

**Potenciación de la inteligencia emocional en madres cabeza de familia víctimas de violencia  
psicológica en el barrio La Selva de Sincelejo, Sucre**

María Andrea Hernández Ríos

Pilar Andrea Sierra Atencia

Directora

Gina Lizzeth Castillo Salgado

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades – ECSAH

Psicología

2026

## **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo de investigación primeramente a Dios quien ha sido nuestro mayor aliado para realizar de manera significativa cada acompañamiento en esta comunidad, de seguido también se lo dedicamos a nuestras familias que han sido nuestra mayor motivación, gracias a su apoyo incondicional en este encaminar de esta hermosa investigación. En especial se lo dedicamos a esas madres cabeza de familia que han sido el pilar de sus hogares por su perseverancia, amor, dedicación y resiliencia frente a las diferentes dificultades en especial a las madres de la comunidad La Selva de la ciudad de Sincelejo- Sucre.

“La culpabilidad, la vergüenza, y el miedo son los móviles inmediatos del engaño”

Daniel Goleman

### **Agradecimiento**

Agradecemos primeramente a Dios por esta oportunidad de poder vivir esta enriquecedora experiencia y poder contribuir de manera significativa a una mejora de calidad de vida de estas madres cabeza de familia, seguido de esto agradecemos de antemano a nuestra directora Gina Castillo por su dedicación, conocimiento, experiencia y por su motivación en nuestro encaminar de este trabajo de investigación. Agradecemos de igual manera a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia por darnos las herramientas y los conocimientos necesarios para llegar a esta comunidad y dar a conocer lo aprendido en nuestro caminar profesional y poder desarrollar y culminar nuestro trabajo de investigación.

Para finalizar agradecemos a la comunidad del barrio La Selva en la ciudad de Sincelejo – Sucre por abrirnos las puertas de sus hogares y compartir con nosotras cada experiencia vivida y como desde ahí han podido ser la base de cada hogar, también por creer en nosotras y en nuestros conocimientos.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	9
Planteamiento del problema.....	10
Formulación del Problema.....	12
Justificación.....	13
Objetivos .....	16
Objetivo General .....	16
Objetivos Específicos .....	16
Marco referencial .....	17
Antecedentes .....	17
Investigaciones Internacionales.....	17
Investigaciones Nacionales .....	19
Marco Teórico.....	22
La Inteligencia.....	22
La Teoría de las Inteligencias Múltiples .....	23
Las Emociones .....	23
La Inteligencia Emocional .....	24
La Violencia Psicológica.....	25
Metodología .....	28
Diseño y Tipo de Investigación .....	28
Población y Muestra .....	28
Contexto de la Investigación .....	28
Técnica de Recolección de Datos.....	29

Aplicación del Instrumento.....	29
Análisis de los Datos .....	29
Análisis Descriptivos de las Variables .....	30
Interpretación de los Resultados .....	31
Conclusión del Análisis Estadístico .....	32
Discusión.....	34
Implicaciones y Recomendaciones .....	36
Conclusiones.....	37
Referencias Bibliográficas .....	39

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Estadísticos Descriptivos de las Dimensiones del TMMS-24</i> .....	30
--	----

## Resumen

Este estudio tuvo un propósito principal el cual consistió en potenciar de manera significativa el manejo de las emociones frente a las diferentes dificultades como se ve en este caso las violencias psicológicas que pueden sufrir las madres cabeza de familia de la comunidad del barrio La Selva en la ciudad de Sincelejo – Sucre. Se fundamentó en un método con paradigma positivista y un enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de TMMS-24 de Salovey y Mayer (1995), la muestra estuvo constituida por 40 madres cabeza de familia de la comunidad del barrio La Selva en la ciudad de Sincelejo, donde el 100% de esta muestra fueron de sexo femenino. El 99% de la muestra poblacional no cuenta con una relación de víctimas del conflicto armado, en cuanto al estrato socioeconómico esta comunidad se encuentra en estrato 1 pero se considera una comunidad vulnerable frente a las diferentes violencias que se viven en esta comunidad siendo las madres cabeza de familia las más afectadas. Este trabajo de investigación se inicia desde la perspectiva de que por ser madres cabeza de familia todas las obligaciones y deberes del hogar reposan sobre ellas haciéndolas vulnerables a cualquier decisión que se tome en cuanto a su bienestar psicológico en su calidad de vida, puesto que desde las costumbres “las mujeres están hecha para educar y hacer los deberes del hogar” limitando con esto a tener una vida laboral y social e incluso a preocuparse por ellas mismas porque al estar pendientes y dar todo de ellas para que al hogar no le falte nada se descuidan de ellas mismas.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, madres, violencia, bienestar, comunidad, autoestima

### **Abstract**

The main purpose of this study was to significantly enhance emotional management in the face of various difficulties, such as, in this case, the psychological violence experienced by single mothers in the La Selva neighborhood of Sincelejo, Sucre. It was based on a positivist paradigm and a quantitative approach, using a non-experimental, cross-sectional design. The TMMS-24 instrument by Salovey and Mayer (1995) was used for data collection. The sample consisted of 40 single mothers from the La Selva neighborhood of Sincelejo, Sucre, where 100% were female. Ninety-nine percent of the sample population was not listed as a victim of the armed conflict. Regarding socioeconomic status, this community is in stratum 1 but is considered vulnerable to the various forms of violence experienced in this community, with single mothers being the most affected. This research work begins from the perspective that being single mothers, all the obligations and duties of the home rest on them, making them vulnerable to any decision that is made regarding their psychological well-being and quality of life, since from customs "women are made to educate and do household chores" limiting this to having a work and social life and even worrying about themselves because by being attentive and giving everything of themselves so that the home does not lack anything, they neglect themselves.

***Keywords:*** emotional intelligence, mothers, violence, well-being, community

## **Introducción**

La inteligencia emocional se define como la capacidad fundamental del bienestar psicológico y la adaptación social que tiene la persona, especialmente en poblaciones en condición de vulnerabilidad. En este caso de las madres cabeza de familia víctimas de la violencia psicológica, esta capacidad resulta clave para afrontar situaciones adversas, y llegar a fortalecer la autoestima y mejorar la calidad de vida.

