosas, mientras que los animales hacen cosas similares sin tales razones.

Los humanos atraemos a otros humanos, nos apareamos, nos reproducimos, criamos descendencia, ayudamos o dominamos a otros, competimos, luchamos, huimos, cazamos, y normalmente explicamos este comportamiento de diferentes maneras: nos apareamos por amor, luchamos

por un ideal, ayudamos a otros por la virtud. Cuando observamos a los animales en la naturaleza, notamos que hacen todo esto sin ninguna razón en particular; sin negar la influencia de aspectos socialmente aprendidos, pues este punto de vista sólo enfatiza la importancia del sustrato sobre el que descansan los centros cerebrales superiores.

Las emociones y los sistemas intelectuales son adquisiciones recientes de la historia humana, resultado de la evolución, aunque no sustituyen al sistema emocional, que es todavía el que más influye en el comportamiento humano, es decir, son influencias adicionales. Según Kerr y Bowen (1988), el sistema emocional interactúa con ellos todo el tiempo, por lo que es común que haya confusión entre el uso de expresiones como sentimientos y emociones.

Según la definición de emocionalidad, lo que mueve a los organismos es la emoción; Por ejemplo, las hormigas soldado que atacan a los invasores no lo hacen por sentimiento nacionalista, sino simplemente para actuar. La emoción no tiene significado para los organismos, actúan automáticamente debido a sus emociones. Cuando una cucaracha corre hacia la oscuridad cuando se enciende la luz, corre. Es el sistema emocional que más influye en la actividad humana.

De hecho, probablemente tengan más influencia en los procesos sociales que en los intelectuales. Las personas son capaces de sentir emociones porque las sienten, a diferencia de las emociones que no se sienten, y sus efectos provienen de lo que las personas y los organismos hacen o dejan de hacer en una situación dada. Las emociones en un momento dado dan la impresión de conocer o sentir los aspectos más superficiales del sistema sensorial.

Por ejemplo, los humanos se sienten culpables, avergonzados, resentidos, enojados, angustiados, celosos, extasiados, compasivos o rechazados, mientras que algunos animales actúan como si experimentaran sentimientos similares sin evidencia, simplemente reaccionan emocionalmente.

Por lo tanto, los animales no tienen un sistema emocional en un sentido puramente humano. La suposición es que la persona también reacciona emocionalmente, pero con una capa emocional. Estas son algunas de las emociones que conocemos, pero hay más reacciones que solo estas. El

sistema intelectual se refiere a aquella parte del sistema nervioso humano que fue adquirida más recientemente por la evolución; lo que suele referirse al cerebro pensante humano, lo que lo convierte en una forma de vida única y contiene la capacidad de conocer, comprender y comunicar ideas complejas más allá de la de cualquier otro animal.

No hay evidencia de esta habilidad en otras especies animales. Sin embargo, es importante distinguir entre el pensamiento que no se ve afectado por los procesos emocionales y el pensamiento desde la perspectiva de la objetividad y la subjetividad. Siempre hay neutralidad en la naturaleza; nada está bien o mal, las cosas simplemente suceden porque es un proceso continuo de eventos interrelacionados que la mente humana es capaz de observar objetivamente, pero también tiende a perder objetividad cuando el sistema emocional y la subjetividad se quedan en el camino y determinan lo que debe ser.

Cuando el pensamiento humano está relativamente libre de subjetividad, las polarizaciones se pueden ver por lo que son, mientras que los puntos de vista polarizados son consistentes con la forma en que opera la gente, no son una descripción precisa de la naturaleza y los procesos humanos. La capacidad de ser teóricamente objetivo está siempre ahí, pero muchas veces es superada por procesos emocionales, y el intelecto trabaja muchas veces a su servicio; cuando la imaginación enloquece para distorsionar la realidad, cuando alguien trama un asesinato, o cuando un grupo de personas justifica sus esfuerzos por dominar a otros con puntos de vista religiosos o políticos, el intelecto trata de sustentar tales sistemas con qué opiniones y acciones justifican juicios subjetivos sobre el mundo y sus habitantes.

4.2.4 EMOCIONES Y DIFERENCIACIÓN

Un niño no nace de la nada, nace en un contexto familiar con ideas, perspectivas y formas de solucionar los problemas. La familia es así un crisol en el que el sujeto aprende una gran cantidad de patrones de conductas conscientes e inconscientes a los que se enfrenta a lo largo de su existencia, para bien o para mal. Incluye no solo la adopción de conductas sino también la respuesta emocional ante diferentes situaciones.

Al respecto, Bowen (1989) ofrece un conjunto de conceptos en torno a los cuales se desarrolla la dinámica familiar; el más importante de ellos es la diferenciación, concepto propuesto por la biología, que dice que cuando las células se multiplican y dan a luz a un nuevo ser, al principio son iguales pero luego se diferencian para formar parte de diferentes tejidos del cuerpo, son diferentes pero pertenecen al mismo sistema.

Del mismo modo, cuando un niño nace, no se separa emocionalmente de sus padres, pero cuando crece, se convierte en persona y por lo tanto se diferencia. En la familia existe una fuerza grupal donde el sujeto está conectado con lo que en ella sucede, lo que decide, piensa y siente (Larson y Almeida, 1999).

De igual forma, existen fortalezas individuales donde el sujeto tiene su propia forma de pensar, sus propios proyectos y metas. Un sujeto diferenciado es lo que se considera un ser humano; uno que crea un equilibrio adecuado entre las fortalezas grupales e individuales. Es aquel que piensa las cosas antes de hacerlas, que tolera los sentimientos y emociones de los demás sin dejarse influenciar fuertemente, que puede comunicarse con otros que piensan radicalmente diferente a él, mientras que por el contrario, las personas con poco discernimiento confunden sus sentimientos y emociones operan sobre esta base.

Son emotivos, impulsivos, poco objetivos, y el criterio de su verdad son sus sentimientos. A la hora de elegir pareja, se suele elegir a alguien que tenga el mismo o casi el mismo grado de distinción, mediando así una estructura familiar de emociones (Akers-Woody, 2003). Sin embargo, esta transmisión es muy compleja porque depende del género del niño, apariencia física, rasgos de personalidad y otros factores (Larson y Gillman, 1999).

4.2.5 EL CONCEPTO DE DIFERENCIACIÓN

La diferenciación es un concepto desarrollado por Murray Bowen (1989) que se refiere al grado en que un individuo es emocionalmente independiente del entorno familiar en el que se desarrolla. Al nacer, el sujeto no puede distinguir entre la madre y él mismo; al crecer, se vuelve

independiente de muchas maneras diferentes (física, económica, socialmente), es decir, se vuelve más y más él mismo.

La construcción de la separación del ego se basa en la premisa de que es la variable de personalidad más crítica para el desarrollo emocional. Se utiliza para la forma en que los patrones de la vida familiar afectan la salud y el desarrollo de un individuo y la medida en que los individuos pueden funcionar de manera bastante independiente, asumiendo la responsabilidad personal de las tareas apropiadas para su edad, experimentando cosas importantes, relaciones con los demás sin fusionarse con ellos (Peleg, 2005).

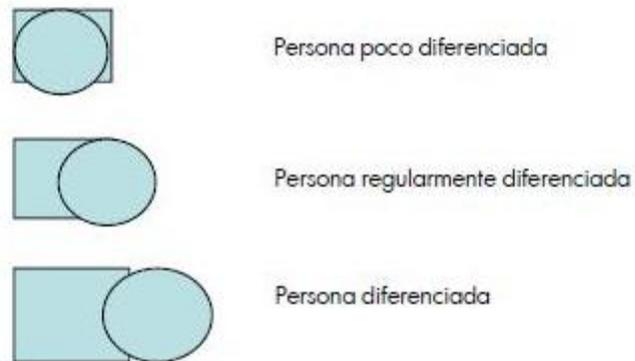
Se refiere a cómo la familia interviene en el desarrollo personal de los niños, promoviendo o impidiendo la diferenciación. Una madre que sobreprotege a su hijo haciendo todo lo posible, organiza su vida cuando lo necesita y se excede cuando no, es un ejemplo de cómo puede obstaculizar su desarrollo individual y por ende, su desarrollo emocional y sentimientos. Bowen (1989) define diferenciación como equilibrio en el funcionamiento intelectual y emocional, intimidad y autonomía en las relaciones; es un continuo que va desde muy diferenciado hasta muy indiferenciado.

Las personas altamente diferenciadas pueden distinguir entre pensamientos y sentimientos y pueden optar por responder con inteligencia o emoción. Las personas diferenciadas son menos reactivas y más independientes; son flexibles y se adaptan al estrés, pueden presentar un fuerte razonamiento lógico cuando la situación lo requiere. Además, son capaces de mantener una posición del ego en las relaciones íntimas sin dejar de ser independientes (Lloyd, 1990).

Los individuos desdiferenciados tienen problemas de persistencia y reaccionan de forma reactiva o emocional ante situaciones estresantes (Kerr & Bowen, 1988). Los componentes de su funcionamiento intelectual y emocional se fusionan y las decisiones se basan en estos sentimientos, están atrapados en un mundo de sentimientos (Bowen, 1989); tienen problemas para mantener la posición del Yo en las relaciones humanas, sus acciones y bienestar dependen de ellos. Esto se puede ver cuando una persona se enoja con facilidad o se enamora obsesivamente cuando reacciona de acuerdo a sus sentimientos y sistema emocional.

Figura 4.1

Diferenciación esquemática de las personas, donde el cuadro son los demás y el círculo es el yo de la persona evaluada.



Fuente: Bowen, 1989

Como se puede observar en la figura 4.1, una persona con baja diferenciación es muy comprometida y por tanto dependiente de los demás; su Yo y el yo de los demás están juntos, son complejos e inseparables. Por otro lado, una persona regularmente separada tiene intereses con los seres queridos, pero también tiene otros, no muchos, fuera de la familia y la pareja.

