



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria Junio



Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención.

Título: Programa de intervención para familiares y personas allegadas de víctimas de violencia de género.

Autora: Selene Cutillas Blasco

Tutora: Ainara Nardi Rodriguez

Elche a 3 de junio de 2022

Índice

Introducción	4
Objetivos.....	7
Método	7
Personas Beneficiarias.....	7
Instrumentos de Evaluación	8
Procedimiento	10
Descripción del Programa de Intervención	10
Resultados	24
Discusión y conclusiones.....	25
Referencias	28
Anexos	31
Anexo 1. Autorregistro A-B-C de Habilidades Sociales en la Comunicación con la Mujer Víctima de Violencia de Género	31
Anexo 2. Cuestionario elaborado ad hoc “Entendiendo a la Persona Víctima de la Violencia de Género”.....	32
Anexo 3. Póster Publicitario	33
Anexo 4. Documento de Consentimiento Informado.....	33
Anexo 5. Diapositivas de Presentación: Objetivos del Programa.....	34
Anexo 6. Actividad: La Telaraña.....	35
Anexo 7. Diapositivas: Presentación Contenido 2ª Sesión	35
Anexo 8. Diapositivas: Psicoeducación Violencia de Género y Tipos.....	36
Anexo 9. Actividad: “Análisis de la violencia de género”	37
Anexo 10. Actividad: “Secuelas”	37
Anexo 11. Diapositivas: Presentación de Contenidos 3ª Sesión.....	39
Anexo 12. Folleto: El Ciclo de la Violencia de Género.....	40
Anexo 13. Lista de Factores que Dificultan la Huida de la Relación de Maltrato.....	40
Anexo 14. La Culpa en Mujeres Víctimas de Violencia de Género	41
Anexo 15. Actividad: “En tus zapatos”	42
Anexo 16. Diapositivas: Presentación Contenido 4ª Sesión.	43

Anexo 17. La Concepción Tradicional de la Familia Como Institución	44
Anexo 18. Diapositiva: Modelos de Familia no Tradicionales	45
Anexo 19. Actividad: Reconstrucción Definición de Familia.....	45
Anexo 20. Características de una Relación Saludable	46
Anexo 21. Diapositivas: Presentación Contenidos 5ª Sesión	47
Anexo 22. Actividad: “Ser mujer es”	48
Anexo 23. Diapositivas: Estereotipo y Rol de Género	49
Anexo 24. Repercusión de la Socialización Diferencial en la Entrada de la Relación de Maltrato	51
Anexo 25. Definición de Mitos del Amor Romántico.	52
Anexo 26. Ficha: Principales Mitos del Amor Romántico.....	52
Anexo 27. Diapositivas: presentación contenidos 6º Sesión.....	53
Anexo 28. Psicoeducación: Entrenamiento en Habilidades Sociales.....	54
Anexo 29. Folleto: Estilos Comunicativos.....	55
Anexo 31. Actividad: “No te juzgo”.	57
Anexo 32. Actividad: “Estoy contigo”.	58
Anexo 33. Diapositivas: Presentación Contenidos 7ª Sesión	60
Anexo 34. Procedimiento en Caso de Recibir Amenazas.....	60
Anexo 35. Psicoeducación: Estrés y Ansiedad.....	62
Anexo 36. Procedimiento: Técnica de Relajación Progresiva de Bernstein y Borkovec.....	62
Anexo 37. Procedimiento: Técnica Solución de Problemas de D’Zurilla y Goldfield	64
Anexo 38. Actividad: “Visión conjunta”	66

Resumen

La violencia de género en la pareja continúa siendo un fenómeno vigente en nuestra sociedad. Debido a las estrategias utilizadas por el agresor para aumentar la desigualdad y el control en la mujer, la salida de relaciones de maltrato es un proceso duradero, no lineal y que precisa de una estructura sólida de apoyo. En este aspecto, las fuentes de apoyo informal son las primeras a las que acude la mujer víctima. Por ello, la implicación de familiares y personas allegadas es fundamental en este proceso. A pesar de esto, existen una serie de barreras comunes que impiden al entorno trabajar de manera favorable con la mujer víctima y adoptar estrategias de actuación funcionales en el ofrecimiento de un apoyo emocional de calidad. Por estas razones, en el presente trabajo se propone una intervención cognitivo conductual, para familiares y personas allegadas de mujeres víctimas de violencia de género, con el objetivo de dotar de herramientas de apoyo emocional que sirvan de factor de protección para la salida de la víctima de la relación de maltrato.

Palabras Clave: violencia de género, intervención, familiares, allegadas, víctima.

Abstract

Gender-based violence within the relationship is still a current phenomenon in our society. Due to the strategies employed by the aggressor in order to increase the inequality and control over women, the way out of abusive relationships is a long lasting process, non-linear and require a solid support structure. In this matter, informal support sources are the first attendance by female victims. Thus, the involvement of families and close-related people is key for this procedure. In spite of this, there are some common barriers that hold back the environment from working properly with the victim and adopting functional proceeding strategies in order to provide a quality emotional support. For these reasons, this essay proposes a cognitive behavioral intervention for families and close-related people to female victims of gender-based violence, in order to provide the emotional support tools needed to ensure the protection of the victim during the breaking away from the abusive relationship.

Key words: gender-based violence, intervention, families, close-related people, victim.

Introducción

La violencia de género es un problema universal independientemente del grado de desarrollo de los países, afectando a los diferentes ámbitos de la sociedad y a todas las clases sociales sin excepción (Díaz-Aguado y Martínez, 2002). La Organización de Naciones Unidas (ONU, 1993), define esta problemática como “todo acto de violencia basado en el género que origina o pueda originar sufrimiento o daño físico, sexual o mental en la mujer, incluyendo las amenazas de dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, ya se produzca en la vida pública o en la vida privada”. La violencia de género pues, implica la violación de los Derechos Humanos fundamentales de las mujeres, constituyendo un obstáculo para un adecuado desarrollo social (Reina-Barreto, 2020). Siendo reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) como un serio problema de salud pública que requiere de actuación profesional en el ámbito educativo, social y sanitario.