La violencia psicológica, al denominarse como una forma del maltrato silencioso, afecta significativamente la salud mental de cada persona que la viven, la autonomía y las relaciones interpersonales de quienes la padecen. En contextos como el barrio La Selva de Sincelejo, Sucre, esta problemática se ve influenciada por diversos factores sociales y culturales que incrementan la vulnerabilidad de estas mujeres.

En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo principal analizar la potencialización de la inteligencia emocional en madres cabeza de familia víctimas de violencia psicológica, mediante un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal. Se busca identificar sus niveles de percepción, comprensión y regulación emocional, con el fin de aportar al empoderamiento de su bienestar psicoemocional y promover estrategias de intervención que contribuyan a su desarrollo personal y social para una mejor calidad de vida.

## Planteamiento del Problema

La inteligencia emocional ha sido concebida como la habilidad que permite a las personas reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como interpretar las emociones ajenas, facilitando el desarrollo de relaciones personales más sanas y constructivas. Esta competencia emocional se convierte en un eje fundamental para afrontar los retos cotidianos y adaptarse a los cambios de manera positiva. En palabras de Goleman (1995), una persona emocionalmente inteligente es capaz de auto motivarse, controlar sus impulsos y cultivar vínculos afectivos sólidos, lo cual se traduce en un equilibrio emocional necesario para una vida más plena y resiliente. En contraste con esta idea, muchas mujeres que lideran hogares en sectores vulnerables, como ocurre en el barrio La Selva de la ciudad de Sincelejo, enfrentan realidades emocionales marcadas por el maltrato psicológico constante. Esta forma de violencia, que suele pasar desapercibida o minimizarse, deteriora progresivamente la salud mental de las víctimas, afectando su autoestima, su autonomía emocional y su capacidad de reacción ante situaciones de conflicto. Según datos del DANE (2021), si bien hubo una leve disminución en los casos de violencia contra la mujer en general, la violencia intrafamiliar tuvo un incremento alarmante del 30,1 %, lo cual refleja una situación estructural que sigue afectando gravemente a las mujeres, particularmente en sus entornos más cercanos.

El rol de madre cabeza de hogar, en muchos casos, se asume sin los apoyos emocionales, sociales o económicos necesarios. A pesar de cumplir una función vital en el bienestar y la educación de sus hijos, estas mujeres no siempre disponen de los recursos psicoemocionales para cuidar de sí mismas. La carencia de estrategias para el manejo emocional puede traducirse en dificultades para comunicarse de manera asertiva, regular sus reacciones, resolver conflictos y establecer relaciones familiares basadas en el respeto mutuo (Bisquerra, 2000).

Esta situación no solo impacta en su bienestar personal, sino que repercute directamente en la calidad de la crianza y el entorno afectivo de sus hijos.

Además, el impacto de la violencia psicológica en estas mujeres se agrava por los patrones culturales de machismo y desigualdad, que perpetúan prácticas de control, manipulación e invisibilización dentro del hogar. Se trata de una violencia silenciosa pero constante, que utiliza la culpa, la humillación y la intimidación como herramientas para limitar la autonomía emocional de la mujer (ONU Mujeres, 2020).

Este tipo de maltrato, aunque no deja huellas físicas, provoca daños profundos, como ansiedad, miedo, depresión e inseguridad, minando así la posibilidad de que las madres cabeza de hogar se reconozcan como sujetos con derechos y capacidades para decidir sobre su propia vida.

A lo anterior se suma el hecho de que muchas mujeres en esta condición, al no contar con un conocimiento claro sobre su mundo emocional, experimentan sentimientos que las sobrepasan, sin saber cómo manejarlos adecuadamente. Esto suele traducirse en comportamientos impulsivos, estados de estrés prolongado y sensación de frustración. Tal como lo señalan Fernández-Berrocal y Extremera (2005), una baja inteligencia emocional suele correlacionarse con niveles altos de ansiedad y dificultades para afrontar situaciones adversas, afectando tanto la percepción de sí mismas como su capacidad de influir positivamente en su entorno inmediato.

El problema se complejiza aún más cuando estas mujeres carecen de herramientas para poner límites, expresar lo que sienten o defender sus derechos sin miedo. La falta de autoestima y de habilidades comunicativas efectivas las lleva, en muchos casos, a ceder frente a las exigencias de otros por temor al conflicto o a ser juzgadas.

Esta dinámica no solo perpetúa el ciclo de la violencia emocional, sino que debilita la identidad femenina y la valoración de sí mismas como cuidadoras y como personas. Por ello, resulta urgente promover procesos de fortalecimiento de la inteligencia emocional en madres cabeza de hogar, como estrategia clave para mejorar su bienestar psicosocial y generar cambios sostenibles en sus entornos familiares y comunitarios.

### **Formulación del Problema**

¿De qué manera influye la potenciación de la inteligencia emocional en el bienestar psicoemocional y la resiliencia de las madres cabeza de familia víctimas de violencia psicológica en el barrio La Selva de Sincelejo, Sucre?

## **Justificación**

La presente investigación surge como respuesta a una necesidad identificada en el barrio La Selva, ubicado en la ciudad de Sincelejo, donde muchas mujeres que ejercen el rol de madres cabeza de familia enfrentan situaciones de vulnerabilidad emocional, social y económica. Estas condiciones, sumadas a factores estructurales como la violencia psicológica intrafamiliar y la falta de redes de apoyo efectivas, afectan profundamente su bienestar individual y colectivo. En este sentido, la investigación sobre la potencialización de la inteligencia emocional en esta población no solo es pertinente, sino urgente, al abordar directamente una problemática que repercute en la salud mental, la convivencia familiar y la estabilidad de toda la comunidad.

El interés por trabajar con esta población específica se fundamenta en que las madres cabeza de hogar no solo cumplen con funciones de cuidado, sino que también son responsables del sustento económico y de la guía afectiva de sus hijos. Sin embargo, a pesar de su rol fundamental, suelen recibir poco acompañamiento en lo emocional y psicosocial, lo que las hace más susceptibles a estados de ansiedad, estrés, baja autoestima, depresión y dificultad para manejar situaciones conflictivas. Esto se agrava en contextos donde la violencia psicológica ha sido naturalizada, como ocurre en muchos hogares del barrio La Selva, donde se evidencian patrones de control, manipulación, humillación y silenciamiento hacia la mujer.