Otra persona, aunque tiene un vínculo familiar y de pareja, piensa por sí mismo, trabaja de acuerdo a sus propios objetivos y por lo tanto ve las cosas menos emocionalmente, por lo que tiende a tomar decisiones basadas en la realidad y no en la fantasía. La autodiferenciación se caracteriza por la capacidad de separar e integrar tanto las emociones como el intelecto: lo que se sabe y lo que se piensa. Las personas óptimamente diferenciadas son capaces de sentir y expresar sus emociones y controlar sus impulsos. En las personas con poca diferenciación, los sentimientos y pensamientos se fusionan, y la persona tiene tendencia a reaccionar de forma automática e impulsiva; en otras palabras, en las personas indiferenciadas, el sistema intelectual está subordinado al sistema emocional.

Las personas bien diferenciadas son capaces de tomar decisiones bien planificadas incluso en situaciones estresantes, por lo que su sistema intelectual, aunque esté matizado por el sistema emocional, puede dominar, mientras que las personas poco diferenciadas suelen ser menos flexibles,

menos adaptables, con facilidad presionado, y más dependientes emocionalmente que sus compañeros típicos (Williamson, 1981).

Un ejemplo notable es el de una mujer que está pasando por un proceso de divorcio y en lugar de reaccionar impulsivamente demandando a su marido o poniendo a sus hijos en su contra, opta por abordar la situación de manera relativamente más objetiva, respetando su proceso de divorcio. permitirle al esposo ver a sus hijos con la mayor frecuencia posible (Thompson & Bolger, 1999).

En una familia poco diferenciada, las emociones y la subjetividad influyen fuertemente en las relaciones familiares. Si la presión de la unión es fuerte, impide que el niño crezca, piense, sienta y actúe de manera independiente; actúa como una reacción a los demás. Un ejemplo de esto es un adolescente rebelde que refleja la separación entre él y sus padres. Un rebelde es una persona activamente reactiva con un ego poco desarrollado, mientras que sus padres son tan inseguros que automáticamente reaccionan a su comportamiento.

Los valores y creencias de estos jóvenes se forman contrarios a las creencias de los demás, en base a reacciones emocionales más que al pensamiento, porque sus creencias muchas veces son contradictorias.

4.2.6 FUSION Y DESCONEXIÓN EMOCIONAL

Para entender completamente el concepto de diferenciación, es necesario explicar dos conceptos importantes: fusión y desapego emocional; ambos están fundamentalmente entrelazados de tal manera que es imposible pensar en ellos por separado. El concepto clave es la diferenciación, mientras que la fusión y el desapego emocional indican el grado en que un individuo es indiferenciado; es decir, son síntomas de un mismo fenómeno como se explica a continuación.

Fusión es una palabra que contiene la idea metafórica de una concentración del yo, en la que el sujeto no tiene diferencia; el yo se pierde

en la multitud que forma la familia, cuya característica principal es la insistencia constante del sujeto en que el otro haga exactamente lo que le pide, para reducir su constante ansiedad, que crea el miedo a la separación y la pérdida.

En este contexto, los demás miembros de la familia suelen tener el mismo indiferenciado en su forma de fusión, y refiriéndose a la relación, el otro es igualmente indiferenciado y una persona de fusión que solicita de manera similar sus necesidades afectivas. Vargas e Ibáñez (2009) definen esta unión túnel como aquella que conduce a una serie de dependencias afectivas con el otro. En este sentido, cuando la familia no enseña o no satisface sus propias necesidades afectivas, tiende a observar cómo lo hacen los demás, es decir, a buscar una madre, un padre, una pareja, amigos e incluso hijos que satisfagan esas necesidades.

Figura 4.2

Interacción de la fusión y desconexión emocional.



Fuente: Vargas e Ibáñez (2009)

Como se puede ver en la Figura 4.2, esto significa un conflicto constante; la reunificación siempre es difícil porque todos los miembros de la familia se encuentran en un constante estado de ansiedad y miedo a la separación, lo que inevitablemente conduce a la continuación de sus demandas (Vargas e Ibáñez, 2009). En momentos de tranquilidad, cuando la familia no tiene muchas dificultades, parece normal, pero cuando hay una crisis, todos entran en un estado de ansiedad, lo que crea conflictos. Porque las peticiones de las necesidades afectivas son muy perfectas y exigen una gran precisión, el otro nunca podrá satisfacerlas de la mejor manera.

En otras palabras, cuando se hace una solicitud de acción, se hace de manera indirecta, difícil de entender para la otra persona, y si esta intenta ocultarla, nunca logrará satisfacer la solicitud. Por ejemplo, en una relación, un chico le pide a su pareja que sea más amable; cuando lo hace, nunca está satisfecho porque no lo hace exactamente como ella quiere, y cuando lo hace, ella lo acusa de ser espontáneo, lo que en todo caso genera conflictos (Vargas e Ibáñez, 2008).

Aunque hay mucho conflicto en este tipo de relaciones, suelen ser muy sólidas y estables. Nuevamente, como ejemplo de una relación, los miembros pelean constantemente, pero les resulta muy difícil considerar seriamente la ruptura; pueden expresar verbalmente que lo quieren pero no lo quieren. En la relación madre-hijo suele decir que está cansada del tipo de hijo que tiene, pero nunca hace nada oficial para romper y que él pueda hacer su propia vida. Sin embargo, si el nivel de ansiedad creado es alto, el sujeto tiende a desmoronarse emocionalmente de vez en cuando, porque el precio del sistema emocional de la relación es muy alto; es decir, puede retirarse emocionalmente de relaciones importantes en su vida e incluso huir de casa y no saber nada de ellos durante muchos años.

La desconexión puede implicar distancia geográfica y física, aunque no necesariamente, trasladarse a otro lugar cercano donde se corte la conexión entre ellos. Otra opción extrema es que tengan problemas de salud mental y se aíslen de su familia. El sujeto también puede estar con sus padres, pero sin decir lo que hace o está haciendo. La separación emocional tiene muchas variantes, desde las ya mencionadas hasta la salida del hogar o la búsqueda de un trabajo a distancia, todo ello encaminado a lograr la distancia

emocional con la familia de origen (Vargas, Rodríguez, & Hernández, 2010). Cabe señalar que cuando las personas se casan para separarse de sus familias, tienden a incorporar un patrón de comunicación en su nueva relación, lo que significa que también cortan a su pareja e hijos si es que alguna vez nacen. Esto supondría la transferencia de tipos de relaciones intergeneracionales a la familia de origen en función de su historia.

Finalmente, Las emociones y los sentimientos no pueden verse como algo que surge de un estímulo específico, sino de las relaciones familiares. Hay muchas formas de abordar las emociones y los sentimientos humanos; En el contexto de la familia y la terapia, una posibilidad es el marco conceptual de Bowen (1989) en el que los sentimientos surgen de la interacción, especialmente de la interacción familiar, donde se repiten y luego se transfieren a otras relaciones de la vida: pareja e hijos.

La disociación, tal como se presenta a lo largo de este trabajo, es una forma en que el sujeto aprende a lidiar constructivamente con sus emociones. Si bien hay enfoques que afirman que los sentimientos y las emociones deben exponerse y darse rienda suelta, este enfoque teórico afirma que si bien deben ser considerados, también deben ser tratados adecuadamente. En otras palabras, es imposible excluir las emociones y los sentimientos en toda decisión importante, por lo que se les da la medida adecuada para que sean positivos y constructivos, no abrumadores, como en el caso de las personas indiferenciadas, porque las emociones deben servir al sistema intelectual, no viceversa. Cuando el sistema intelectual está al servicio de las emociones, la persona tiende a estar menos diferenciada, y cuando las emociones y los sentimientos están al servicio del sistema intelectual, la persona está más diferenciada. Esta recomendación puede ser considerada en la práctica psicoterapéutica.

Los seres humanos tenemos características únicas que nos distinguen de otras especies animales. Esta singularidad no es simple, sino que pertenece a la complejidad humana, que no podría ser debidamente analizada por diferentes enfoques psicológicos. Por lo tanto, solo queda buscar una forma que pueda explicar estos importantes fenómenos psicológicos de tal manera que nos permitan analizarlos, aunque sea parcialmente, pero la forma de desarrollar técnicas que permitan al psicólogo intervenir mejor en los problemas de los usuarios o pacientes.

Incluso los instrumentos cuantitativos que evalúan la diferenciación se pueden utilizar en la práctica clínica. Un ejemplo de esto es la propuesta de Vargas e Ibáñez (2009) sobre una escala que no fue diseñada para determinar con precisión el grado de diferenciación de las personas, por el grado de dificultad que tiene la información que genera una persona sobre otra. Tampoco define categorías diagnósticas clínicas, porque el propósito de la escala es definir la capacidad de una persona para adaptarse a situaciones estresantes.

En cualquier punto de la escala, las personas pueden desarrollar síntomas físicos, emocionales o sociales con suficiente estrés, pero cuanto mayor sea el grado de diferenciación, más estrés se necesita para producir el síntoma. La característica que mejor describe la diferencia entre las personas en los diferentes niveles de la escala es su capacidad para separar los procesos emocionales e intelectuales. En otras palabras, la evaluación de la diferenciación se plantea en una escala de tipo ordinal donde es posible distinguir cuándo una persona está más o menos diferenciada, pero no en qué medida (Vargas, Ibáñez y Armas Santillán, 2008; Ibáñez, Guzmán y Vargas Flores, 2010).