En el Documento refundido de medidas del Pacto de Estado en materia de Violencia de Género (2019), se advierte que, a pesar de que España es un país precursor en la lucha por la erradicación de esta lacra social, alcanzando cambios importantes en los últimos años, el machismo en nuestra sociedad sigue vigente. Los datos aportados por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género así lo muestran en la Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer de 2019, revelando que el 57,3%, es decir 1 de cada 2 mujeres, ha experimentado violencia machista a lo largo de su vida. Asimismo, los últimos datos aportados por el Consejo General del Poder Judicial (2021), muestran que en el año 2021 llegaron a los juzgados 120.813 denuncias por violencia de género, alcanzando un total de 44 muertes en este mismo año. Todo ello, demuestra que se deben seguir tomando medidas al respecto, ya que las mujeres continúan siendo coaccionadas, agredidas y asesinadas.

Es importante tener en cuenta que entre las estrategias utilizadas por el agresor para aumentar el control y la desigualdad de la mujer se encuentra la violencia social. Esta es aquella por la cual el hombre progresivamente va limitando los contactos con amistades y familiares, aislándola de su entorno con el propósito de enflaquecer la red de apoyo a la que tuviese oportunidad de acudir (Albuquerque Netto et al., 2017). En este sentido, la víctima experimenta una carencia de apoyo emocional, informacional, instrumental, económico y/o legal. Debido a estas particularidades, especialmente presentes en los casos de maltrato a la mujer, el estudio del apoyo social tiene una marcada relevancia (Matud et al., 2003).

Es sabido, que el apoyo social tiene un efecto amortiguador sobre el estrés, demostrando evidencia acerca de su papel moderador sobre los efectos adversos de la

violencia contra la mujer (Sullivan y Bybee, 1999). Un claro ejemplo de ello, es que las mujeres que poseen apoyo en comparación con aquellas que no lo poseen, manifiestan menos síntomas de estrés postraumático, depresión, ansiedad, una mayor autoestima y una mejor adaptación (Amor et al., 2002).

La literatura revela que la primera red a la que acude la mujer víctima de violencia de género en busca de apoyo tanto de tipo emocional, informacional, como de consejo, es a la red informal, mayoritariamente a familiares y amistades (Reina-Barreto, 2020). Como muestra la macroencuesta realizada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género de 2019, el 50,7% de las mujeres que han sufrido violencia por parte de alguna pareja, le contaron lo sucedido a una amiga, el 36% a sus madres y el 25,4% a sus hermanas. Esto supone a menudo un primer paso clave que dan las víctimas para escapar del abuso (Bellotti et al., 2021), no siendo hasta que consideran la ayuda como insuficiente que acuden a las redes de tipo formal, es decir, a las instituciones públicas (Ellsberg et al., 2000). Por tanto, como advierten al respecto diferentes estudios, las reacciones del entorno social y las herramientas de las que este dispone, pueden resultar cruciales para la mujer víctima de violencia de género (Goodking et al., 2003).

Dentro del entorno de la mujer en situación de maltrato, se pueden encontrar dos posturas por parte de la familia, aquella que apoya la salida de la relación y aquella que no. En lo relativo a las familias que apoyan la salida de la relación, es sabido que disponer de amigos y familiares más empáticos y cercanos afecta al bienestar psicológico de las mujeres, relacionándose con un mayor sentido de pertenencia y autoestima, así como con una disminución de los niveles de angustia experimentados (Goodking et al., 2003). A pesar de esto, existen diversas barreras que repercuten sustancialmente en el bienestar de aquellas redes informales que en un principio pueden suponer una fuente de apoyo. Aquellas que repercuten gravemente en la cantidad y calidad del apoyo otorgado a la víctima son: el desconocimiento de los factores que dificultan la salida de este tipo de relación; la frustración por no saber cómo otorgar una adecuada ayuda; la impotencia ante el sentimiento de que la víctima no tiene en consideración sus consejos; los mensajes inconscientes de culpabilización y el verse involucrados en las amenazas por parte del maltratador (Riger et al., 2002). En cuanto a las familias que no apoyan la salida de la relación, es relativamente común que se aconseje otorgar una segunda oportunidad al maltratador (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género en 2019). Entre estas familias, se puede observar una tendencia a juzgar, culpabilizar y criticar a la víctima por terminar con el vínculo familiar, pudiendo llegar incluso a justificar al agresor y situarse de su parte (Rivas et al., 2018). Estas actitudes, vienen propiciadas por una historia de desequilibrios estructurales

provenientes de una sociedad patriarcal, en la cual se mantiene una ideología y sistema de creencias que defienden la fuerza y autoridad ejercida en la pareja por parte del hombre. Esto conlleva el mantenimiento de unas normas y expectativas de conductas, en cuanto a los roles provenientes de los modelos arraigados de masculinidad y feminidad, de elevada rigidez. Estos mandatos de género, son transmitidos de generación en generación y difunden un significado del amor atestado de falsas creencias y mitos sobre el amor romántico (Boch y Ferrer, 2013). De esta manera, los ideales del amor romántico y del sufrimiento del amor, son reforzados continuamente por la familia, otorgándole un significado en el que se debe priorizar la preservación de la relación conyugal y el ideal de familia tradicional nuclear, responsabilizando a las mujeres de mantener unida a la familia (Frias y Agoff, 2015; Rodrigues y Canteras, 2017). Por ello, no es de extrañar que las mujeres con regularidad sientan culpa, aislamiento, vergüenza e indefensión. Esto, junto con la falta de apoyo del entorno cercano, aumenta la dificultad para salir de la relación (Ellsberg et al., 2000), siendo frecuente que, por estas razones, las víctimas no hablen sobre la violencia experimentada (OMS, 2021). De esta forma, al no asumir la evidente realidad y transmitir las desigualdades de género, el entorno de la víctima contribuye en la inhibición, invisibilización y reproducción de esta problemática en la que la mujer encuentra una enorme barrera en la huida de la relación de maltrato (Rivas et al., 2017; Reina-Barreto, 2020).

