

## **La inteligencia emocional ante la violencia**

Por Jorge A. Oriza Vargas © 2015

Uno de los principales argumentos que planteo en mis conferencias, sobre la importancia de desarrollar inteligencia emocional en el matrimonio, y por supuesto argumento válido para cualquiera de las relaciones humanas, particularmente las de pareja -que incluyen las relaciones de noviazgo, o las de parejas que no formalizan su relación en un vínculo civil o religioso; tiene que ver precisamente, con desarrollar recursos adicionales para contrarrestar el alarmante incremento de la violencia entre los integrantes de estas relaciones de pareja y también en el interior de las familias, hacia los hijos. Cuando esto se da en el matrimonio, es por lo general un factor causal del rompimiento de la relación y en su caso, de la separación y el divorcio de los esposos.

Me referiré en este artículo principalmente a la violencia hacia las mujeres, sin desconocer todas las demás manifestaciones de violencia en las familias y en la sociedad. Y esto lo hago, además por la brevedad del artículo, y porque siempre he considerado que en relaciones de causa y efecto, si se cuida el equilibrio emocional entre los esposos, considerando el vínculo que tiene la inteligencia emocional con las conductas apegadas a valores, entonces las demás formas de violencia suelen evitarse en la mayoría de los casos.

Desde hace muchos años, incluí en mis charlas una cifra muy representativa de los pasos previos a la violencia: "en el 86% de los hogares (2008), se dan conflictos con gritos". Es impresionante ver que esta cifra abarca casi todos los hogares, en un dato obtenido hace más de 7 años, por lo que seguramente sigue siendo una realidad en la gran mayoría de los hogares actuales. Cifras más actuales obtenidas por internet, reflejan que cualquier forma de violencia, ya sea emocional, sexual, física o la llamada económica, se dan hacia las mujeres y esposas de la mitad de los hogares en México<sup>1</sup>. Por esa razón, sin detenernos más en el análisis de las cifras, me referiré a los principales elementos de reflexión, sobre la relación que hay entre la carencia de inteligencia emocional, y la mayoría de casos de violencia intrafamiliar. Dicho de otra forma, reflexionar en que al desarrollar, al crecer, en inteligencia emocional, los esposos pueden evitar este tipo de conflictos, que ponen en riesgo su propia relación, además del nocivo efecto que estos problemas pueden tener en sus hijos.

- a) En primer lugar, es necesario darnos cuenta que muy diversos factores externos a la pareja, factores del ambiente, de los medios de comunicación, del sistema social, político, económico -los cuales ya hemos analizado en artículos previos- están incidiendo sistemáticamente en la generación de muy diversas conductas agresivas y violentas en la mayoría de las personas. Para acabar con esta fuente externa de violencia hacia la familia, hacia las parejas, es necesario que se desarrolle en primer lugar la conciencia personal del origen de este problema, y de cómo influye en nuestro equilibrio emocional; al tener esta conciencia, se puede dar un segundo paso que nos permita tomar acciones correctivas que nos lleven a recibir menos (o casi nada) información violenta, de los programas de TV, de los cines, de las redes sociales, de los dispositivos de entretenimiento, y de cualquier medio desde donde la recibamos. Además, también es necesario identificar todos los

---

<sup>1</sup> Ver por ejemplo, la información que proporciona INMUJERES: De acuerdo a los resultados de la ENDIREH 2011 (Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ), en México **47 por ciento de las mujeres de 15 años y más sufrió algún incidente de violencia por parte de su pareja (esposo o pareja, ex-esposo o ex-pareja, o novio)** durante su última relación. Bases de datos publicadas el 29 de julio de 2013, ajustadas a las Proyecciones de la Población en México que el Consejo Nacional de Población actualizó el 16 de abril de 2013.

factores externos, que nos generan estrés, ansiedad, enojo, tristeza, etc. porque esto es indispensable para generar mecanismos personales de defensa, y para dialogar con la pareja estas afectaciones, y establecer estrategias como pareja, para contrarrestar estas situaciones que irreparablemente vienen del ambiente exterior hacia nuestra familia.