Desde esta perspectiva, la investigación propuesta tiene como propósito contribuir al fortalecimiento de las habilidades emocionales de estas mujeres, reconociendo que la inteligencia emocional no solo se relaciona con el bienestar individual, sino también con la capacidad de establecer relaciones más sanas, resolver conflictos y promover una crianza más empática y consciente.

Promover en ellas herramientas para reconocer, comprender y regular sus emociones

puede traducirse en una mejora significativa en su calidad de vida, al permitirles enfrentar con mayor fortaleza y equilibrio los desafíos que enfrentan día a día.

Uno de los principales aportes de esta investigación es que no se trata de un proyecto genérico o desconectado de la realidad social, sino que nace del análisis directo del contexto comunitario. A través del trabajo articulado entre la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) y la líder comunal del barrio, se identificaron necesidades concretas en la población, especialmente relacionadas con el deterioro emocional de las madres, la normalización de la violencia psicológica y la falta de espacios de formación emocional. Esta articulación con los actores comunitarios garantiza no solo la viabilidad del proyecto, sino también su legitimidad social, al estar alineado con los intereses y preocupaciones reales de la comunidad.

La importancia de este estudio también radica en su capacidad transformadora. Una mujer emocionalmente fortalecida no solo mejora su vida personal, sino que tiene un impacto positivo en la crianza de sus hijos y en las relaciones comunitarias. Diversas investigaciones han demostrado que las madres con alta inteligencia emocional tienden a criar hijos con mejores habilidades sociales, mayor autocontrol y menos conductas problemáticas. Por tanto, este tipo de intervenciones tiene un efecto multiplicador, ya que lo que se cultiva en una familia puede irradiarse hacia la comunidad en forma de relaciones más empáticas, ambientes familiares más estables y procesos de socialización más saludables.

Asimismo, este proceso investigativo permite atender una problemática estructural que ha sido invisible por mucho tiempo: la violencia psicológica como una forma sutil pero devastadora de maltrato. Al centrarse en este tipo de violencia, que muchas veces no deja huellas visibles, pero sí profundas heridas emocionales, se propone una mirada más sensible e integral de los derechos de las mujeres, resaltando la necesidad de que sean escuchadas, valoradas y

acompañadas en sus procesos de sanación emocional. Este enfoque humanista, centrado en la dignidad y el reconocimiento de las emociones, constituye un paso importante hacia una sociedad más equitativa y solidaria.

Por otro lado, el desarrollo de la inteligencia emocional se presenta como una alternativa práctica y accesible para generar cambios sostenibles. No requiere grandes recursos materiales, sino voluntad, conocimiento y acompañamiento. Al brindar herramientas psicoeducativas que ayuden a estas madres a comprender sus emociones,

gestionar su estrés, expresarse con asertividad y cultivar el autocuidado, se fortalece su autoestima y su capacidad de decisión. Como señalaba Goleman (1995), la inteligencia emocional está estrechamente ligada a la autoestima; una persona que entiende y maneja sus emociones con efectividad es más capaz de confiar en sí misma y de afrontar los retos de la vida con seguridad.

Finalmente, esta investigación representa una apuesta concreta por la transformación social desde lo comunitario. Apostar por el bienestar emocional de las madres cabeza de hogar es apostar por el futuro de sus hijos, de sus hogares y de su entorno. En contextos como el de La Selva, donde persisten condiciones de desigualdad y violencia normalizada, una intervención basada en la inteligencia emocional se convierte en una herramienta poderosa para la construcción de paz, equidad y justicia. Por ello, esta propuesta no solo es importante: es necesaria, pertinente y profundamente ética.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Evaluar el impacto de un programa de potenciación de la inteligencia emocional en el bienestar psicoemocional y la resiliencia de madres cabeza de familia víctimas de violencia psicológica en el barrio La Selva de Sincelejo (Sucre).

### **Objetivos Específicos**

Analizar el nivel de inteligencia emocional y bienestar psicoemocional de las madres cabeza de familia víctimas de violencia psicológica en la comunidad del barrio La Selva.

Implementar el programa de potenciación de inteligencia emocional mediante talleres y actividades prácticas, durante un periodo determinado.

Medir los cambios en indicadores de bienestar emocional, manejo del estrés y resiliencia de las participantes antes y después de la intervención.

## **Marco referencial**

### **Antecedentes**

#### **Investigaciones Internacionales**

La potencialización de la inteligencia emocional en la mujer no solo beneficia a las madres cabeza de familia en los hogares, sino que hace de ellas unas mujeres capaces en la búsqueda activa de una mejora en su autoestima, autoconcepto, llena de optimismo y felicidad, la potencialización de la inteligencia emocional en las madres implica el fortalecimiento de sus capacidades individuales, su amor propio, su dependencia, el acceso a las mismas oportunidades, la eliminación de la sumisión de estereotipos y prejuicios de género.

Una investigación se llevó a cabo en Perú, por Álamo M, & K. Paola (2022), el objetivo de esa investigación fue determinar la relación entre el bienestar psicológico e inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia familiar en la unidad de medicina legal de la ciudad de Ancash, implementaron los cuestionarios de bienestar psicológico (escala de bienestar psicológico subjetivo de José Sánchez) y la inteligencia emocional (inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice) de los cuales los resultados fueron analizados mediante el programa del SPSS-26, empleando pruebas no paramétricas debido a la distribución asimétrica de los datos. Para esta investigación se utilizaron 200 mujeres escogidas de la unidad de medicina legal Ancash II, este grupo de mujeres ha sido compuesto por mujeres de diversos sectores de la ciudad de Anchas-Perú, con esa investigación se dedujo que en la medida que las mujeres perciben que su bienestar psicológico en su mayoría es deficiente y necesita mejorarse, los niveles de inteligencia emocional son menores, por otro lado, se puede decir que, a mayor inteligencia emocional, los altos niveles de percepción de bienestar psicológico que son inadecuados van a reducirse considerablemente, en teoría se dice que, las mayores condiciones inadecuadas de felicidad ante la percepción

subjetiva de la propia vida, el bajo desarrollo y crecimiento personal y la capacidad deficiente para establecer relaciones de calidad y afectividad positiva con otros hace que la inteligencia emocional que hace referencia a las habilidades personales, emocionales sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas personales. Mientras que el crecimiento personal entendido como con el desarrollo prevalente de la potencialidad individual para poder obtener beneficios empleando las destrezas, competencias y habilidades personales y

las relaciones positivas entendidas como la calidad de las relaciones que se establecen con los demás y no se asocian con la inteligencia emocional, que significa saber identificar las propias emociones y sentimientos manejando correctamente las relaciones que se mantienen con los otros en el propio yo, es decir en la forma en que se desarrollen estas características, hacen que la inteligencia emocional sea alterada, concluyendo con esta investigación la importancia de señalar que las relaciones encontradas recientemente han sido positiva, lo que implica que a mayor inteligencia emocional mayor será el bienestar psicológico.