Lo expuesto hasta ahora pone de relevancia el rol que juegan las redes de apoyo informal como factor de protección o de riesgo para la salida de la relación de violencia de género y la salud de las mujeres víctimas (Rivas et al., 2017).

Por todo lo mencionado anteriormente, el espacio familiar y social es un eje en el que se precisa de actuación profesional (Rodríguez y Canteras, 2017). Así, desde el trabajo comunitario se acentúa la importancia de que las fuentes de apoyo informal trabajen junto a las/los profesionales en la identificación de estrategias que puedan proveer un apoyo de calidad (Reina-Barreto, 2020). A pesar de ello, no se encuentran acciones preventivas enfocadas a dotar de herramientas a las redes de apoyo informal de la víctima a fin implementar la calidad del apoyo emocional otorgado por estas.

Así, dado que familia y amistades constituyen un eje central para la salida de las relaciones de violencia de género (Rodríguez et al., 2017), en el presente trabajo se plantea un programa de intervención grupal para familiares y personas allegadas de mujeres víctimas de violencia de género cuyo objetivo general es dotarles de herramientas de apoyo emocional que facilite su salida de la relación abusiva.

Objetivos

Para la consecución del objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos:

1. Desarrollar una mayor comprensión acerca de la violencia por motivos de género y las razones por las que constituye un delito.
2. Entender y comprender las fases de la violencia de género por las que atraviesan las víctimas y la dificultad de huida de la relación de maltrato.
3. Analizar la construcción socio-cultural de la familia como institución y en qué consiste una relación de pareja saludable.
4. Analizar los estereotipos, rasgos y roles de género tradicionales en los procesos de socialización y su vínculo con la entrada y salida en relaciones de violencia de género.
5. Modificar creencias erróneas y mitos sobre el amor romántico.
6. Desarrollar habilidades comunicativas de escucha activa, reflexión, empatía y validación emocional, para el manejo de interacciones más asertivas.
7. Dotar de herramientas de gestión emocional y relajación para el manejo de situaciones de tensión y frustración.
8. Conocer pautas de actuación en caso de recibir amenazas por parte del agresor.

Método

Personas Beneficiarias

El presente programa de intervención está destinado a familiares y personas allegadas de mujeres víctimas de violencia de género.

Para poder participar, se ha de cumplir con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser familiar o allegado/a de una mujer víctima de violencia de género.
- Tener una edad de 18 años o superior.
- Residir en la provincia de Alicante.

Por el contrario, no podrán beneficiarse de la intervención aquellas personas que:

- Sean perpetradoras de violencia de género contra su pareja o familiar de esta.

Instrumentos de Evaluación

Con anterioridad al comienzo del programa, se realizará una entrevista individual inicial. Esta se trata de la “Historia de violencia para familiares de mujeres que sufren violencia de género por parte de sus parejas” (Fernández Zurbarán, P., 2020). El objetivo de la presente, es recoger información acerca de la historia previa con la mujer víctima y las dificultades en la relación con las que se encuentran las personas beneficiarias de la intervención. Así, se podrá incorporar objetivos específicos relevantes no contemplados. Se compone de 16 preguntas y su duración es de 30 minutos.

Por otra parte, para evaluar la eficacia del programa de intervención, se realizará una evaluación pretratamiento y postratamiento, así como una evaluación de seguimiento pasados 6 meses tras la finalización del programa, para conocer si los resultados se mantienen en el tiempo. Para ello, se administrará un autorregistro y 5 cuestionarios:

- 1. *Autorregistro A-B-C de Habilidades Sociales en la Comunicación con la Mujer Víctima de Violencia de Género (Anexo 1).***

Este autorregistro será utilizado para analizar las situaciones que causan malestar, las diferentes reacciones emocionales experimentadas y el tipo de conducta llevada a cabo en la comunicación interpersonal con la mujer víctima de violencia de género en su entorno. Se compone de 5 columnas en las que se debe especificar: Fecha, Situación Causante de Malestar, Pensamientos, Emoción (intensidad de 0 a 10) y Conducta. El registro se realizará semanalmente hasta la finalización de la intervención.

- 2. *Cuestionario elaborado ad hoc sobre la violencia de género: “Entendiendo a la Persona Víctima de la Violencia de Género”. (Anexo 2)***

Este cuestionario será utilizado para evaluar los conocimientos adquiridos, en el transcurso de las sesiones, sobre la violencia de género en los asistentes del taller. Se compone de 5 preguntas que ponen el foco en ahondar en el entendimiento y comprensión alcanzados sobre las fases de la violencia de género y la dificultad en la huida de la relación por parte de la víctima. La duración para la cumplimentación de la prueba es de 10 minutos.

3. *Inventario de Sexismo Ambivalente de Glick y Fiske, (1996), Versión en Castellano (ASI; Expósito, Moya y Glick, 1998)*

Este instrumento muestra excelentes propiedades de validez y fiabilidad ($\alpha = .88$). Se compone de 22 ítems divididos en dos subescalas de 11 ítems cada una: sexismo hostil y sexismo benévolo. Consta de un formato de respuesta tipo Likert, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Una mayor puntuación obtenida en la escala indica un mayor nivel de prejuicio y actitudes sexistas hacia las mujeres. La duración de la prueba es de 10 minutos.