CAPÍTULO V

INDICADORES DE VIOLENCIA EN PERÚ

5.1 VIOLENCIA FAMILIAR EN PERÚ

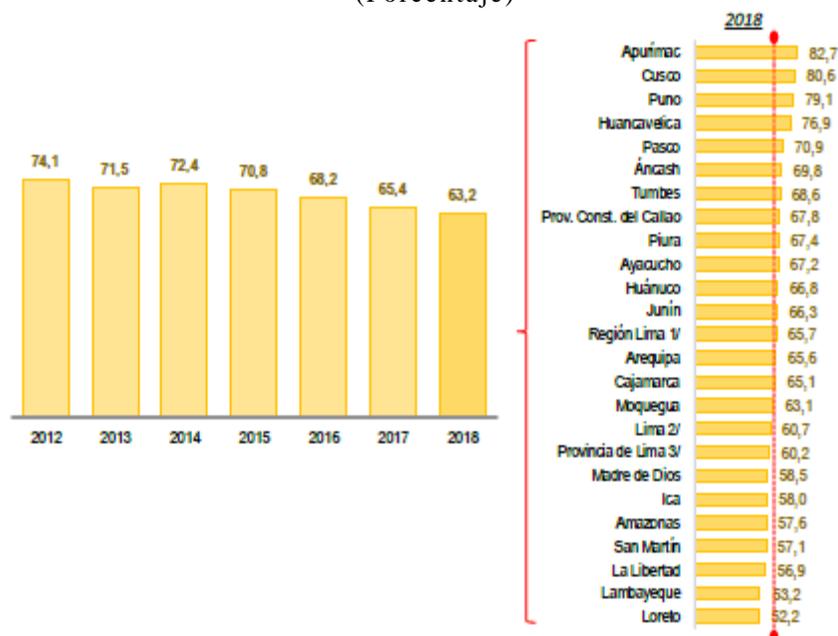
Cómo ya se expuso en capítulos anteriores, una de las manifestaciones más antiguas y frecuentes es la violencia contra la mujer en las relaciones íntimas, que incluye violencia física (por ejemplo, golpes, patadas, empujones, tirones de cabello), violencia psicológica (insultos, humillaciones, comportamiento controlador), violencia sexual (actos sexuales sin consentimiento o sometimiento a actos degradantes de mujeres), violencia financiera (control de ingresos, gastos, no entregar su dinero) y

femicidios íntimos, entre los más importantes⁵. Este capítulo presenta datos sobre violencia conyugal o de pareja en algún momento o en los 12 meses anteriores a la encuesta, con base en los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar de Perú.

5.1.1 VIOLENCIA EJERCIDA ALGUNA VEZ

Gráfico 5.1

Perú: Violencia familiar ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018
(Porcentaje)



1/ Comprende las provincias: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochirí, Huaura, Oyón y Yauyos.
2/ Comprende la provincia de Lima y la Región Lima.
3/ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.

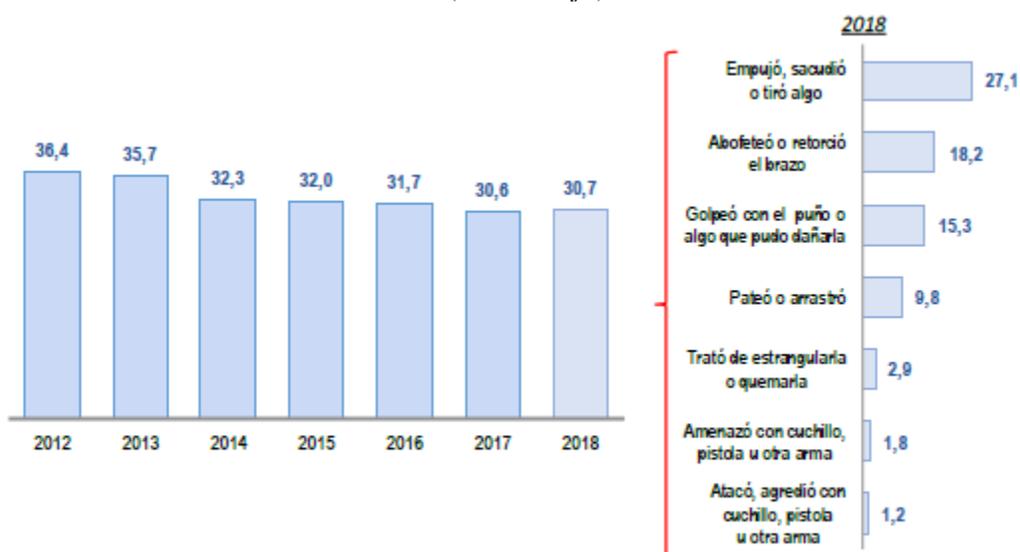
5.1.2 VIOLENCIA FÍSICA EJERCIDA POR EL ESPOSO O EL COMPAÑERO.

30.7% de las mujeres que alguna vez estuvieron en unión, fueron maltratadas físicamente por su esposo o pareja; es decir. Según los resultados de la ENDES 2018, (9,8%) fueron empujadas, sacudidas o arrojadas a algo (27,1%), golpeadas o torcidas de la mano (18,2%), pateadas (15,3%), o arrastradas.

⁵ Defensoría del Pueblo. La Ley N° 30364, La administración de la justicia y la visión de las víctimas.

Gráfico 5.2

Perú: violencia física ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018
(Porcentaje)

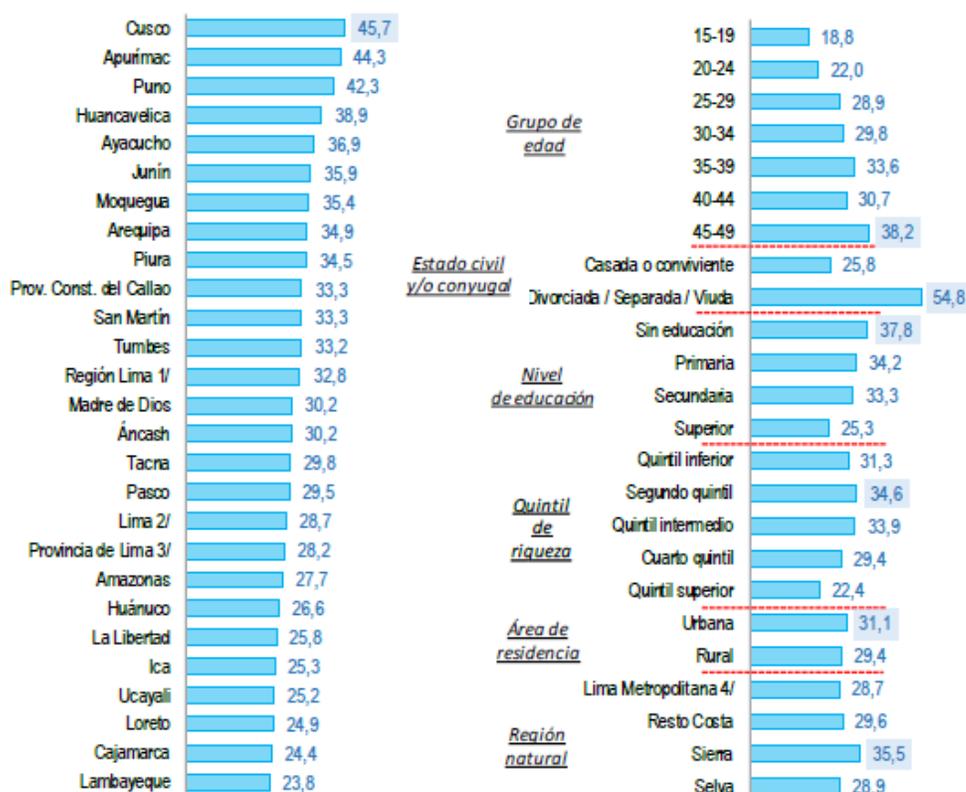


Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.

La violencia física fue reportada con frecuencia por mujeres divorciadas/solteras/viudas (5,8 %), de 45 a 49 años (38,2%), sin educación (37,8 %), en el segundo quintil de riqueza (34,6 %) y residentes en los departamentos de Cusco, Apurímac y Puno.

Gráfico 5.3

Perú: buscar ayuda en personas cercanas y en alguna institución cuando fueron maltratadas físicamente 2018.



1/ Comprende las provincias: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochirí, Huaura, Oyón y Yauyos.

2/ Comprende la provincia de Lima y la Región Lima.

3/ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

4/ Comprende la provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.

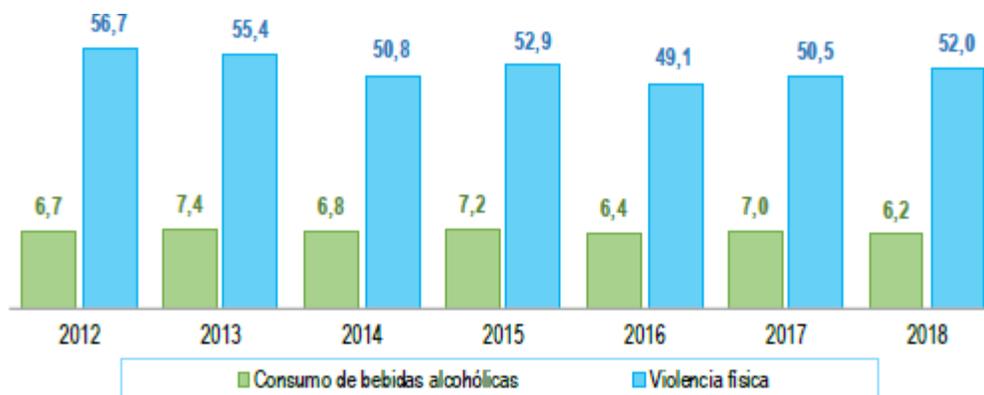
5.1.3 VIOLENCIA FÍSICA EJERCIDA POR EL ESPOSO O COMPAÑERO BAJO LOS EFECTOS DEL LICOR/DROGAS O AMBAS

Los resultados muestran que las mujeres cuyos esposos disfrutaban de beber bebidas alcohólicas son más propensas a la violencia física. El 6,2% de las mujeres que alguna vez tuvieron una relación relató que su cónyuge o

pareja a veces consumían bebidas alcohólicas, y el 52,0% informó que su cónyuge o pareja abusaba físicamente de ellas cuando estaban bajo los efectos del alcohol alcohol/drogas o ambos en 2018. Ese porcentaje es mayor para las mujeres sin educación primaria o que viven en zonas rurales, la Sierra y el quintil más bajo de riqueza.