Por otra parte, Denegri V; et al (2022), en Lima, Perú, realizaron una investigación cuyo objetivo fue demostrar como la violencia de género y la dependencia emocional inciden en la autoestima en madres de estudiantes de una institución educativa en la ciudad de Lima, el estudio es de tipo básico, no experimental, de las cuales tuvo una población de 110 madres casadas o convivientes, utilizaron unos instrumentos que miden la violencia de genero una adaptación de Castro (2019), y el instrumento que mide la dependencia emocional el cual fue el Inventario de Dependencia Emocional IDE de Aiquipa (2009), a partir de los resultados de la prueba estadística de regresión ordinal se deduce que la violencia de pareja y la dependencia emocional inciden en el autoestima de las madres, es preciso decir que las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar son las que cargan consigo las mayores desventajas en esta situación; no obstante, muchas veces

depende de ellas terminar con el ciclo de violencia. Siendo la dependencia y una minusvalía personal, generadores de reflexiones negativas en su interior que les imposibilitan independizarse de una relación nociva y difícil, arriesgando su propia vida. Las mismas presentan que provienen de familias donde las posibilidades de estudiar fueron escasas, el modelo de familia es patriarcal, expresando aceptación de las conductas violentas por parte del conyugue, en la mayoría de los casos las mujeres justifican las agresiones por considerar que ellas son las responsables, estos hechos tienen sus raíces en la parte estructural de la sociedad; en ese sentido, son transmitidos de generación en generación, es decir, desarrollando una dependencia emocional, y aceptando conductas violentas de la pareja.

Estas investigaciones han permitido responder y analizar desde diferentes dimensiones la problemática que se vive en la comunidad de La Selva.

### **Investigaciones Nacionales**

La investigación de Ruiz, L. K. J., Marín, M. R., & Martínez, R. R. M. (2022), su estudio tuvo un propósito inicial de establecer una relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en mujeres desplazadas del conflicto armado, para establecer dicha relación implementaron dos instrumentos como el TMMS-24 de Salovey et al. (1995) y el CRI-A de Moos (1993), aplicado a un total de 151 mujeres del municipio de la Jagua del municipio de Ibirico (Cesar), con un promedio de edades entre los 27 y 40 años y entre los 40 y 59 años, la mayoría de esas mujeres pertenecientes a los estratos 1 y 2, en esta investigación se obtuvieron unos hallazgos que fue la evidencia de una correlación positiva entre las dimensiones de inteligencia emocional, sobre todo claridad y reparación, con las estrategias de afrontamiento que se clasifican como de aproximación al análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y resolución de problemas, ese resultado fue esperable ya que se toma la teoría de inteligencia

emocional percibida por Salovey et al. (1995), donde dice que las personas con mejor comprensión y regulación emocional generan mayor resistencia a los estresores, pues suelen cometer menos errores gracias al mejor manejo emocional.

Esta evidencia confirma que estas mujeres desplazadas desarrollan diversas estrategias de afrontamiento que están asociadas a sus niveles de inteligencia emocional. De igual manera, desde unas revisiones literarias hechas por Martínez et al. (2011) y García (2015) decían que una elevada inteligencia emocional, sobre todo autocontrol emocional y capacidad de entender las emociones, se ve asociada a las estrategias positivas de afrontamiento, tales como la planificación, solución, reflexión y reevaluación positiva, y es cierto que tal vez el problema implicado en que haya resignación/aceptación respecto a la situación de desplazamiento sea que luego ese aprendizaje adquirido y aplicado ante ese estresor se generalice hacia las diferentes situaciones estresantes que puedan vivir las mujeres desplazadas, de forma que haya una respuesta frecuentemente pasiva.

Por otro lado, una investigación de Luz Adriana Salazar (2021), cuyo propósito inicial fue determinar si existe una relación significativa entre el funcionamiento familiar y la inteligencia emocional en las madres comunitarias de Calarcá – Quindío, su estudio no fue experimental utilizó dos instrumentos los cuales fueron el test de funcionamiento familiar FFSIL y el inventario del cociente emocional de BarOn I-CE, esta investigación tuvo una población de 100 madres comunitarias a partir de los 18 años de edad pertenecientes al instituto colombiano de Bienestar Familiar, los resultados obtenidos en la investigación de Luz mostraron que al correlacionar el funcionamiento familiar y la inteligencia emocional con sus debidas dimensiones, bajo la fórmula no paramétrica Rho de Spearman, encontró que existe una baja relación, directa y estadísticamente significativa entre el funcionamiento familiar y la inteligencia emocional; es

decir, a mejor funcionamiento familia, mejor la inteligencia emocional en las madres de familia del municipio de Calarcá- Quindío.

## Marco Teórico

### La Inteligencia

A lo largo de la historia, la inteligencia ha sido un concepto debatido y reformulado desde diversas corrientes psicológicas. Inicialmente, se le atribuyó únicamente al razonamiento lógico y la capacidad para resolver problemas, siendo medible a través del coeficiente intelectual (CI). Esta visión clásica posicionaba a la inteligencia como un rasgo innato, estático y determinante del éxito académico. No obstante, estudios posteriores han demostrado que dicha interpretación resulta limitada, ya que no contempla la diversidad de habilidades humanas ni los factores emocionales y sociales que intervienen en la adaptación y funcionalidad de la persona.