4. *Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL; Bonilla-Algovia y Rivas-Riveropor, 2020)*

Esta escala de evaluación demuestra buenas propiedades de validez y fiabilidad ($\alpha = .80$). Se compone de 11 ítems que miden el nivel de aceptación de los mitos del amor romántico. Consta de una escala de respuesta en formato Likert, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Una mayor puntuación obtenida en la escala, denotará una mayor aceptación de los mitos del amor. La duración para la cumplimentación de la prueba es de 5 minutos.

5. *Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA; López-Pérez, Fernández-Pinto y Abad, 2008)*

Este instrumento de evaluación psicológica muestra muy buenas propiedades de validez y fiabilidad ($\alpha = .81$). Se compone de 33 ítems que miden la capacidad empática desde una aproximación cognitiva y afectiva, a partir de una dimensión global de empatía y cuatro escalas específicas: Adopción de perspectivas, Comprensión emocional, Estrés empático y Alegría empática. Consta de 5 opciones de respuesta: extremadamente alta, alta, media, baja, extremadamente baja. Los resultados se obtienen en puntuaciones percentiles y transformadas T por medio de baremos establecidos en población general, diferenciando entre mujeres y hombres. La duración de la prueba es de 5 a 10 minutos.

6. *Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE; Godoy-Izquierdo y Godoy, 2001)*

El presente instrumento de evaluación prueba adecuadas propiedades de validez y fiabilidad ($\alpha = .79$). Está compuesto por 8 ítems que miden la autoeficacia de afrontamiento al estrés a partir de dos subescalas: Expectativas de Eficacia y Expectativas de Resultado. Consta de un formato de respuesta tipo Likert, donde 1 es completamente en desacuerdo y 5 completamente de acuerdo. Una mayor puntuación en los resultados, indicará mayor confianza en los propios recursos para el afrontamiento del estrés. La duración de la prueba es de 10 minutos.

Procedimiento

Se trata de un programa que podría aplicarse en diferentes municipios de la provincia de Alicante. Con el propósito de presentar la intervención y acordar su implementación, se contactaría con los servicios sociales de los ayuntamientos de la provincia. Igualmente, se informaría del programa a los Centros Mujer 24 horas correspondientes, para la derivación de familiares y personas allegadas. A fin de facilitar su divulgación, se instalaría en los municipios y se difundiría en redes sociales un poster publicitario (Anexo 3).

Para participar en el programa, las personas beneficiarias, deberán cumplimentar un documento de consentimiento informado (Anexo 4).

Descripción del Programa de Intervención

La intervención está dirigida a un máximo de 20 participantes. El paquete de tratamiento consta de una primera sesión individual de 30 minutos de duración y 10 sesiones grupales de 2 horas cada una. La duración de la intervención se extenderá a un total de 3 meses hasta su finalización.

A continuación, se describen las sesiones:

Tabla 1.*Sesión 1.*

N.º de sesión y título.	Sesión 1. “¡Conozcámonos!”.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar el programa y las personas profesionales encargadas de las sesiones. 2. Crear un clima de confianza, cohesión y participación grupal. 3. Realizar la evaluación pretratamiento.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las profesionales encargadas de las sesiones y del programa de intervención (15 minutos) (Anexo 5). • Presentación de las personas participantes (30 minutos): mediante una dinámica grupal de presentación (Anexo 6: actividad “La Telaraña”). • Administración de los cuestionarios pretest (50 minutos). • Despedida (5 minutos): resolución de dudas, recordatorio de fecha y contenidos de la siguiente sesión, así como de la tarea a realizar.
Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas presentación del programa y contenidos de la primera sesión. 2. Cuestionarios impresos. 3. Proyector. 4. Ordenador. 5. Bolígrafos. 6. Ovillo de lana.
Tareas.	Cumplimentar autorregistro A-B-C sobre las habilidades sociales en la comunicación con la mujer víctima de violencia de género.

Tabla 2.*Sesión 2.*

N.º de sesión y título.	Sesión 2: “Un nuevo comienzo: Psicoeducación sobre la Violencia de Género”.
Objetivo(s) específicos del programa.	Desarrollar una mayor comprensión sobre la violencia por motivos de género y por qué constituye un delito.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir conocimientos sobre la violencia de género y los diferentes tipos. 2. Conocer las consecuencias de la violencia de género en la pareja. 3. Comprender la legislación que avala los derechos y protege a la mujer víctima de violencia de género.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 7). • Explicación sobre la violencia por motivos de género en la pareja y los diferentes tipos (Anexo 8) (45 minutos). Se realizará una actividad conjunta para aprender a reconocer los primeros signos de maltrato en la pareja y saber diferenciar e identificar los tipos de violencia ejercidos por el maltratador (Anexo 9: actividad “Análisis de la violencia de género”). • Análisis de las consecuencias de la violencia de género en la pareja (30 minutos): (Anexo 10: actividad “Secuelas”). • Lectura de la “Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana” (1791) (15 minutos). • Despedida (5 minutos): misma dinámica que la anterior.
Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas contenido de la sesión. 2. Diapositivas Violencia de Género. 3. Plantilla impresa para la actividad “Análisis de la violencia de género”. 4. Listado de consecuencias derivadas de sufrir violencia de género impreso.

	<ol style="list-style-type: none">5. "Declaración de los derechos de la mujer y la ciudadanía" (1791) impreso.6. Proyector.7. Ordenador.8. Bolígrafos.
Tareas.	Cumplimentar autorregistro A-B-C sobre las habilidades sociales en la comunicación con la mujer víctima de violencia de género.