Gráfico 5.4

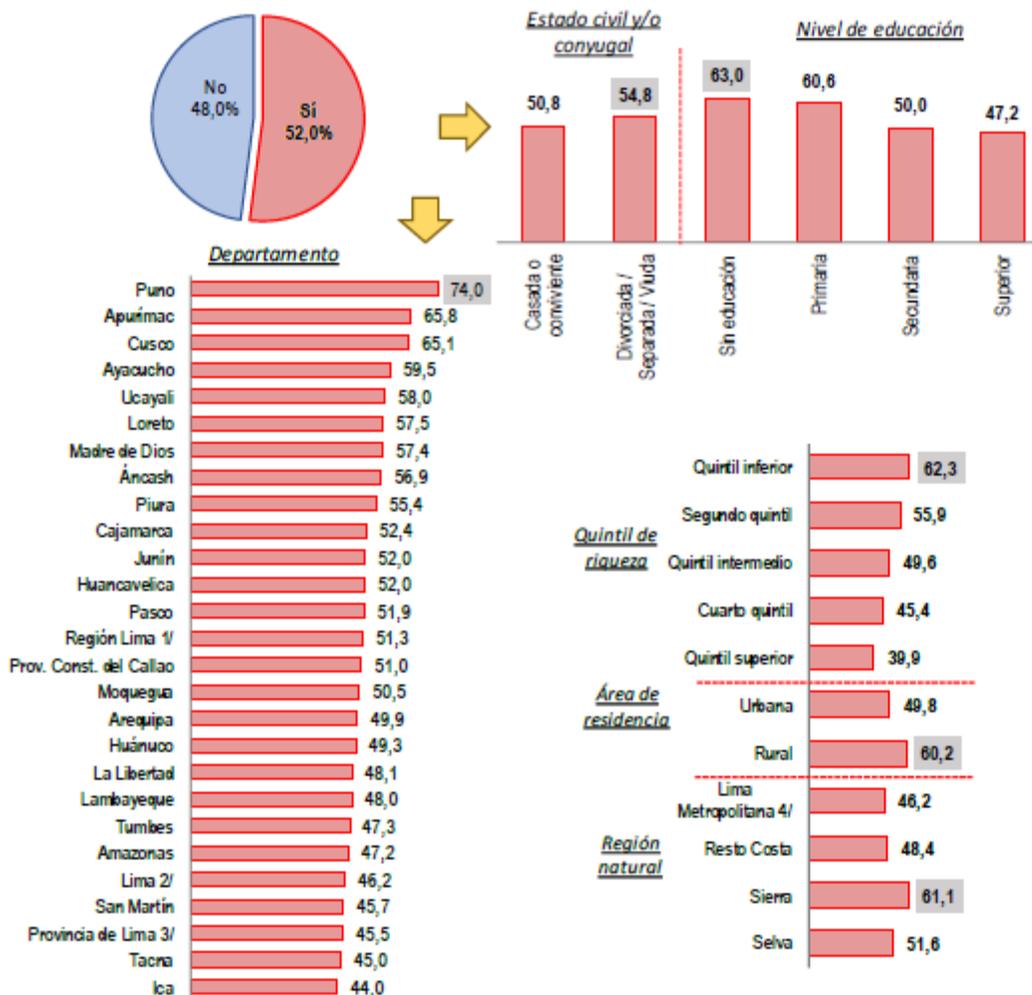
Perú: consumo de bebidas alcohólicas y violencia física bajo los efectos del Licor/drogas o ambas, ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018 (Porcentaje)



Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

Gráfico 5.5

Perú: violencia física ejercida alguna vez por el esposo o compañero, bajo los efectos del licor/drogas o ambas, 2018



1/ Comprende las provincias: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochirí, Huaura, Oyón y Yauyos.

2/ Comprende la provincia de Lima y la Región Lima.

3/ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

4/ Comprende la provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

5.1.4 VIOLENCIA EJERCIDA POR OTRAS PERSONAS

De las mujeres encuestadas respondieron que alguna vez habían sido maltratadas físicamente por otras personas, excluyendo a su actual/última pareja o esposo; (26.8% y 24.2%) mencionaron a su ex esposo y padre con más frecuencia en 2018.

Gráfico 5.6

Perú: violencia física ejercida alguna vez por otra persona, aparte de su actual/último esposo o compañero, 2012 - 2018



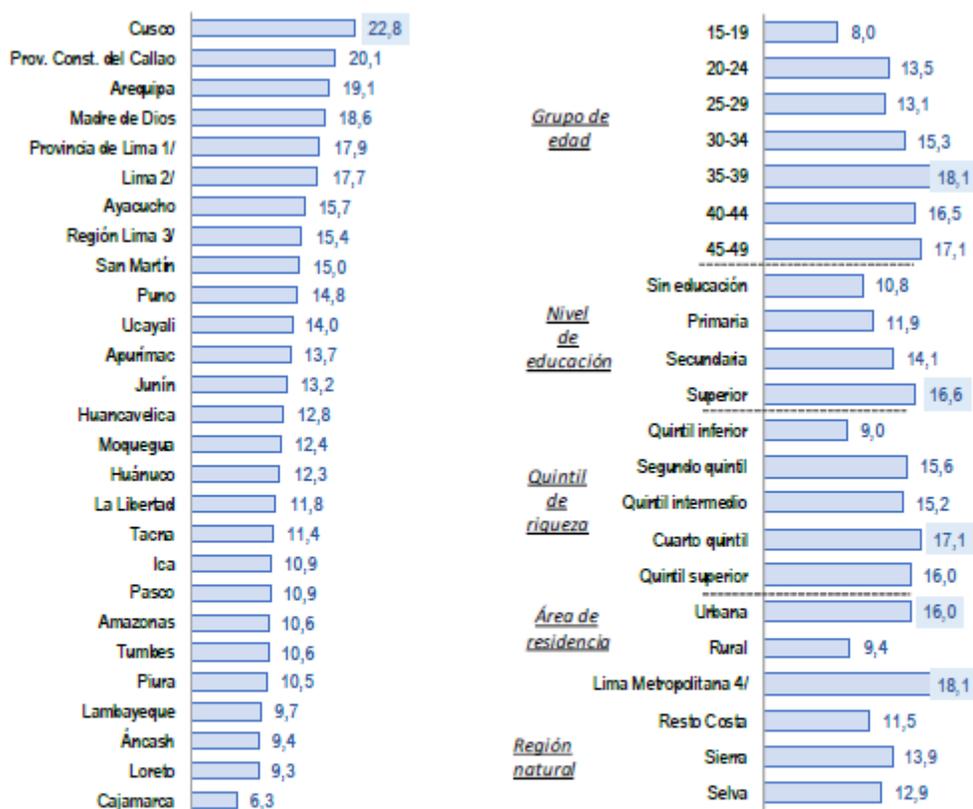
1/ Familiar, pariente, amiga/o, empleador/a, extraña/o.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

Las mujeres que sufrieron violencia física por parte de otra persona (que no sea esposo o pareja) en algún momento de su vida generalmente tenían entre 35 y 39 años (18,14%), en un nivel más alto (16,64%), y pertenecían al cuarto patrimonio quintil (17) 4.1%), residentes de áreas urbanas (16.0%) y la región Lima capital (18.1%). En el Departamento del Cusco y la Provincia Constitucional del Callao, existe un mayor porcentaje (22,8% y 20,1%) de mujeres que han sufrido violencia física por parte de otra persona.

Gráfico 5.7

Perú: violencia física ejercida alguna vez por otra persona, aparte de su actual/último esposo o compañero, 2018.



1/ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.

2/ Comprende la provincia de Lima y la Región Lima.

3/ Comprende las provincias: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochiri, Huaura, Oyón y Yauyos.

4/ Comprende la provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

5.1.5 VIOLENCIA PSICOLÓGICA O VERBAL

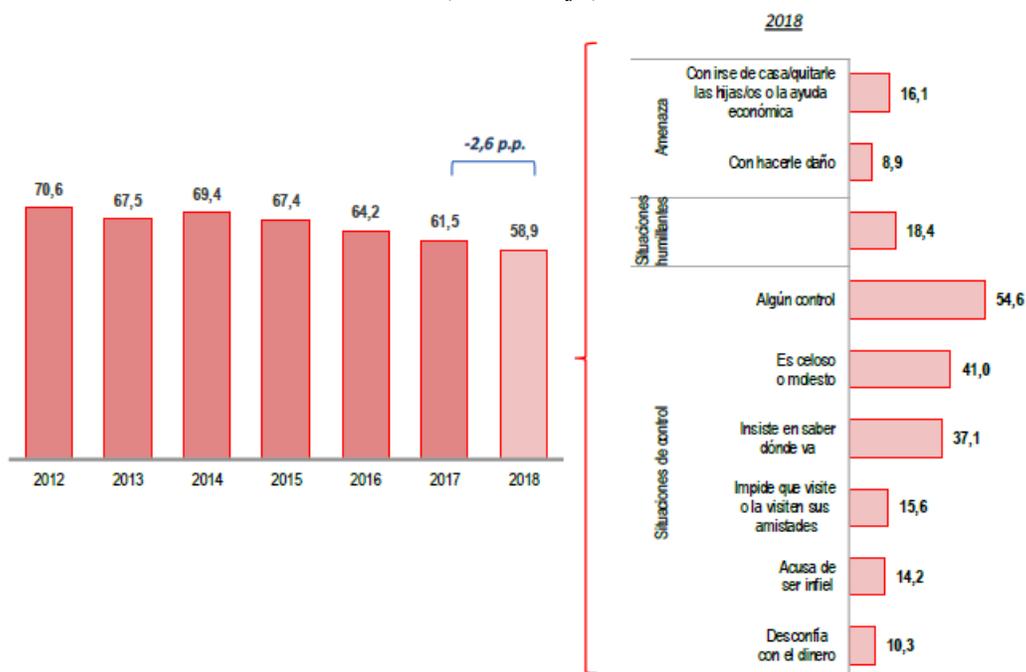
58.9% de mujeres que alguna vez han estado en unión reportaron que su esposo o pareja usó violencia mental y/o verbal⁶. De las situaciones de control, las más comunes fueron los celos (41,0%) y la obligatoriedad de informar a dónde va (37,1%). El abuso psicológico y/o verbal también incluye

⁶ Hay agresión a través de palabras, insultos, calumnias, gritos, desprecios, burlas, ironías, situaciones de control, humillaciones, amenazas y otras acciones que atentan contra la autoestima de la mujer.

situaciones humillantes y amenazas de abandonar el hogar/llevar a los niños o ayuda económica o daño.