Según Ebbinghaus (1885), la inteligencia es “el poder de combinación”, y más adelante fue definida como la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas. Alfred Binet, uno de los pioneros en la medición de la inteligencia, amplió el concepto al incluir cualidades como la memoria, la percepción, la atención y la capacidad de dirección (Ardila, 2011, p. 99). Esta comprensión permitió dar los primeros pasos hacia una idea más amplia, que relaciona la inteligencia con procesos mentales superiores aplicables a la vida cotidiana.

De manera más reciente, Ardila (2011) conceptualiza la inteligencia como un conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que posibilitan la adaptación eficiente al entorno físico y social. Esto incluye la capacidad de planificar, resolver problemas, pensar en abstracto, aprender de la experiencia y comprender ideas complejas. En esta perspectiva, la inteligencia no está determinada únicamente por conocimientos académicos, sino que se refiere a una habilidad cognitiva general, de la cual emergen otras más específicas. Esta comprensión sienta las bases para enfoques más inclusivos, como la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner y el modelo de inteligencia emocional desarrollado posteriormente.

## **La Teoría de las Inteligencias Múltiples**

Gardner (1987) define la inteligencia como una capacidad. Hasta hace poco tiempo la inteligencia se considera algo innato e inamovible. Sea nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho. Tanto es así que en épocas muy cercanas a los deficientes psíquicos no se les educaba porque se consideraba que era un esfuerzo inútil. Al definir la inteligencia como una capacidad Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar. Gardner no niega el componente genético. Gardner nos dice que todos tenemos siete inteligencias modulares, es decir, cada inteligencia es una competencia autónoma e independiente de las otras; se combina de manera adaptativa para el individuo y la cultura, pero no se influye entre sí. Las inteligencias múltiples son musicales, lógico matemática, espacial, lingüística, cenestésico-corporal, intrapersonal e interpersonal. Por ello es importante conocer las inteligencias múltiples para identificarlas y potenciarlas en nosotros mismo.

Aunque Gardner no se enfocó específicamente en la inteligencia emocional, su teoría de inteligencias múltiples se relaciona con el TMMS-24 en la medida en que reconocen la existencia de múltiples capacidades y habilidades que contribuyen al éxito personal y profesional.

El TMMS-24 se enfoca en la inteligencia emocional como una habilidad específica, mientras que Gardner considera la inteligencia emocional como una de las muchas inteligencias que componen la inteligencia humana.

## **Las Emociones**

Las emociones son reacciones complejas que combinan componentes biológicos, psicológicos y sociales. Funcionan como una brújula que guía nuestras decisiones y conductas frente a estímulos del entorno. Según Francisco Mora (2004), las emociones son “reacciones

conductuales y subjetivas producidas por información interna o externa, acompañadas de respuestas neurofisiológicas”. Estas reacciones permiten al ser humano adaptarse, sobrevivir y construir vínculos afectivos, lo cual resulta fundamental en su desarrollo integral (pp. 14–19).

Mora destaca que el sistema límbico, en particular la amígdala, es el núcleo cerebral donde se procesan las emociones básicas. A su vez, subraya la importancia de la curiosidad como motor de aprendizaje, pues esta emoción activa los mecanismos atencionales que posibilitan la exploración del entorno y la adquisición de conocimiento. Las emociones no deben ser reprimidas ni ignoradas, sino comprendidas y canalizadas, ya que cuando no se gestionan adecuadamente, pueden dar lugar a comportamientos impulsivos, estrés prolongado, ansiedad, y deterioro en las relaciones personales.

En los entornos familiares, esta gestión emocional se vuelve especialmente crítica. Muchas veces, los adultos —en especial las madres— deben aparentar emociones que no sienten o contener reacciones emocionales intensas, ya sea por exigencias sociales o para proteger a sus hijos. Sin embargo, la dificultad para expresar y regular emociones puede generar rupturas comunicativas, conflictos intrafamiliares y malestar psicológico prolongado.

### **La Inteligencia Emocional**

El concepto de inteligencia emocional fue introducido por Salovey y Mayer en 1993, y se refiere a “la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y ajenas, utilizando esta información para guiar el pensamiento y la conducta”. Esta propuesta se derivó de las inteligencias interpersonal e intrapersonal planteadas por Gardner, y buscaba integrar el mundo emocional con el funcionamiento cognitivo. Posteriormente, Daniel Goleman popularizó el término en su libro *Inteligencia emocional* (1995), argumentando que esta habilidad es aún más determinante que el CI para alcanzar el éxito y la realización personal.

Goleman plantea que una persona emocionalmente inteligente es capaz de motivarse, perseverar frente a las adversidades, controlar impulsos, diferir gratificaciones, comprender las emociones de otros, establecer relaciones empáticas y tomar decisiones más acertadas.

Todo ello se traduce en una mayor capacidad para adaptarse a situaciones sociales complejas y mantener la estabilidad emocional frente a los desafíos cotidianos.

Además, Robbins (2004) define la inteligencia emocional como un conjunto de competencias no cognitivas que influyen en la forma en que una persona responde ante las exigencias del entorno. Estas competencias incluyen la conciencia emocional, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. En contextos familiares y comunitarios marcados por la violencia o la pobreza, estas competencias se vuelven fundamentales para el afrontamiento saludable de las dificultades y la reconstrucción del bienestar.

Fomentar la inteligencia emocional en las madres cabeza de hogar, especialmente aquellas que enfrentan situaciones de violencia psicológica, resulta prioritario. Esto les permite desarrollar mayor autocontrol, confianza, autoestima y empatía, lo cual repercute directamente en la calidad de la crianza, la convivencia familiar y el fortalecimiento de redes de apoyo.

### **La Violencia Psicológica**

Marta Parela (2010), decía que además de la violencia física existe otro tipo de violencia que no deja huellas evidentes; decía que eran torturas sin sangre, sin marcas físicas ella llamaba la violencia psicológica como el maltrato psíquico, Marta decía que este degrada lentamente, pero progresivamente la mente de la víctima esta violencia, unida o no a la violencia física, va originando un deterioro psíquico progresivo que finaliza en lo que los expertos denominan síndrome de la mujer maltratada.