Tabla 3.*Sesión 3.*

N.º de sesión y título.	Sesión 3. “La dificultad de huida”.
Objetivo(s) específicos del programa.	Desarrollar un mayor entendimiento sobre el ciclo de la violencia de género y dificultad de huida en la relación de maltrato.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender las fases del ciclo de la violencia de género. 2. Identificar los factores psicológicos y sociales que dificultan la salida de la relación de maltrato. 3. Aprender qué es el sentimiento de culpa y cómo evitar infundirlo en la mujer víctima de violencia de género.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 11). • Psicoeducación sobre el ciclo de la violencia de género (20 minutos): visualización “El ciclo de la violencia de género” (https://youtu.be/Ubugdgep5Fo) y entrega de folleto recordatorio con las diferentes fases expuestas por Lenore Walker en 1979 (Anexo 12). • Análisis de los factores psicológicos y sociales que dificultan la salida de la relación de maltrato (35 minutos). Se realizará el reparto del listado de factores (Anexo 13), anotando de manera individual, aquellos que repercuten mayormente a su ser querido. De esta manera, se identificarán los principales objetivos a trabajar con sus familiares. Tras ello, se realizará una puesta en común, dónde cada participante podrá aportar ideas de cómo se podrían aminorar estas dificultades. • Psicoeducación sobre el sentimiento de culpa y su afectación en las víctimas de violencia de género (15 minutos) (Anexo 14). • Aprendizaje para la evitación de los mensajes inconscientes de culpabilización (30 minutos) (Anexo 15: actividad “En tus zapatos”).

	<ul style="list-style-type: none">• Despedida (5 minutos): misma dinámica que en anteriores sesiones.
Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none">1. Diapositivas contenidos de la sesión.2. Folleto impreso el ciclo de la violencia de género.3. Listado impreso de los factores psicológicos y sociales que dificultan la salida de la relación de maltrato.4. Proyector.5. Ordenador.
Tareas.	



Tabla 4.*Sesión 4.*

N.º de sesión y título.	Sesión 4. “La familia y la relación de pareja”.
Objetivo(s) específicos del programa.	Analizar qué es una relación saludable y la construcción socio-cultural de la familia como institución.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la construcción socio-cultural de la familia como institución sagrada. 2. Analizar diferentes modelos de familia presentes en la sociedad. 3. Aprender qué es una relación de pareja igualitaria y saludable.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los de la sesión (5 minutos) (Anexo 16). • Explicación de la concepción tradicional de la familia como institución, resaltando las desigualdades presentes en los roles asociados a la mujer y al hombre en ella (20 minutos) (Anexo 17). • Reflexión grupal sobre qué es una familia, cuáles son los límites a establecer y porqué esto no se hace. (20 minutos) • Análisis de los diferentes modelos de familia emergentes en la sociedad (30 minutos): explicación (Anexo 18) y reflexión para la formulación conjunta de una nueva definición de familia (Anexo 19). • Aprendizaje de las características de una relación de pareja igualitaria y saludable (30 minutos): ejecución de un listado de características con las consideraciones de cada uno de los participantes y, posterior explicación y debate conjunto de las características que definen una relación saludable (Anexo 20). • Despedida (5 minutos): misma dinámica que en anteriores sesiones.

Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none">1. Diapositivas de los contenidos de la sesión.2. Presentación Power Point: modelos de familia presentes en la sociedad3. Listado de características presentes en una relación saludable.4. Proyector.5. Ordenador.
Tareas.	Apuntar 3 cualidades que te gustan de tu familiar o amistad que ha sido víctima de violencia de género, 3 cosas que permitas, aunque no te gusten y de qué manera os respetáis.



Tabla 5.*Sesión 5.*

N.º de sesión y título.	Sesión 5. “Estereotipos, roles de género y mitos sobre el amor romántico”.
Objetivo(s) específicos del programa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar los estereotipos, rasgos y roles de género tradicionales en los procesos de socialización y su vínculo con la entrada y salida en relaciones de violencia de género. 2. Modificar creencias erróneas y mitos sobre el amor romántico.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer que son los estereotipos y roles de género. 2. Aprender de qué manera los estereotipos y roles de género influyen en la entrada y salida de las relaciones de violencia de género. 3. Conocer los mitos del amor romántico. 4. Desmitificar los mitos del amor romántico. 5. Identificar los estereotipos, roles de género y mitos del amor romántico en los discursos de las mujeres víctimas de VG.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 21). • Introducción a los conceptos de estereotipos y roles de género (25 minutos): realización de la actividad “Ser mujeres” (Anexo 22) así como, posterior explicación de los estereotipos y roles de género (Anexo 23). • Explicación acerca de la repercusión de la socialización diferencial en la entrada de la relación de maltrato (15 minutos) (Anexo 24). • Explicación sobre las características del amor romántico y las principales implicaciones en una relación de pareja descritas por Graciela B. Ferreira en 1995 (20 minutos) (Anexo 25). • Concienciación de la normalización de los mitos del amor romántico en la sociedad: visualización “Amor romántico y

	<p>estereotipos”</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=CLFMGOq6CVs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reestructuración de los mitos de amor romántico (25 minutos): debate conjunto mediante el listado de los mitos expuestos por Carlos Yela (2003) (Anexo 26). • Ejercicio práctico para la identificación de los roles, estereotipos y mitos del amor romántico (25 minutos): lectura y análisis conjunto de varios relatos reales de mujeres que han sufrido violencia de género en la pareja, expuestos en el libro “Calladita no eres más bonita” (Prieto, 2021). • Despedida (5 minutos): misma dinámica que en anteriores sesiones.
Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas contenidos de la sesión. 2. Ficha impresa de la actividad “Ser mujer es”. 3. Presentación Power Point: Los estereotipos y roles de género. 4. Listado impreso con los mitos más comunes del amor romántico expuestos por Yela (2003). 5. Proyector. 6. Ordenador.
Tareas.	<p>Buscar en 3 películas, anuncios o series de televisión, la presencia de alguno de estos mitos del amor romántico y reflexionar acerca de su veracidad utilizando los conocimientos adquiridos durante la sesión.</p>