Gráfico 5.8

Perú: violencia psicológica y/o verbal ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018 (Porcentaje)



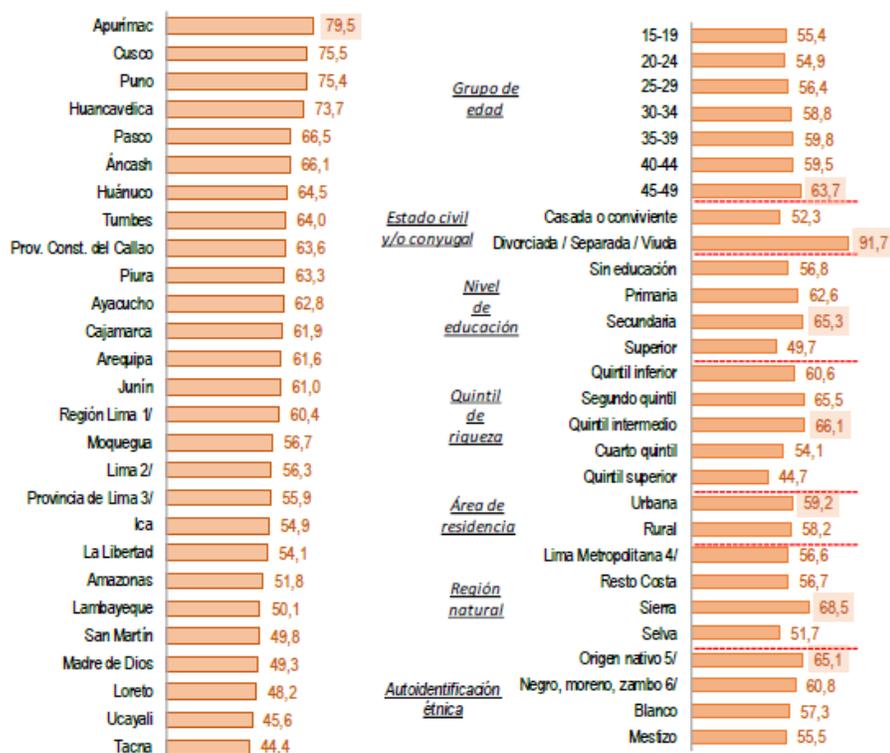
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

Las mujeres divorciadas, viudas o separadas sufrieron este tipo de violencia con mayor frecuencia (91,7%) También es más común en la Sierra (68.5%) residentes en el quintil medio (66.1%) y segundo quintil de riqueza (65.5%), mujeres indígenas (65.1%) y bachilleres. Este tipo de violencia (psicológica y/o verbal) es más reportada por mujeres en los departamentos de Apurímac, Cusco y Puno (75.4-79.5%). Porcentajes menores incluyen Tacna, Ucayali, Loreto, Madre de Dios y San Martín (menos del 50,0%).

Gráfico 5.9

Perú: violencia psicológica y/o verbal ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2018.

(Porcentajes)



- 1/ Comprende las provincias: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochiri, Huaura, Oyón y Yauyos.
- 2/ Comprende la provincia de Lima y la Región Lima.
- 3/ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.
- 4/ Comprende la provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.
- 5/ Quechua, Aimara, Nativo de la amazonía, perteneciente o parte de otro Pueblo indígena u originario.
- 6/ Incluye mulato, Afroperuano o Afrodescendiente.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

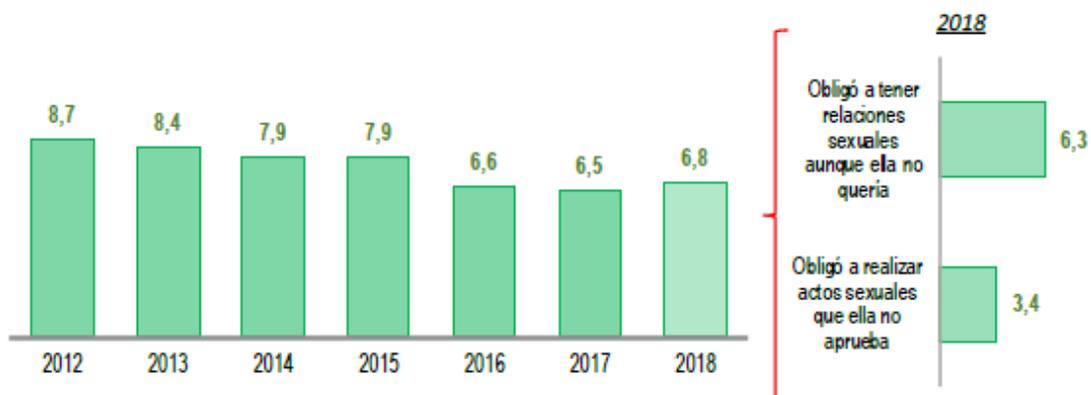
5.1.6 VIOLENCIA SEXUAL

En 2018, a nivel nacional, el 6.8 por ciento de las mujeres sindicalizadas reportaron haber sido abusadas sexualmente por su esposo o pareja⁷. El 6,3% informó que fueron obligadas a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad y el 3,4 % tuvo relaciones sexuales sin su consentimiento.

⁷ Violencia sexual es el acto de coacción hacia una persona a fin de que realice actos sexuales que ella no aprueba o la obliga a tener relaciones sexuales.

Gráfico 5.10

Perú: violencia sexual ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2012 - 2018
(Porcentaje)

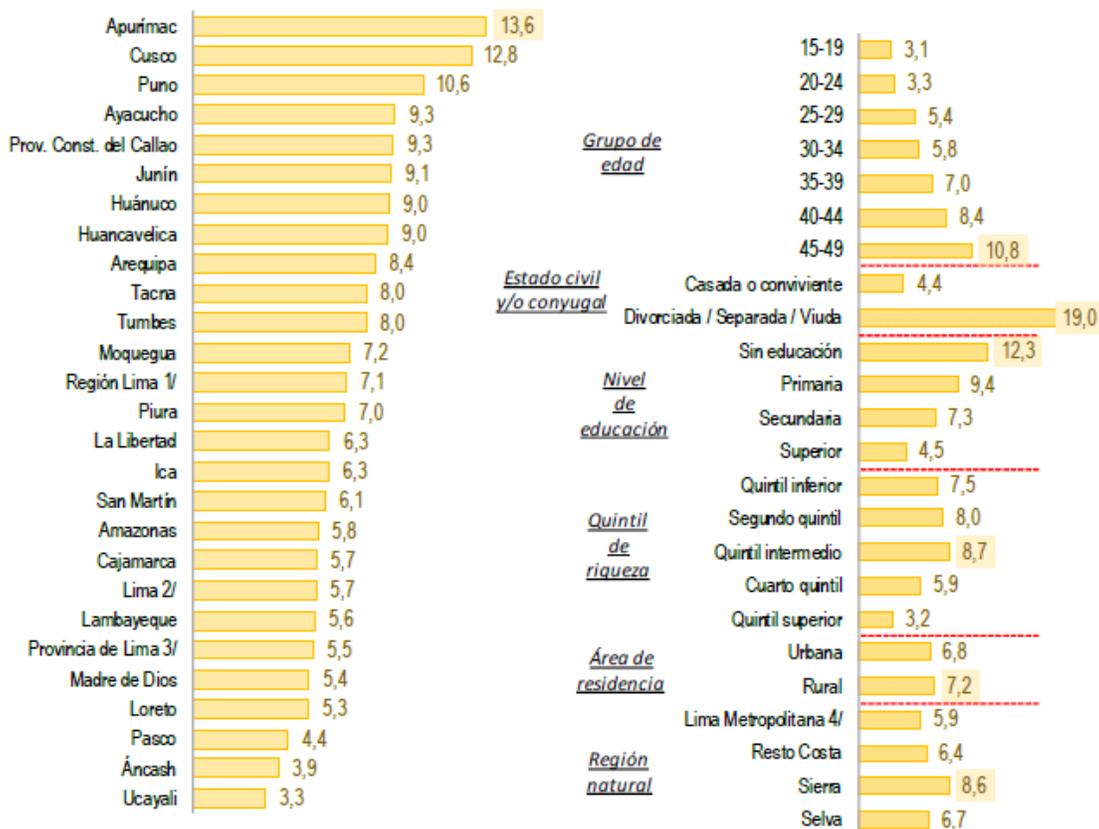


Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

Este tipo de violencia fue denunciado con mayor frecuencia por mujeres de 45 a 49 años, nunca en unión (divorciadas, divorciadas o viudas), sin escolaridad, en la región Sierra, en zona rural y en el Barrio. Desde Apurímac, Cuzco y Puno.

Gráfico 5.11

Perú: violencia sexual ejercida alguna vez por el esposo o compañero, 2018
(Porcentaje)



1/ Comprende las provincias: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochiri, Huaura, Oyón y Yauyos.
 2/ Comprende la provincia de Lima y la Región Lima.
 3/ Comprende los 43 distritos que conforman la provincia de Lima.
 4/ Comprende la provincia de Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

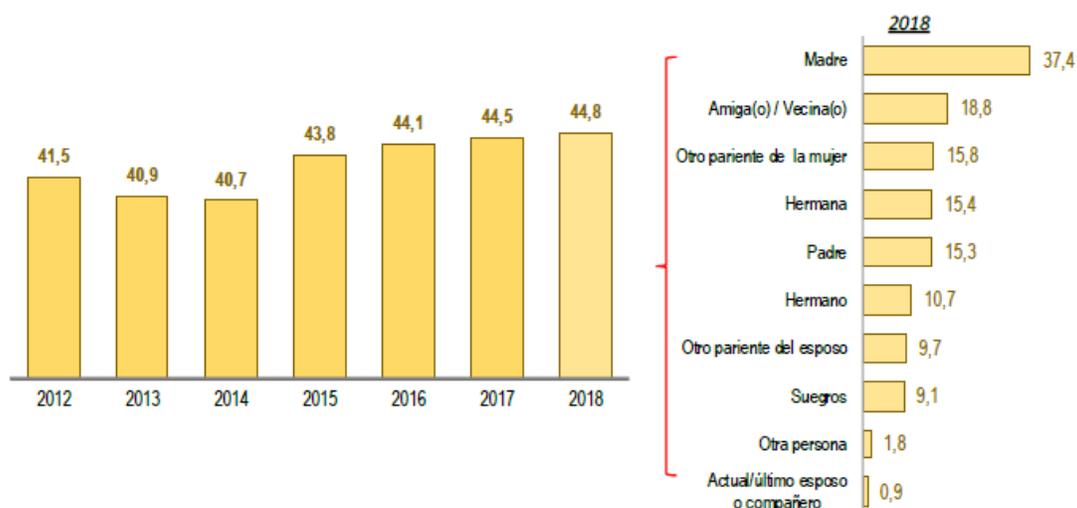
5.2 SOLICITUD DE AYUDA Y DENUNCIA DE MALTRATO

La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), mediante encuesta, pregunta a la mujeres víctimas de violencia física causada por su esposo, pareja u otra persona, si solicitaron ayuda y a dónde acudieron.