El ataque psíquico suele seguir una estrategia que ataca tres aspectos básicos que son un

ataque social que intenta romper con la familia, las amistades y el trabajo, seguido está el ataque contra las conexiones de identidad del pasado, cortando con recuerdos y relaciones y un ataque hacia la identidad actual con críticas y reproches, en privado y en público, contra las aficiones, los gustos, las iniciativas, los defectos, etc. Con estas estrategias el agresor busca un verdadero lavadero de cerebro que anula completamente a la víctima convirtiéndola en un ser minúsculo al lado de su agresor dependiente al máximo de él.

La violencia psicológica, también llamada emocional, es una forma de maltrato que implica conductas sistemáticas de desprecio, humillación, control, manipulación, amenazas, aislamiento o negación de la dignidad del otro. A diferencia de la violencia física, esta no siempre deja marcas visibles, pero sus consecuencias pueden ser igual o más devastadoras, afectando profundamente la autoestima y la salud mental de las víctimas.

Este tipo de violencia suele ser difícil de identificar, ya que muchas veces está normalizada en las relaciones de pareja o dentro del hogar. Comentarios hirientes, silencios castigadores, burlas constantes, culpabilización y control excesivo son ejemplos comunes que deterioran progresivamente la confianza y la estabilidad emocional de quien la padece. En el caso de las madres cabeza de hogar, esta violencia puede generarse tanto desde sus relaciones de pareja como desde otros miembros del núcleo familiar, y suele verse agravada por la presión social de cumplir con múltiples roles sin apoyo adecuado.

De acuerdo con diversos estudios, la violencia psicológica tiene efectos a largo plazo, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión, aislamiento social, pérdida de autonomía y dificultad para establecer límites. Por ello, su atención desde un enfoque preventivo y educativo se vuelve esencial, especialmente en comunidades como el barrio La Selva, donde estos patrones se repiten y se ocultan bajo formas aparentemente “normales” de convivencia.

La inteligencia emocional, en este contexto, se convierte en una herramienta fundamental para ayudar a estas mujeres a identificar señales de maltrato, expresar sus emociones con claridad, fortalecer su autoestima y establecer relaciones más equitativas. A través del desarrollo de estas habilidades, no solo se promueve su bienestar individual, sino que también se siembran las bases para una comunidad más empática, respetuosa y libre de violencia.

## **Metodología**

### **Diseño y Tipo de Investigación**

La presente investigación se desarrolló bajo el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo de la cual se adoptó un diseño no experimental, porque no se manipulo deliberadamente ninguna de las variables de estudio, sino que se observaron y analizaron tal como se presentan en su contexto natural, es un estudio de tipo descriptivo porque su propósito inicial fue identificar y caracterizar los niveles de inteligencia emocional en madres cabeza de familia víctimas de violencia psicológica de la comunidad del barrio La Selva Sincelejo (sucre), mediante la aplicación del instrumento TMMS-24, en este estudio no se pretendió establecer relaciones de causalidad ni medir el impacto de una intervención, sino describir el comportamiento de las variables en la población estudiada. así mismo, este estudio es de corte transversal porque la recolección de datos se realizó en un único momento temporal permitiendo obtener una fotografía del estado actual de las dimensiones de percepción, comprensión y regulación emocional en las madres cabeza de familia.

### **Población y Muestra**

Se tomo un muestreo de una población de 40 mujeres madres cabeza de familia de la comunidad de la Selva en la ciudad de Sincelejo, se cuenta con personas previamente aceptadas, firmadas y aprobadas, con una amplia aprobación y aceptación a los diversos encuentros para el desarrollo del proyecto y consideraciones físicas, estas participantes fueron seleccionadas en la muestra aleatoria dentro de la comunidad antes mencionada, es decir que cuando se inició el proyecto se les explico el motivo, las actividades que se iban a realizar y los cambios y beneficios que traería a la vida de cada una de ellas y por terminado se les entrego el equipo desarrollado.

### **Contexto de la Investigación**

Como principal contexto se observó que la comunidad madres cabeza de familia del barrio La Selva en la ciudad de Sincelejo Sucre, sufren de violencia psicológica, baja autoestima y falta de apoyo emocional, evidenciando con esto la falta de la potencialización de la inteligencia emocional, puesto que no cuentan con estrategias o capacitaciones que les permitan fortalecer estas bases en la vida de cada madre que puede atravesar por diferentes situaciones en su hogar.

### **Técnica de Recolección de Datos**

La presente investigación se basa en el uso de la encuesta tipo Likert sobre la inteligencia emocional comprendido por el instrumentó del TMMS-24 de Salovey y Mayer. (1995), instrumento que fue diseñado para la medición de la inteligencia emocional bajo 4 dimensiones que son la percepción emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional, es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales, mediante 24 ítems, en concreto, la destreza con las que podamos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas.

### **Aplicación del Instrumento**

Esta técnica fue aplicada de manera virtual, se le realizo a 40 madres de la comunidad La Selva en la ciudad de Sincelejo, por medio del instrumento tipo Likert para medir la percepción emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional, con el fin de establecer las diversas necesidades emocionales y con esto determinar las diferentes actividades, técnicas y programas que se puedan desarrollar en compañía con la líder comunitaria del barrio La Selva. El trabajo se desarrolló con la aplicación del test de inteligencia emocional el cual consta de

### **Análisis de los Datos**

La presente investigación tiene como finalidad analizar los niveles de inteligencia

emocional en madres cabeza de familia víctimas de violencia psicológica en el barrio La Selva de Sincelejo, a partir de la aplicación del instrumento TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale), diseñado por Salovey y Mayer (1995) y adaptado por Fernández-Berrocal et al. (2004).

Este instrumento evalúa la inteligencia emocional percibida mediante tres dimensiones fundamentales: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional. A través de un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo transversal, se desarrolló un análisis estadístico de los datos recogidos, considerando indicadores como el mínimo, máximo, media y desviación estándar, tal como recomiendan autores como Hernández Sampieri et al. (2014) para estudios descriptivos.

### **Análisis Descriptivos de las Variables**

Con base en las respuestas de las participantes, se calculó el puntaje total de cada una de las tres dimensiones del TMMS-24.