Tabla 6.*Sesión 6 y 7.*

N.º de sesión y título.	Sesión 6 y 7. “Aprendiendo a comunicarnos”.
Objetivo(s) específicos del programa.	Desarrollar habilidades comunicativas de escucha activa, reflexión, empatía y validación emocional, para el manejo de interacciones más asertivas.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la naturaleza e importancia del entrenamiento en habilidades sociales. 2. Aprender a distinguir entre respuestas asertivas, pasivas y agresivas. 3. Integrar cogniciones que mantengan el respeto por los derechos propios y de los demás. 4. Fomentar la empatía y la escucha activa a través de una actividad de role-playing. 5. Aprender estrategias para el fomento de la validación emocional.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 27). • Psicoeducación sobre el entrenamiento en habilidades sociales (15 minutos) (Anexo 28). • Aprendizaje para la distinción de respuestas asertivas, pasivas y agresivas (20 minutos): entrega y comentario del folleto de estilos comunicativos (Anexo 29). • Análisis de los derechos y deberes asertivos (20 minutos): Entrega y reflexión conjunta del listado con los derechos y deberes de la asertividad (Anexo 30). • Aprendizaje sobre la validación emocional (45 minutos): realización de actividad conjunta para la legitimación y evitación de juicios sobre los sentimientos ajenos (anexo 31: actividad “No te juzgo”). • Ensayo de conducta de respuestas funcionales en situaciones específicas (45 minutos): mediante la actividad “Estoy contigo” (Anexo 32).

	<ul style="list-style-type: none">• Despedida (5 minutos): misma dinámica que en anteriores sesiones.
Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none">1. Diapositivas de presentación.2. Folleto de estilos comunicativos.3. Listado de derechos y deberes de la asertividad.4. Ordenador.5. 5. Proyector.
Tareas.	<p>Identificar 3 frases que suelen utilizar y cambiarlas a estilo asertivo.</p> <p>Recomendación de la lectura “También puedes decir no” (Pastor y Sevillá, 2017).</p>



Tabla 7.*Sesión 8 y 9.*

N.º de sesión y título.	Sesión 8 y 9. "Para actuar"
Objetivo(s) específicos del programa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer pautas de actuación en caso de recibir amenazas por parte del agresor. 2. Dotar de herramientas de gestión emocional y relajación para el manejo de situaciones de tensión y frustración.
Objetivos específicos de la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Otorgar información acerca del procedimiento a seguir en caso recibir amenazas por parte del agresor. 2. Dotar de técnicas de control de la activación. 3. Enseñar técnicas para el control del componente fisiológico del estrés y la ansiedad. 4. Enseñar técnicas para el control del componente cognitivo y conductual del estrés y la ansiedad.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los contenidos de la sesión (5 minutos): (Anexo 33). • Lectura conjunta del artículo 169 del Código penal y facilitación de pautas a tener en cuenta en caso de recibir amenazas (Anexo 34) (20 minutos) • Psicoeducación sobre el estrés y la ansiedad (15 minutos minutos) (Anexo 35). • Entrenamiento de la técnica de relajación progresiva de Bernstein y Borkovec (1973) (45 minutos minutos): (Anexo 36) • Entrenamiento de la técnica de solución de problemas. (45 minutos) (Anexo 37). • Despedida (5 minutos): misma dinámica que en anteriores sesiones.
Materiales y recursos necesarios.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas de presentación de contenidos de la sesión. 2. Ficha impresa con los 16 grupos musculares y el procedimiento a seguir para la correcta aplicación de la tensión en los mismos.

	<ol style="list-style-type: none">3. Folio de papel.4. Bolígrafo.5. Proyector.6. Ordenador.
Tareas.	<p>Practica regular (2 veces al día) de la técnica de relajación progresiva de Bernstein y Borkovec.</p> <p>Realizar registro A-B-C de habilidades sociales en la comunicación con la mujer víctima de violencia de género.</p> <p>Poner en marcha las soluciones contempladas en la actividad de técnica de solución de problemas y evaluar el resultado.</p>



La décima y última sesión, será empleada para evaluar los resultados obtenidos gracias a la intervención mediante la administración de los cuestionarios posttest.

La intervención concluirá con la realización de un seguimiento posterior. Para ello, se convocará a los participantes seis meses tras la finalización de las sesiones descritas, administrando de nuevo la batería de cuestionarios. De este modo, se podrá comprobar si los resultados se mantienen en el tiempo.

Resultados

Con la implementación del programa de intervención, se espera obtener resultados significativos que denoten una mejoría en cuanto a la evaluación pretratamiento y postratamiento de las diferentes variables trabajadas.

En primer lugar, mediante el ofrecimiento de información acerca de los motivos por los que algunos hombres maltratan a sus parejas mujeres, las estrategias utilizadas para aumentar el control y la desigualdad, las consecuencias que esto tiene para la salud mental de las víctimas y las dificultades que encuentra en la salida de la relación, se pretende que las personas allegadas puedan comprender mejor la situación vivenciada por la mujer víctima y experimentar menos frustración. El conocimiento de estos factores, conlleva una disminución en la confusión ante esta problemática, así como un aumento de la empatía y de la predisposición necesaria para adquirir cambios en el comportamiento de los participantes en el ofrecimiento de un adecuado apoyo emocional.