- b) En segundo lugar, es conveniente analizar cuáles son los factores *personales* (en cada uno) que pueden ser generadores de violencia en la relación. Por ejemplo, es indispensable identificar con precisión cual es nuestra configuración temperamental<sup>2</sup>, porque no es lo mismo un temperamento colérico, que su tendencia natural es hacia el enojo, la ira, que un temperamento flemático, que difícilmente se enoja o manifiesta sus emociones. El temperamento difícilmente se cambia, pero si se puede adquirir la madurez para aceptar la forma de regular nuestras respuestas, para no afectar o dañar a los demás. Si además del temperamento identificamos algunas tendencias o problemas psicológicos difíciles de superar, será conveniente aceptar incluso ayuda profesional, para adquirir formas de dominio personal y autoregulación, que nos ayuden a no descontrolarnos, porque de los gritos (violencia emocional) a otras formas de violencia, la distancia puede ser corta<sup>3</sup>.
- c) Por otra parte, además de nuestro temperamento, es conveniente analizar nuestras oportunidades de mejorar la congruencia hacia los principales valores que compartimos con nuestra pareja: *amor, respeto, perdón, comprensión*, por ejemplo, son indispensables para regular nuestros estados de ánimo, nuestro estrés, y cualquier actitud que esté rebasando nuestro equilibrio y nos lleve a agredir a nuestra pareja o nuestros hijos. Esforzarnos en crecer o mejorar en la coherencia a nuestros valores está ligado a crecer en inteligencia emocional<sup>4</sup>.
- d) Finalmente es conveniente revisar todos nuestros hábitos personales, nuestras costumbres, aficiones, para deshacernos de aquellos que nos lleven a ser más violentos, a nosotros o a nuestros hijos –en su caso. Evidentemente esto es muy difícil, pero es muy necesario para acabar de raíz con algunas de las causas que nos puedan estar llevando a ser violentos.

Como se puede ver, crecer en inteligencia emocional, además de la vinculación que esto tiene con nuestra conducta moral, nos permite desarrollar autodominio, regular nuestros arranques y desplantes emocionales, y por otra parte, ser empáticos con nuestra pareja, para no desesperarnos con sus posibles o supuestos errores y limitaciones –válido en los dos sentidos de él hacia ella y de ella hacia él- y desarrollar técnicas o métodos que nos limiten esos desplantes y desequilibrios emocionales desde su origen.

Finalmente, es importante subrayar que cualquier forma de violencia, implica en su origen, una conducta desapegada a un marco de valores éticos fundamentales. Por otra parte, un descontrol emocional de una o ambas partes, también nos lleva a poner en riesgo nuestro apego a valores fundamentales o compartidos; por lo que, por razón lógica, si desarrollamos inteligencia emocional, seguramente disminuirémos notablemente cualquier tendencia a ser incoherentes con nuestros valores y como consecuencia, a ser violentos. ¿no lo cree?

Las mejores conclusiones son de usted, o me puede hacer sus comentarios a mi correo.

Jaov'

---

<sup>2</sup> Sugiero se informen más sobre este tema; pongo a su consideración mi cápsula ADEF 42; o en mi libro, sobre la Inteligencia Emocional en el Matrimonio (Trillas, México, 2ª edición 2010), el tema se trata en el capítulo 1, página 26.

<sup>3</sup> Les recomiendo leer mis artículos o cápsulas ADEF: 18, 42, 44, 105, 156, o buscar técnicas de relajación y autoregulación (en internet ya hay mucha información), o en su caso, ayuda profesional, para dar pasos concretos de mejoramiento.

<sup>4</sup> Les sugiero analizar esta relación de valores y conducta moral, con la inteligencia emocional, en la Cápsula ADEF 215.



**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**  
**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se  mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.**