**Tabla 1**

*Estadísticos Descriptivos de las Dimensiones del TMMS-24*

Dimensión	Mínimo	Máximo	Media (M)	Desviación Estándar (DE)
Percepción emocional	18	38	28.38	4.86
Comprensión emocional	22	39	30.22	4.44
Regulación emocional	17	37	28.96	5.32

*Obtenido de.* Manual del TMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004).

A continuación, se analiza detalladamente cada dimensión.

### **Interpretación de los Resultados**

Percepción emocional: Esta dimensión evalúa la habilidad para identificar y atender los propios estados emocionales (Salovey y Mayer, 1995). Los resultados muestran una media de 28.38 puntos, con un rango que oscila entre 18 y 38, y una desviación estándar de 4.86, lo cual indica una dispersión moderada en las respuestas.

Según los criterios de interpretación para mujeres, establecidos por Fernández-Berrocal al (2004), los niveles de percepción emocional se distribuyen de la siguiente manera:

Baja percepción emocional (<24 puntos): 18 % de las participantes. Percepción emocional adecuada (25-35 puntos): 75 % de las participantes. Percepción emocional excesiva (>36 puntos): 7 % de las participantes.

Estos resultados evidencian que, aunque la mayoría de las mujeres muestran una atención emocional adecuada, existe un grupo que presenta dificultades para identificar sus emociones, lo que podría relacionarse con experiencias de maltrato psicológico. Cabe resaltar que niveles bajo de percepción pueden limitar la autoconciencia emocional y la capacidad de gestión emocional posterior (Bisquerra, 2009).

Comprensión emocional: La comprensión emocional se refiere a la habilidad de analizar y dar sentido a los propios estados afectivos. Los datos obtenidos indican una media de 30.22, con puntuaciones entre 22 y 39, y una desviación estándar de 4.44, lo que sugiere una distribución relativamente homogénea.

La categorización según el TMMS-24 arroja los siguientes porcentajes:

Comprensión emocional baja (<23 puntos): 0 %. Comprensión emocional adecuada (24-34 puntos): 84 %. Comprensión emocional excelente (>35 puntos): 16 %.

Estos hallazgos revelan que todas las participantes se sitúan por encima del umbral mínimo, lo que indica que, pese a las vivencias traumáticas, estas madres conservan habilidades cognitivas suficientes para reflexionar sobre sus emociones. Tal como señala Goleman (1996), la comprensión emocional es un pilar fundamental del funcionamiento emocional saludable y un predictor de resiliencia en contextos adversos.

**Regulación Emocional:** La regulación emocional implica la capacidad de manejar de manera efectiva los estados emocionales, favoreciendo el bienestar psicológico. Esta dimensión obtuvo una media de 28.96, con un rango de 17 a 37, y una desviación estándar de 5.32, la más alta de las tres dimensiones, lo cual denota mayor dispersión entre los casos.

Los resultados por categorías son los siguientes:

Regulación emocional baja (<23 puntos): 11 %. Regulación emocional adecuada (24-34 puntos): 78 %. Regulación emocional excelente (>35 puntos): 11 %.

La distribución sugiere que, si bien una mayoría de las madres logra gestionar sus emociones de manera funcional, existe un grupo significativo (11 %) que presenta déficits en esta dimensión, probablemente vinculados al desgaste emocional provocado por la violencia psicológica sufrida. Tal como argumentan Extremera y Fernández-Berrocal (2003), las dificultades en la regulación emocional se asocian con síntomas de ansiedad, depresión y baja autoestima, por lo que esta dimensión constituye un punto crítico a abordar en intervenciones posteriores.

### **Conclusión del Análisis Estadístico**

Siguiendo la línea del estudio de Ortega et al. (2023), donde se analizaron factores de pensamiento disfuncional a partir de medidas descriptivas (mínimos, máximos, medias y desviaciones), este estudio confirma la importancia de considerar la distribución de los niveles

emocionales como guía para planear estrategias psicosociales. Las madres evaluadas presentan niveles adecuados de inteligencia emocional, especialmente en las dimensiones de percepción y comprensión, sin embargo, la regulación emocional aparece como el aspecto más vulnerable.

Dada la evidencia empírica, se sugiere implementar intervenciones enfocadas en el fortalecimiento de estrategias de autorregulación emocional, promoviendo la resiliencia, la autoestima y el bienestar psicológico en estas mujeres, tal como lo propone Bisquerra (2009) en sus programas de educación emocional.

## Discusión

Los hallazgos en esta investigación fueron muy significativos, por lo que reflejaron una situación similar de la presente investigación de la potencialización de la inteligencia emocional en madres cabeza de familia que han sido víctimas de violencia psicológica con la investigación de Ruiz, L. K. J, Marín, M. R, & Martínez, R. R. M (2022) en el departamento del Cesar con una población de 152 mujeres víctimas del desplazamiento armado, cuyo estudio se centró en establecer una relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en mujeres desplazadas del conflicto armado toman la teoría de Salovey et al. (1995), donde dice que las personas con mejor comprensión y regulación emocional generan mayor resistencia a los estresores, pues suelen cometer menos errores gracias al mejor manejo emocional. Esta evidencia confirma que estas mujeres desplazadas desarrollan diversas estrategias de afrontamiento que están asociadas a sus niveles de inteligencia emocional, relacionándola con la investigación hecha en la comunidad La Selva se observó que aunque el puntaje obtenido en la regulación emocional fue baja se conocen que son madres que tienen la disposición de seguir avanzando por su familia y tener una mejor calidad de vida y acabar con las diferentes violencias que se viven en cada hogar actualmente.

Por otra parte, tomando de la investigación de Luz Adriana Salazar (2021) en el Quindío cuyo propósito fue establecer una relación entre la inteligencia emocional y el funcionamiento familiar y encontró que existe una baja relación, directa y estadísticamente significativa entre el funcionamiento familiar y la inteligencia emocional; es decir, a mejor funcionamiento familia, mejor la inteligencia emocional en las madres de familia del municipio de Calarcá- Quindío. No obstante, en el presente estudio, la violencia psicología en el funcionamiento familiar ha traído

estragos en la inteligencia emocional de estas madres haciendo que su regulación emocional sea la más implicada porque son madres que su autoestima no es la adecuada por la diversas costumbres y mitologías que la madre es solo la figura de los quehaceres del hogar sin derecho a expresar sus sentimientos o pensamientos.