Gran parte de la intervención se basa en estrategias de entrenamiento en habilidades sociales, trabajando el componente cognitivo, fisiológico y conductual para el aumento de la competencia en las relaciones interpersonales. De esta manera, el entrenamiento en habilidades concretas como la empatía, la escucha activa, la asertividad y la validación emocional, pretende que los sujetos integren en su repertorio conductual estrategias que faciliten la expresión de sus sentimientos, ayudando a la víctima a recibir apoyo, respetando los propios derechos y los de la mujer en sus interacciones. De manera similar, el componente cognitivo de las habilidades sociales, será trabajado indirectamente con el uso de psicoeducación respecto a los derechos y deberes asertivos, los estereotipos de género, los modelos de familia y relaciones de pareja funcionales, trabajándose de forma directa con la reestructuración de los mitos del amor romántico. Con ello, se postula alcanzar la modificación de los valores, creencias y actitudes prejuiciosas y discriminantes hacia las mujeres. Por último, con el implemento de técnicas de relajación para la reducción del componente fisiológico de la

ansiedad y de resolución de problemas, se espera un incremento de la percepción de control en situaciones estresantes, angustiosas o preocupantes. Con ello, los participantes serán capaces de definir los problemas de manera objetiva y evaluar las posibles soluciones, adquiriendo una mayor confianza en sus recursos para el afrontamiento de situaciones de estrés, frustración o ansiedad.

Todo ello, facilitará la utilización de estrategias funcionales en la población destinataria, trabajando de manera favorable con la mujer víctima de violencia de género en la construcción de una relación más satisfactoria y el ofrecimiento de un adecuado apoyo emocional.

Dichos resultados esperados, se desprenden de los estudios realizados por Caballo (2007) en el entrenamiento en habilidades sociales como técnica cognitivo conductual eficaz para la mejora de la competencia interpersonal. Este autor señala, que el desarrollo de estas habilidades se encuentra altamente relacionado con una mejor adaptación al entorno, con el aumento en el bienestar social y emocional, con la salud mental y calidad de vida de las personas en general, incluso sin presencia de un diagnóstico de trastorno mental.

Discusión y conclusiones

Como se ha detallado, la salida por parte de la víctima de una relación de maltrato, es un proceso duradero, no lineal y que precisa de una estructura sólida de apoyo, en la que la implicación por parte de familiares y personas allegadas es fundamental (Fernández Zurbarán, 2021). Debido a la elevada importancia de que las personas del entorno se involucren en el ofrecimiento de apoyo emocional y que este resulte de calidad, el interés principal de la presente propuesta de intervención grupal de enfoque cognitivo conductual es dotarles de herramientas de apoyo emocional que facilite la salida de la víctima de la relación de maltrato.

El diseño del programa de intervención propuesto, se fundamenta en diferentes investigaciones acerca de las necesidades y barreras existentes tanto en la mujer víctima, como en el entorno de la misma en el ofrecimiento de un adecuado apoyo emocional. Por ello, los contenidos y objetivos que se abordan en el desarrollo de la intervención, derivan de diferentes manuales de intervención clínica en mujeres maltratadas (Díaz-Aguado y Martínez, 2002; Romero et al., 2020), en el entrenamiento de las habilidades sociales (Caballo, 2007) y en la reciente guía de pautas y recomendaciones de actuación en el entorno de la mujer víctima (Fernández Zurbarán, 2021). En esta última, se explica la importancia de trabajar junto a la red de apoyo, en

los fenómenos que dificultan su implicación en el proceso. Por ello, en la intervención propuesta, se contemplan técnicas psicológicas específicas para la construcción de estrategias de actuación más funcionales y el derribe de las barreras comunes, entre las que se encuentran: el desconocimiento del fenómeno de la violencia contra la mujer; la incompreensión acerca de porqué la pareja le maltrata; los motivos por los que la mujer encuentra dificultades para salir de la relación; las creencias acerca de que no pueden hacer nada para cambiar la situación; el miedo a las represarías por parte del maltratador que les impide actuar; la falta de recursos o habilidades para gestionar la situación y el desconocimiento de los recursos legales que tienen a su alcance.

La principal aportación de este trabajo, es ofrecer un programa de intervención para familiares de mujeres víctimas de VG. Puesto que, a pesar del papel tan fundamental del apoyo social en la salida de la relación abusiva, no se han encontrado programas que tuviesen como objetivo dotar al entorno de herramientas para aumenta la calidad de dicho apoyo. En añadido, la metodología grupal empleada, permitirá a las propias familias obtener apoyo social y sentirse comprendidas durante el proceso. Esto es debido a que posibilita el conocimiento de situaciones similares a las propias, facilitando la identificación con el resto de participantes, pudiendo suponer esto un alivio. El grupo, también ofrece diferentes modelos de conducta, permitiendo la valoración y reflexión conjunta, por ello, habitualmente se considera que el avance de los participantes en la terapia grupal es más progresivo en comparación con la terapia individual (Zrebiec, s.f.).

A pesar de las ventajas que se pretenden conseguir, cabe destacar que, como se ha dicho anteriormente, no existen estudios que comprueben la repercusión y eficacia de este tipo de intervenciones en la consolidación de una red de apoyo óptima y estable que facilite el proceso de salida de la relación de las mujeres víctimas de violencia de género. Asimismo, aunque la dinámica de intervención grupal supone numerosos beneficios, sería conveniente plantear la incorporación de sesiones individuales para trabajar necesidades específicas con las familias y, a posteriori con la mujer maltratada para disminuir secuelas y prevenir recaídas. Para finalizar, otra de las limitaciones que presenta la presente investigación, reside en que se intervendría una vez producida la situación de maltrato, siendo imprescindible trabajar la prevención desde edades más tempranas para erradicar esta grave problemática desde sus raíces más profundas.

Debido a las dimensiones de la problemática, es de elevada importancia proseguir en la lucha de la erradicación de esta lacra social, trabajando desde todos los ámbitos y medios posibles en la búsqueda y consolidación de estrategias de

intervención con todos los agentes involucrados en la violencia de género. Para ello, como apuntan Goodman, Koss, Fitzgerald, Russo y Keita (1993), es fundamental comprender este fenómeno de manera contextual y no únicamente desde la psicología del individuo, involucrando a toda la sociedad en este gran proceso de cambio y progreso.



