



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MUJERES MALTRATADAS QUE DESARROLLAN DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA SUS PAREJAS



Por Marcelo Espinoza Urquidi.

Psicólogo, terapeuta sexual y de pareja. Trabaja como docente en la carrera de Psicología de la Universidad Evangélica Boliviana y actualmente es el responsable del Departamento de Investigación en la carrera de Psicología.

■ CONTEXTUALIZANDO EL PROBLEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional es definida como un patrón persistente de necesidades emocionales que se intentan satisfacer de manera inadaptada con otras personas. Muchas veces puede ser letal para la persona que lo sufre, siendo que no solo afecta a su vida de pareja, si no en su diario vivir. A nivel mundial, se han realizado investigaciones (Laca & Mejía, 2017) que demuestran cómo la dependencia emocional tiene que ver con el apego hacia una persona y se la compara incluso con la actitud de un niño que tiene apego a su madre y la separan de él. Las reacciones pueden ser la excesiva ansiedad y la evitación.

Esta cuestión puede tener varias causas, entre ellas, no saber encarar las críticas, sentirse inferior, miedo a los cambios. Sin embargo, una de las mayores causas para que las personas lleguen a desarrollar dependencia emocional se puede deber a que ciertos componentes de la inteligencia emocional están menos desarrollados que otros, lo cual puede significar que la inteligencia emocional no esté desarrollada en ciertas personas, haciéndolas incapaces de resolver ciertas situaciones.

Según Mayer y Salovey (1993) la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación de la emoción en uno mismo y en los otros y la utilización del contenido emocional en la solución de problemas. Esta definición amplía la comprensión del constructo de inteligencia emocional y sugiere que ésta encierra un conjunto de destrezas o habilidades.





Y existe la probabilidad que estas destrezas estén poco desarrolladas o sean nulas en las mujeres que sufren de dependencia emocional y maltrato por parte de sus parejas. Uno de los componentes principales de la inteligencia emocional es la identificación y comprensión de las emociones en uno mismo, es decir, la persona se percata tanto de su estado de ánimo como de sus pensamientos, lo que le da un mayor control sobre su vida.

Las mujeres con dependencia emocional pueden tener bajo este componente de la inteligencia emocional y, debido a esto, ser incapaces de identificar lo que sienten cuando son agredidas por sus parejas lo que dificulta que se separen de ellos. Otro componente importante es la evaluación y reconocimiento de las emociones en los demás, que implica la habilidad para identificar exactamente esas emociones, lo que parece estar relacionado con la empatía, el poco desarrollo de este componente en las mujeres maltratadas puede influir en la racionalización del maltrato que reciben. Las consecuencias al depender emocionalmente de una persona pueden desembocar en fatalidades que quedan evidenciadas en los altos índices de violencia hacia la mujer a nivel mundial.

■ BREVE APROXIMACIÓN A LA SITUACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Según la Organización Mundial de la Salud, en 2013 la violencia de la pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, debido a que afecta al 30% de las mujeres en el mundo,

además la misma fuente revela que el 38% de todas las mujeres asesinadas durante el año 2013 fueron asesinadas por sus parejas. Por otro lado “Una investigación realizada con mujeres de diferentes edades en el año 2014, reveló que en los doce países de Latinoamérica y el Caribe altos porcentajes de mujeres de 15 a 49 años, casadas o unidas alguna vez, dijeron que habían vivido violencia física o sexual por parte de un esposo o compañero alguna vez. Los porcentajes variaban entre un 17% en República Dominicana en 2007 y poco más de la mitad de la población (53.3%) en Bolivia, en 2003. Por lo tanto, en todos los países, el porcentaje de las mujeres que señalaron que habían sufrido violencia física o sexual reciente (en los últimos 12 meses) por parte de un esposo o compañero era menor que el de quienes informaron que pasaron por esa violencia en alguna ocasión. No obstante, la prevalencia de violencia reciente por parte de un esposo o compañero era sustancial y variaba de 7.7% en Jamaica entre 2008 y 2009 y 25.5% en Bolivia en 2008.” (Alessandra Guedes, 2014).

La mayoría de los actos de violencia contra una mujer se viven en el espacio de la crisis privada y en la intimidad familiar. El problema de esto es que las víctimas se sienten solas, aisladas y sin posibilidad de buscar ayuda ante la vergüenza que se asocia con la sexualidad y la victimización en la cultura de Bolivia.

Entre las consecuencias se encuentran:

- El desorden de estrés postraumático, que es la re-experimentación recurrente

y angustiada de las imágenes, palabras, pensamientos y percepciones de ese momento, que profundizan el trauma.

- Pesadillas, alucinaciones, recuerdos, irritabilidad, problemas de concentración y respuestas negativas a los recuerdos del trauma son algunas de las manifestaciones de éste desorden.
- También están los sentimientos de inseguridad y de culpa constante que pueden llegar a desembocar en una depresión e incluso un suicidio.
- La dependencia a sustancias como el alcohol y las drogas, desórdenes alimenticios, autoagresiones y cambios en la sexualidad e intimidad.
- Y por último, el abuso contra la mujer también afecta al sexo masculino, ya que puede llegar a afectar a las mujeres presentes en sus vidas y los limita a tener relaciones destructivas con sus esposas, hijas, madres, colegas o amigas.