En general, desde los resultados obtenidos sugieren la necesidad de implementar programas de capacitación y acompañamiento en la potencialización de la inteligencia emocional dirigidos a las madres de cabeza de familia de la comunidad del barrio La Selva en la ciudad de Sincelejo- Sucre.

### **Implicaciones y Recomendaciones**

Los resultados reflejan la potencialización de la regulación emocional de las madres cabeza de familia víctimas de la violencia psicológica de la comunidad del barrio La Selva, como todo proyecto en campo se nos presentaron implicaciones como el tiempo y la disposición de las madres cabeza de familia, por lo que usamos diversas actividades y un acompañamiento de cerca para llamar la atención de estas madres con el objetivo de llamarlas y enamorarlas de este trabajo tan bonito que es la potencialización en su regulación emocional y la importancia de tenerlo presente en su diario vivir y seguir fortaleciendo lo en sus hogar con cada miembro de su hogar. Obstante a esto se recomienda por ello a la comunidad intervenida lo siguiente:

Implementar programas de acompañamiento para la intervención de la violencia psicológica que sufren.

Promover espacios de promoción y prevención de las diversas violencias hacia la mujer.

Desarrollar estrategias para reducir la baja autoestima en las madres cabeza de familia.

Fortalecer por medio de actividades lúdicas la regulación emocional

Proponer un grupo de madres cabeza de familia para un seguimiento exhaustivo de los avances que tendrá la comunidad La Selva.

Organizar capacitaciones que el tema principal sea el bienestar psicológico y su fortalecimiento.

Lo anterior con el fin de que nos permita a los estudiantes y/o profesionales de psicología, diseñar intervenciones que contribuyan a la potencialización de la inteligencia emocional creando con esto una sana calidad de vida y un debido bienestar psicológico en las madres cabeza de familia de la comunidad del barrio La Selva en la ciudad de Sincelejo.

## Conclusiones

Una vez analizando los resultados se determinó que la potencialización de la inteligencia emocional en las madres cabeza de familia es esencial para el fortalecimiento de su autoestima, su regulación y comprensión emocional y su bienestar psicológico, puesto que genera un gran efecto positivo que beneficia tanto a las madres como a la familia. Sin embargo, la violencia psicológica y las diversas costumbres y tradiciones a un impiden en obtener una debida potencialización en la inteligencia emocional actualmente. Para avanzar, se necesita de un gran esfuerzo de dicha comunidad que ayude a la mitigación de esas tradiciones que han seguido generando y normalizando la violencia psicológica como una forma de mostrar cariño a los miembros familiares porque deciden vivir en un círculo vicioso muy silencioso puesto que con el hecho de vivir con las tradiciones y el machismo la violencia psicológica sigue tomando un alto índice en la actualidad como anteriormente lo dijo Marta Parela (2010) decía que "la violencia psicológica es una violencia que no deja huellas evidentes; decía que eran torturas sin sangre, sin marcas físicas ella llamaba la violencia psicológica como el maltrato psíquico Marta reiteraba que este degrada lentamente, pero progresivamente la mente de la víctima esta violencia, unida o no a la violencia física, va originando un deterioro psíquico progresivo que finaliza en lo que los expertos denominan síndrome de la mujer maltratada".

Con este proyecto se logró afianzar los conocimientos, brindando una debida información en la comunidad madres cabeza de familia de la comunidad La Selva en las que se implementaron talleres, actividades lúdicas y didácticas, también se realizaron momentos de anécdotas que permitieron comprender para lograr potenciar la inteligencia emocional como un modelo de intervención con el fin de brindar diferentes acciones que contribuyeran a una alta autoestima, a una debida regulación emocional para que con esto la comunidad obtuviera un gran

desarrollo, crecimiento y bienestar también se logró que estas madres cabeza de familia pudieran tomar el valor de decir NO a la violencia psicológica y cuidar más de ellas puesto que se les sensibilizó acerca del futuro que se podría tener si la violencia psicológica toma peso en los hogares y como esta violencia llega a un punto de ser la grieta más grande de las espacios y disfuncionalidades de las familias.

### Referencias Bibliográficas

- Alamo Melgarejo, K. P. (2022). *Bienestar psicológico e inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia de una unidad de medicina legal de Ancash-2022*. Revista PAIA (Chiclayo), 13(1), 67-88. <https://core.ac.uk/download/pdf/543079741.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- DANE. (2021). *Boletín técnico: Estadísticas sobre violencia intrafamiliar y contra la mujer*. <https://www.dane.gov.co>
- Denegri, M. I., Chunga, T. O., Quispilay, G. E., y Ugarte, S. J. (2022). *Violencia de género, dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en madres de estudiantes*. Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1079–1090. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6247](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6247)
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). *Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios*. *Clínica y Salud*, 15(2), 117-137.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2005). *Inteligencia emocional, habilidades sociales y bienestar subjetivo*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 135-152.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). *Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale (TMMS)*. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

- Larrosa, M. P. (2010). *Violencia de género: violencia psicológica*. FORO. Revista de Ciencias Jurídicas y Sociales, Nueva Época, (11-12), 353-376.  
<https://revistas.ucm.es/index.php/FORO/article/view/37248/36050>
- Mollo, S. E. C. (2023). *Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(4), 1865-1879.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/7016/10657>
- ONU Mujeres. (2020). *Violencia psicológica: una forma silenciosa de maltrato*.  
<https://www.unwomen.org>
- Ortega, F., Castillo, G. L., Vergara, M. L., Meza, L. M., Montes, J., & Navarro, J. (2023).  
Revista de Ciencias Sociales (Ve), XXVIII (3), 318-333.  
<file:///C:/Users/Anthaleon/Downloads/DialnetViolenciaDeGeneroDependenciaEmocionalYSuIncidencia-8526460.pdf>
- Ruiz, L. K. J., Marín, M. R., & Martínez, R. R. M. (2022). *La inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento de las mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado*. Anuario de Psicología jurídica, 32(1), 87-93.  
<https://www.redalyc.org/journal/3150/315070367010/315070367010.pdf>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1995). *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1993). *Inteligencia emocional. Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DGG-P24E-52WK-6CDG>