Gráfico 5.12

Perú: búsqueda de ayuda en personas cercanas cuando fueron maltratadas físicamente, 2012 - 2018

(Porcentaje)



Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

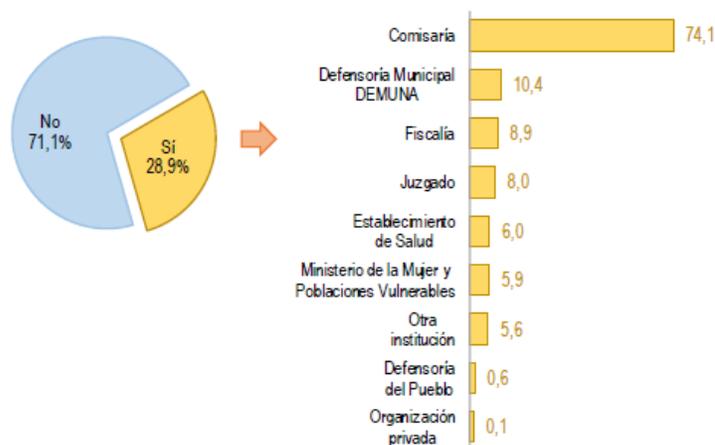
El 4,8% de las mujeres que sufrieron violencia física buscaron ayuda de sus seres queridos; dependían más de la madre (37,4%); también un amigo/vecino, u otro pariente, hermana y padre, en 2018.

5.2.1 BÚSQUEDA DE AYUDA EN ALGUNA INSTITUCIÓN

El 28.9% una mujer maltratada físicamente buscó ayuda en alguna institución. El mayor número de participantes estuvo en comisarías (74,1%); Defensoría Municipal, Fiscalía y Juzgado, en 2018.

Gráfico 5.13

Perú: búsqueda de ayuda en alguna institución cuando fueron maltratadas físicamente, 2018
(Porcentaje)



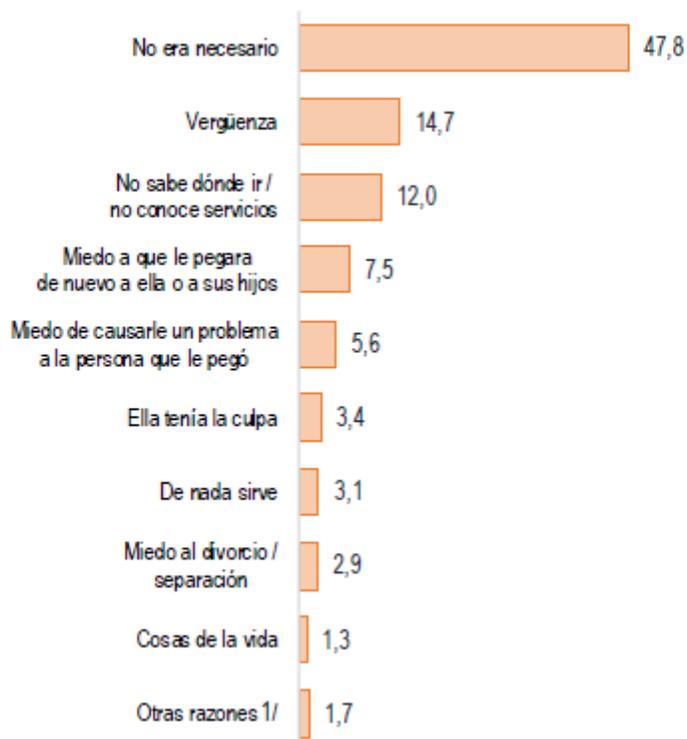
Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud Familiar

5.2.2 JUSTIFICACIÓN DE NO BUSCAR AYUDA CUANDO SE AMERITABA

La razón más común para no buscar ayuda por maltrato físico fue "no necesitar" (7,8%); le sigue vergüenza/humillación%), no saber adónde ir/no saber de servicios (12,0%). Otra razón mencionada fue el miedo de devolverles el golpe a sus hijos, el miedo de causarle problemas al agresor, culparse a sí misma, no tiene sentido, cosas de la vida.

Gráfico 5.14

Razones por las cuáles no buscaron ayuda cuándo fueron maltratadas físicamente, 2018



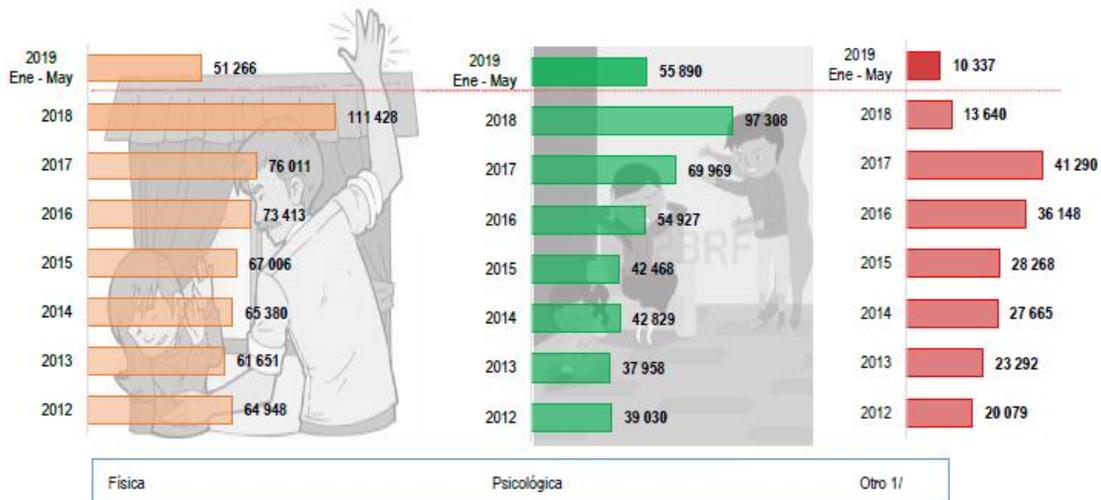
Fuente: instituto nacional de estadística e informática - encuesta demográfica y de salud familiar.

5.2.3 VIOLENCIA POR TIPO

En enero-mayo de 2019 hubo un total de 55.890 denuncias por violencia emocional. Hubo 51.266 casos de violencia física. En el período 2012-2018, hay una tendencia a registrar denuncias de violencia por tipo.

Gráfico 5.15

Perú: denuncias registradas por violencia familiar según tipo, 2012 - 2018 y enero - mayo 2019.



1/ Aquellas agresiones que tienen connotación física, psicológica y sexual en forma conjunta o al menos dos de ellas.
 Fuente: Ministerio del Interior - Oficina General de Planeamiento y Presupuesto.
 Elaboración: Instituto Nacional de Estadística e Informática.

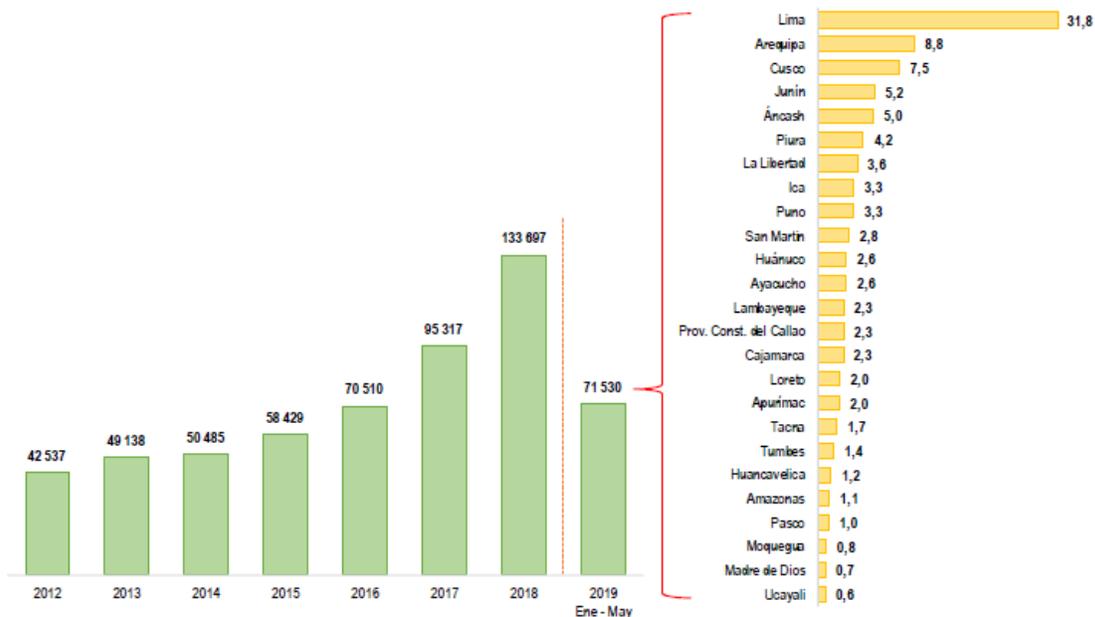
Las denuncias de violencia intrafamiliar registradas en cada departamento muestran que la incidencia de violencia física es mayor en Huancavelica (69,0%), Amazonas (67,9%), Puno (67,2%) y Madre de Dios (66,1%). Moquegua, Piura y Ucayali muestran una mayor proporción de mujeres que han sufrido violencia emocional

5.3 PERSONAS AFECTADAS Y ATENDIDAS POR EL PROGRAMA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL- PNCVFS.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables impulsa el programa nacional contra la violencia intrafamiliar y Violencia Sexual-PNCVFS, cuyas actividades son: prevención de la violencia familiar y sexual, atención a las víctimas de violencia y producción de información. En enero-mayo de 2019, el programa atendió a 71.530 personas que sufrían violencia intrafamiliar.