Ya mencionado anteriormente, Bolivia es de los países latinoamericanos que presenta mayores niveles de agresión contra la mujer. “En un estudio elaborado por el Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional y por el Instituto Nacional de Estadística (INE) se presentaron algunos resultados interesantes de la encuesta realizada el 2016 a mujeres de 15 años o más que dio a conocer datos representativos como que un 44.4% de las mujeres bolivianas de 15 años o más, casadas o en unión libre, reportan haber vivido una situación de violencia en su relación

de pareja en los últimos 12 meses. 25.8% de ellas en la ciudad de Oruro. 30.1% en Tarija, 31.2 en la ciudad de Cochabamba, 37.5% en Chuquisaca, 40.1% en Santa Cruz, 49.2% en Potosí y el más alto porcentaje del país con un 66.4% para la ciudad de La Paz.” (Branisa, 2017).

En el año 2017, la FELCV reportó alrededor de 11 mil casos violencia hacia la mujer, de los cuales 26 terminaron en feminicidio, lo que da un promedio de dos muertes al mes, a causa de violencia de género.

■ VIOLENCIA - INTELIGENCIA EMOCIONAL - DEPENDENCIA EMOCIONAL: CUANDO LA GESTIÓN DE EMOCIONES PELIGRA

Según la investigación realizada por Zamudio (2019) en el contexto de un programa de refugio para mujeres jóvenes que busca principalmente desnaturalizar la violencia, encontró que mujeres reincidentes en la violencia por parte de sus cónyuges mostraron cierto nivel de dependencia que no les permitía romper el ciclo de la violencia y decidir dejar a su pareja. A esto se suma el déficit en inteligencia emocional que está directamente relacionado con la capacidad de solución de problemas de las personas y el reconocimiento de las emociones y cómo gestionárselas.

Un desarrollo no adecuado supondría un conflicto entre pensamiento y emoción, lo que en el caso de mujeres maltratadas afectaría en la decisión de abandonar a la pareja que la maltrata creando una dependencia emocional.



Uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional en esta problemática es la identificación y comprensión de las emociones en uno mismo; su poca presencia dentro de la inteligencia emocional significaría un conflicto entre emoción y pensamiento en la mujer maltratada, al no poder reconocer cómo se siente cuando pasa por el abuso y así continuar con su pareja y con el ciclo de violencia. Las consecuencias que trae esta problemática van desde mujeres con baja autoestima, hasta la anulación de estas como miembros productivos de la sociedad. Mujeres sometidas, que pierden el control de su vida, la capacidad de resolver problemas por sí mismas, con poco sentido de la autovaloración, que se descuidan y descuidan de sus hijos, familiares y amistades por enfocar toda su atención en satisfacer las demandas de su pareja. La dependencia emocional puede acarrear incluso vidas, ya que al sentirse incapaces de seguir con su vida por sí solas, muchas mujeres deciden suicidarse o son golpeadas y maltratadas hasta la muerte.

El promedio en los componentes de la inteligencia emocional va de bajo a medio entre las evaluadas. Esto se relaciona directamente con la elevada dependencia emocional que presentaron las pruebas ya que, al no tener correctamente desarrollados los factores de la inteligencia emocional, son víctimas de sí mismas y de los abusos de los demás, en especial de su pareja.

Se puede evidenciar, por ejemplo, que el nivel de inteligencia intrapersonal está por debajo del desarrollo adecuado en la mayoría de estas mujeres, y esto puede causarles baja autoestima. No saber expresar sus emociones o no distinguirlas de manera correcta, no poder sentirse y ser independientes, lo que a su vez trae como consecuencia actos de expresión límite (amenazar con hacerse daño por mantener a la pareja) y la constante búsqueda de atención para sentirse seguras, al igual que sentir ansiedad por separación al no encontrarse con una pareja de la cual depender, son características de la dependencia emocional.

En el caso de la inteligencia interpersonal, puede estar relacionado directamente con el factor de ansiedad por separación presente, ya que al tener buen relacionamiento y comprender a las demás personas les es muy difícil separarse de quienes son importantes para ellas, en este caso, su pareja. También puede estar relacionado con el miedo a la soledad, siendo que es complicado para ellas el encontrarse solas o sentir que no son de vital importancia para alguien.

El bajo nivel de adaptabilidad se puede ver reflejado en el factor de miedo a la soledad y la ansiedad por separación, ya que idealizan a la pareja y no se pueden ver separadas de la idea perfecta que tiene de esta, lo que las mantiene en el ciclo violento.

El estado de ánimo en general, que también se encuentra en niveles bajos en las evaluadas, puede estar relacionado con la ansiedad por separación, al igual que los anteriores, con la expresión afectiva de la pareja y el miedo a la soledad, ya que estos factores podrían llegar a significar un sentimiento de infelicidad y poco optimismo en caso de no ser satisfechos en ellas.

Se concluye así que, el bajo desarrollo de los componentes de la inteligencia emocional puede aportar un valor importante al desarrollo de una dependencia emocional, provocando así que estas mujeres no sean capaces de separarse de relaciones tóxicas y violentas.

BIBLIOGRAFÍA

Alessandra Guedes, C. G. (2014). Violencia contra las mujeres en Latinoamérica y el Caribe. *Foreign Affairs*, 41- 48

Blasco, J. C. (2012). *Cómo superar la dependencia emocional*. Corona borealis.

Uzaguirra. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron en una muestra de la Lima metropolitana*. Lima.

Zamudio, A. (2017). *Componentes de inteligencia emocional por desarrollar en mujeres maltratadas que desarrollan dependencia emocional hacia sus parejas del centro el Alfarero en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra*. Bolivia. Santa Cruz de la Sierra.