Gráfico 5.16

Perú: personas afectadas por violencia familiar y sexual y atendidas por el programa nacional contra la violencia familiar y sexual, 2012 - 2018 y enero - mayo 2019 (Absoluto y porcentaje)



Nota 1: Información 2019 preliminar.

Nota 2: Desde el año 2017, se incluye violencia económica o patrimonial.

Fuente: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables - Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual.

Elaboración: Instituto Nacional de Estadística e Informática.

5.3.1 VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Entre las atenciones registradas en el programa del PNCVFS, 36 mil 7 personas se quejaron de presiones psicológicas. De este total, las mujeres conforman el 8,0% y los hombres el 16,0%, en enero-mayo de 2019, 66.628 personas sufrieron violencia psicológica en 2018, y en el periodo 2012-2018 se observa una tendencia de crecimiento de personas.

Gráfico 5.17

Perú: personas afectadas por violencias psicológicas y atendidas por el programa nacional contra la violencia familiar y sexual, 2012 - 2018 y enero - mayo 2019 (Absoluto y porcentaje)



Nota: Información 2019 preliminar.

Fuente: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables - Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual.
Elaboración: Instituto Nacional de Estadística e Informática.

CONCLUSIONES

En los últimos años en el Perú hemos sido testigos de excepción y vemos con mucha preocupación el aumento alarmante de la violencia intrafamiliar, lo que ha causado un problema más que incluso llena las portadas de los diarios y se han comenzado a promulgar leyes para mitigar el control de este fenómeno social. Por lo tanto, son el resultado de un aumento de actos de violencia que paradójicamente tienen lugar en el hogar, donde en teoría se supone protege la integridad física y emocional de los sectores más vulnerables de la sociedad - mujeres y niños.

¿Quién es responsable de este problema social que sigue creciendo? En los últimos años se han implementado medidas, programas y leyes con el objetivo de proteger los derechos de la niñez y la mujer. Sin embargo, es necesario y oportuno preguntarnos si estas medidas aseguran el bienestar y la seguridad de los sectores más vulnerables, si estas medidas, programas y leyes son suficientes para detener el abuso físico y mental diario contra ellos. O son medidas que reflejan acciones temporales y no atienden el problema principal: la crisis de la institución de la familia.

La protección jurídica es urgente, pero necesaria también es para nuestra sociedad nuevos y mejores hábitos educativos y de vida. Necesario y urgente es un nuevo enfoque de valores, educativo fomentado la atención a la familia, que lamentablemente para muchos se caracteriza por la violencia, el abandono y la indiferencia. Para cambiar la situación, es necesario repensar los roles de padre y madre frente a los hijos, con una educación y acompañamiento sostenido, que practique la inteligencia emocional para que estos respondan a las expectativas de sus padres en el futuro.

Entonces hay que empezar a buscar las causas, que son el germen de un ambiente familiar hostil, que tiene como resultado una deficiente educación de nuestros hijos. Buscar una definición de violencia significa una indagación filosófica sobre la condición humana. Creemos que es imposible obtener respuestas que expliquen completamente este fenómeno. Sus orígenes se buscan en varias disciplinas y es un hecho que no podemos analizarlo linealmente; sucede en lo político, social, familiar, escolar; en deportes, en todos los lugares donde se desarrolla el espíritu humano, la violencia se presenta como un componente secundario.

Cuando nos preguntamos qué entendemos por violencia, solemos asociarla con la violencia provocada por la violencia física. La Organización

Mundial de la Salud (OMS) lo define como “el uso intencional de la fuerza física o la fuerza, real o amenazada, contra uno mismo, otra persona o grupo o comunidad, causando o teniendo alta probabilidad de causar lesiones o muerte, consecuencias psicológicas deficiencias, discapacidades o déficits del desarrollo”. La violencia es por tanto una conducta intencional que causa o puede causar daño físico o psíquico a otros seres y está, aunque no necesariamente, relacionada con la agresión física, pues también puede ser psíquica o emocional.

La familia como institución es el fundamento de la sociedad, por lo que el estudio de la violencia intrafamiliar es importante y necesario, no solo porque provoca daños en la vida afectiva y social de sus miembros, la desintegración del núcleo familiar, sino también por sus consecuencias para la sociedad y el aumento de la criminalidad.

La familia es el lugar donde la persona aprende los valores humanos, sociales, morales, culturales e incluso religiosos, y en base a ellos se comporta socialmente. Por eso debe expresarse una educación auténtica, que apunte al desarrollo integral de personas, enfocándose tanto en el hogar como en las instituciones educativas además de los conocimientos, valores, creencias y actitudes, en diversas situaciones. La violencia comienza en el hogar, entonces la violencia se aprende interactuando con sus miembros, y excluye a familiares, amigos, colegas y otros miembros de la sociedad a través de actos frecuentes de violencia contra los residentes un entorno donde la agresión constante es una forma de vida.

Por eso debemos enfatizar que la comunicación es un mecanismo preventivo, porque permite encontrar espacios, ser protagonistas, aprender a respetar a los demás; esto permite aceptar el error como un incentivo para buscar otras alternativas válidas y ayuda a superar las dificultades que presenta.

La inteligencia emocional tiene un efecto positivo sobre la violencia física, psicológica, sexual al poder combatirla. En otras palabras, la inteligencia emocional permite a una mujer vencer el miedo al primer grito de un atacante desarrollando un razonamiento basado en el control emocional. La mujer se caracteriza por el deseo de lograr su independencia mental, de desarrollar la capacidad de reconocer y manejar las emociones que afectan su manera de enfrentar una situación de violencia, lo que le permite resolver el conflicto. Una mujer que ha sufrido violencia se caracteriza por soportar largos períodos de agresión, es muy dependiente emocional y

económicamente del abusador y tiende a idealizar a las víctimas. La violencia sexual está relacionada con factores de origen cultural y social y el desequilibrio de las relaciones de poder, a pesar del diverso desarrollo de la legislación nacional e internacional. Las víctimas de la violencia no pueden resistir tranquilamente las reacciones emocionales porque han estado expuestas a varias condiciones graves. A ellos se suman las amenazas y consecuencias de la violencia física, el miedo a no creer y las actitudes de familiares, amigos o profesionales.

BIBLIOGRAFIA

- Akers-Woody, M. (2003). *Understanding the Attitudes Toward Marriage of Never-Married Female Young Adult Children of Divorce Using Bowen Theory*. Tesis de Doctorado. Faculty of California School of Professional Psychology. Alliant University.
- Almaraz, K. F., De la Rosa, B. N., Gallardo, J. A. y Ponce, P. I. (2018). *Efectos de la violencia doméstica en los niveles de adaptación en adolescentes. PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*
- Araujo, M. y Leal, M. (2007) *Emotional intelligence and Labour Performance at the Directive Level in the Public superior institutions*. Volumen (4) Edición (No. 2).
- Arévalo, N. (2014). *El concepto de familia en el Siglo XXI*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/6.%20Min%20Justici%20El%20Concepto%20de%20Familia%20en%20el%20Siglo%20XXI.pdf> (SITIO WEB).
- Bandura, A. y Walters, R. (1983). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Popular.
- Blanco, P; Ruiz., B., García, L., y Martín, M. (2004). *La violencia de pareja y la salud de las mujeres*. Gaceta Sanitaria, 18(1), 182-188.
- BarOn, R. (2000) *BarOn emotional quotient inventory: technical manual unitedstates*. MultyHealthSystem Inc.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Vols. 1 y 2. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Brown, V. y Bzostek, S., (2003). *Violence in the life of children*. *Cross currents*, 1, 1-13.
- Bullock, K. y Shorstein, S., (1998). Improving medical care for victims of domestic violence. *Hospital Physicians*, 34(9), 42-58.
- Campbell, J., (2002). *Health consequences of intimate partner*

violence. Lancet, 359, 1331-1336.

Carranza, M., (2017). *Disfunción familiar y rendimiento académico en el Área de matemática en estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 7057 Soberana Orden Militar de Malta, Villa María del Triunfo*. [Maestría en Docencia y Gestión Educativa]. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5118/Carranza_CML.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carreras, A., (2016). *Apuntes. Roles, reglas y mitos familiares*. <https://www.avntevntf.com/wpcontent/uploads/2016/06/Apuntes-Roles-ymitos-Carreras-2014.pdf>.

Camacho, D. C., & Ortiz, M. E. (2020, 11 febrero). Repositorio Digital ULVR: Influencia de la familia en el desarrollo emocional de los niños de 3 a 4 años de la Escuela Fiscal Guillermo Davis en el periodo lectivo 2018 – 2019. Repositorio Virtual. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/3575>.

Castellano, I., García, M. J., Lago, M. J. y Ramírez, L. (1999). *La violencia en parejas universitarias*. Boletín Criminológico, 42, 1-4.

Cuberes, R. (2013). https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1901/2/013_07_24_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Cunningham, A., y Baker, L., (2004). *What about me! Seeking to understand a child's view of violence in the family*. London, ON: Centre for Children and Families in the Justice System

Daniel, B.; Wassell, S. y Gilligan, R., (1999). *Child development for child care and protection workers*. London: Jessica Kingsley.

Díaz, C., Ellertson C., Paz F, De León S. y Alarcón-Segovia D. (2002)

Prevalence of battering among 1.780 outpatients at an internal medicine institution in Mexico. *Social Science & Medicine*, 55, 1589-1602.

Dutton, M., Bonnie L. Green, Stacey I. Kaltman, Darren M. Roesch, Thomas A. Zeffiro y Elizabeth D. Krauss (2006). Intimate partner violence, PTSD, and adverse health outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(7), 995-968.

Edleson, J., (1999). *Children's witnessing of adult domestic violence. Journal of Interpersonal Violence*, 14(8), 839-870

Echeburúa, E., Corral, P., Sarasúa, B., Zubizarreta, I., Saucá, D. (1990). Malos tratos y agresiones sexuales: lo que la mujer debe saber y puede hacer. Vitoria: Servicio de Publicaciones de Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer

Extremera, N. & Fernández Berrocal, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*.

Fantuzzo, J., y Wanda K., (1999). *Prevalence and child exposure to domestic violence*. *The Future of Children*, 9(3), 21-32.

Ferreira, G.B. (1995). *Hombres violentos. Mujeres maltratadas*. Buenos Aires: Sudamericana.

Holden, George W. (2003). *Children exposed to domestic violence and child abuse: Terminology and taxonomy*. *Clinical Child and Family Psychological Review*, 6(3), 151-160.

Holt, S.; Buckley, H. y Whelan S., (2008). The impact to exposure to domestic violence on children and young people: a review of the literature. *Child Abuse & Neglect*, 32(8), 797-810.

Huth-Bocks, A.; Levendosky, A., y Michael A. Semel (2001). *The direct and indirect effects of domestic violence on young children's intellectual functioning*. *Journal of Family Violence*, 16(3), 269-290.

- Geldres, N. (2016) *Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar*
- Golemán, D., (1999). *Inteligencia Emocional*.
- Goleman, D., (2018). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (1.a ed.). Penguin Random House Grupo Editorial.
- Goldblatt, H., (2003). *Strategies of coping among adolescents experiencing interparental violence*. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(5), 532-552.
- Hildebrand, N., Celeri, E., Valler, A. y Zanolli, M. (2019). *Resiliencia y problemas de salud mental en niños y adolescentes víctimas de violencia*. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053000391>.
- Huamán, M., Nieva, L., Gómez, W. (2020) *Maltrato físico e inteligencia emocional en niños y niñas de una institución educativa, Huancavelica*.
- Koss, M.; Paul G. Koss y W. Joy Woodruff (1991). *Deleterious effects of criminal victimization on women's health and medical utilization*. *Archives of Internal Medicine*, 151(2), 342-347.
- Koenen, K., y Moffitt, A. Caspi, A. Taylor y S. Purcell (2003). *Domestic violence in associated with environmental suppression of IQ in young children*. *Development and Psychopathology*, 15(2), 297-311.
- Jaffe P., Wolfe D., Wilson S.W., Zak L. (1986), 121, 74-77. *Emotional and physical health problems of battered women*. *American Journal Psychiatry*
- Jaffe, Peter; David Wolfe y Susan Wilson (1990). *Children of battered women*. Newbury Park, Ca: SAGE.
- Kerr, M. E. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York: Norton and Company.
- Kubany E., McKenzie W., Owens J., Leisen M., Kaplan A., Pavich E.

- (1996). *PTSD among women survivors of domestic violence in Hawaii*. Hawaii Medical Journal, 55 (9), 164-165.
- Jacobson, N. y Gottman, J. (2001). *Hombres que agreden a sus mujeres: cómo poner fin a las relaciones abusivas*. Barcelona: Paidós.
- Larson, R. W. y Gillman R. (1999). *Transmission of Emotions in the Daily Interactions of Single-Mothers Families*. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 21-37.
- Larson, R. W. y Almeida, D. M. (1999). *Emotional Transmission in the Daily Lives of Families: A New Paradigm for Studying Family Process*. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 5-20.
- León, C. y Navarro, W., (2018) *Violencia familiar y su relación con la Inteligencia emocional en los estudiantes de la institución educativa “Alipio Ponce Vásquez” del distrito de Mazamari -2018*.
- Levendosky, A. y Graham-Bermann, S. (2001). *Parenting on battered women: the effects of domestic violence on women and their children*. *Journal of Family Violence*, 16(2), 171-192.
- Lora, C., (1996). *Identidad femenina y género desde una perspectiva psicológica*. En Narda Henríquez (Ed.). *Encrucijadas del saber* (pp. 17-30). Lima: PUCP.
- Lorente, M. (2001). *Mi marido me pega lo normal: agresión a la mujer: realidades y mitos*. Barcelona: Ares y Mares.
- LLoyd, J., (1990). *From differentiation to individuation: A look at encounter process*. *The British Journal of Sociology*, 38, (3), 251-272.
- Matud A., Pilar, M. (2004). *Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada*. *Psicothema*, 16(3), 397-401.
- McNeely, R.L. y Robinson-Simpson, G. (1987). *The truth about domestic violence: a falsely framed issue*. *Social Work*, 485-490.
- Moore, T. y Pepler, D., (1998). *Correlates of adjustment in children at risk*. En George W. Holden, Robert A. Geffner y

Ernest N. Jouriles (Eds.). Children exposed to marital violence: theory, research, and applied issues (pp. 157-184). Washington, DC: American Psychological Association.

Nazar, A., Salvatierra, B., Salazar, S. & Solís, R. (2018). *Violencia física contra adolescentes y estructura familiar: magnitudes, expresiones y desigualdades. Estudios demográficos y urbanos*. <https://doi.org/10.24201/edu.v33i2.1650>.

National Scientific Council on the Developing of Child (2010). *Persistent fear and anxiety can affect young children's learning and development. Working Paper, 9*. Cambridge, MA: Center on the Developing Child; Harvard University.

Organización Mundial de la Salud (2020). *Violencia y Salud Mental*. <http://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/violencia-y-Salud-Mental-OMS.pdf>.

Osofsky, J., (1999). The impact of violence on children. *The Future of Children*, 9(3), 33-49.

OMS (2005). *El primer estudio sobre la violencia doméstica*. Ginebra: OMS

Peleg, O. (2005). The relationship between differentiation and social anxiety: what can be learned from students and their parents? *The American Journal of Family Therapy*, 33, (2) 167-183.

Plazaola, J. y Ruiz, I. (2004). *Violencia contra la mujer en la pareja y consecuencias en la salud física y psíquica*. *Medicina Clínica*, 122(12), 461-467.

Pérez, V. y Hernández, Y. (2009). *La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 25(2), 1-7.

Perrone, R. y Nannini, M. (1997). *Violencia y abusos sexuales en la familia: un abordaje sistémico y comunicacional*. Buenos Aires: Paidós.

- Pineda, K., (2019), *Violencia familiar e inteligencia emocional en adolescentes de dos instituciones educativas públicas del distrito de comas* 2019.
- Ramos-Lira, L.; Saltijeral-Méndez, M., Mendoza, M., Caballero-Gutiérrez y Nora Angélica
- Ruiz de Miguel, C., (2001). *Factores familiares vinculados al bajo rendimiento*. Revista Complutense de Educación, 12(1), 81-113
- Sanmartín, José; Isabel Iborra, Yolanda García y Pilar Martínez (2010). *III informe internacional violencia contra la mujer en las relaciones de pareja: estadísticas y legislación*. Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia; Universidad Internacional Valenciana
- Salovey. P y Mayer, J (2009) *Psicología Social*. Madrid: Person
- Stark, E., y Flitcraft, A. (1988). *Women and children at risk: a feminist perspective on child abuse*. International Journal of Health Services, 18(1), 97-118.
- Straus M.A y Gelles R.J. (1986). *Societal change and change in family violence from 1975 to 1985 as revealed by two national survey*. Journal Married Family, 48, 465-479.
- Rivadeneira, G., y Trelles, L. (2013). *Incidencia de las familias disfuncionales en el proceso de la formación integral en los niños de sexto año de educación básica de la Unidad Educativa República del Ecuador*. [Maestría en Ciencias de la Educación]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6086/1/UPS-CT002821.pdf>
- Tramayne, S., (2012). *Intimate partner violence as a risk factor for PTSD in female survivors of domestic violence: a meta-analysis*. Dissertations. Paper 316. Chicago: Loyola University Chicago

- Thompson, A., y Bolger, N. (1999). *Emotional Transmission in Couples Under Stress*. *Journal of Marriage and the Family*, 61, pp. 38-48
- Torres, P. y Espada, F. J. (1996). *Violencia en casa*. Madrid: Aguilar.
- Yáñez, G., & Franco, R. (2013). *Hogares disfuncionales y su incidencia en el comportamiento de los niños (as)*. [Maestría en Educación Básica]. <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1079/3/HOGARES%20DISFUNCIONALES%20Y%20SU%20INCIDENCIA%20EN%20EL%20COMPORTAMIENTO%20DE%20LOS%20NI%C3%91OS%20%28AS%29.pdf>
- Vargas, J.J. e Ibáñez, E.J. (2009). *Fusión y desconexión emocional: dos extremos en el concepto de diferenciación*. *Alternativas en Psicología*, 14, (21), pp. 16-27.
- Vargas, J.J.; Rodríguez, M. y Hernández, M.L. (2010). *La diferenciación del Yo y la relación hacia la violencia en el varón*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13, (4), pp. 197- 216.
- Walker, L. (1979). *The battered woman*. New York: Harper and Row.
- Wekerle, C., y Wolfe, D. (1999). *Dating violence in mid adolescence: theory, significance, and emerging prevention initiatives*. *Clinical Psychological Review*, 19(4), 435-456.
- Williamson, D. (1981). *Personal Authority via Termination of the Intergenerational hierarchical boundary: A new Stage in the Family Life Cycle*. *Journal of the Marital and Family Therapy*, 7, 442-452.
- Witt, S. (1997). *Parental influence on children's socialization gender roles*. *Adolescence*, 32(126):253-259.
- Wolfe, D.; Claire, V. Crooks, Vivien L., McIntyre, A. Peter G. Jaffe (2003). *The effects of children's exposure to domestic violence: a meta-analysis and critique*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(3), 171-187.