Referencias

Albuquerque Netto, L., Vasconcelos Moura, M. A., Azevedo Queiroz, A. B., Costa Leite F. M. y Fernandes, G. S. (2017). Isolation of women in situation of violence by intimate partner: a social network condition. *Escola Anna Nery. Revista de Enfermagem*, 21(1). <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20170007>

Rodrigues, R. A. y Cantera, L. M. (2017). Violencia en la pareja: el rol de la red social. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(1), 90-106. Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229053872008>

Amor, P. J., Echeburúa, E., de Corral, P., Zubizarreta, I. y Sarasua, B. (2002). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(2), 227-246. Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33720202.pdf>

Bellotti, E., Boethius, S., Akerström, M. y Hydén, M. (2021). Ambivalent and Consistent Relationships: The Role of Personal Networks in Cases of Domestic Violence. *Social Inclusion*, 9(4), 211-221. <https://doi.org/10.17645/si.v9i4.4545>

Bonilla-Algovia, E. y Rivas-Rivero, E. (2020). Diseño y validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 4(57), 119-136. <https://doi.org/10.21865/RIDEP57.4.09>

Bosch, E. y Ferrer, V. A. (2013). Nuevo modelo explicativo para la violencia contra las mujeres en la pareja: el modelo piramidal y el proceso de filtraje. *Asparkía*, 24, 54-67. Recuperado a partir de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/138185/Asparkia_24_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Consejo General del Poder Judicial (2021). *Informe anual sobre violencia de género*. Observatorio contra la violencia doméstica y de género. Recuperado a partir de <https://www.poderjudicial.es/stfls/ESTADISTICA/DOCUMENTOSCGPJ/Violencia%20sobre%20la%20mujer%20Informe%20Anual%20de%202021.pdf>

Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (DGVG). (2019). Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer 2019. *Ministerio de Igualdad*. Madrid, España. Recuperado a partir de https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf

Díaz-Aguado, M.J. y Martínez, R. (Ed.) (2002). *Guía de buenas prácticas para paliar los efectos de la violencia contra las mujeres y conseguir su erradicación*.

Madrid: Instituto de la Mujer.

Ellsberg, M., Peña, R., Herrera, A., Llljestrang, J. y Winkvist, A. (2000). Candies in hell: women's experiences of violence in Nicaragua. *Social Science & Medicine*.

51(11), 1595-1610. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00056-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00056-3)

Expósito, F., Moya, M., y Glick, P. (1998). Sexismo ambivalente: Medición y correlatos. *Revista de Psicología Social*, 13(2), 159-169.

DOI:[10.1174/021347498760350641](https://doi.org/10.1174/021347498760350641)

Fernández Zurbarán, P. (Ed.). (2021). *No la dejes sola. Guía para familiares y personas allegadas de mujeres víctimas de violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer.

Frías, S.M. y Agoff, M. C. (2015). Between support and vulnerability: Examining family support among women victims of intimate partner violence in Mexico. *Journal of Family Violence*, 30, 277–291. <https://doi.org/10.1007/s10896-015-9677-y>

Gobierno de España (2019). Documento refundido de medidas del Pacto de Estado en materia de Violencia de Género. Congreso y Senado. *Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad*. Recuperado a partir de https://violenciagenero.igualdad.gob.es/pactoEstado/docs/Documento_Refundido_PEVG_2.pdf

Godoy Izquierdo, D., Godoy García, J. F., López-Chicheri, I., Martínez Delgado, A., Gutiérrez Jiménez, S. y Vázquez Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20(1), 155-165. Recuperado a partir de <http://hdl.handle.net/11162/4531>

Goodman, L. A., Koss, M. P., Fitzgerald, L. F., Russo, N. F., & Keita, G. P. (1993). Male violence against women: Current research and future directions. *American Psychologist*, 48(10), 1054–1058. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.48.10.1054>

Goodkind, J. R., Gillum, T. L., Bybee, D. I. y Sullivan, C. M. (2003). The Impact of Family and Friends' Reactions on the Well-Being of Women With Abusive Partners. *Violence Against Women*, 9(3), 347–373. <https://doi.org/10.1177/1077801202250083>

López-Pérez, B., Fernández-Pinto, J. y Abad, J. F. (2008). *TECA, Test de empatía cognitiva y afectiva*. Madrid: TEA Ediciones.

Matud Aznar, M. P., Aguilera Ávila, L., Marrero Quevedo, R. J., Moraza Pulla, O. y Carballeira Abella, M. (2003). El apoyo social en la mujer maltratada por su

pareja. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 439-459.

Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730302.pdf>

Organización Mundial de la Salud (8 de marzo de 2021). *Violencia contra la mujer*. Recuperado a partir de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Reina Barreto, J. A. (2020). *El apoyo social en la violencia de género en relaciones de pareja heterosexual. Caso Bogotá-Colombia*. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Recuperado a partir de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/64884/1/T42225.pdf>

Resolución 48/104 de 1993 [Asamblea General de las Naciones Unidas]. Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. 20 de diciembre de 1993. Recuperado a partir de https://www.congreso.es/docu/docum/ddocum/dosieres/sleg/legislatura_12/spl_25/pdfs/15.pdf

Riger, S., Raja, S. y Camacho, J. (2002). The Radiating Impact of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*; 17(2),184-205. <https://doi.org/10.1177/0886260502017002005>

Rivas, E., Panadero, S., Bonilla, E., Vásquez, R., & Vázquez, J.J. (2018). Influencia del apoyo social en el mantenimiento de la convivencia con el agresor en víctimas de violencia de género de León (Nicaragua). *Informes Psicológicos*, 18(1), pp. 145-165. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v18n1a08>

Romero Sabater, I., Álvarez López, R., Czalbowski, S., Soria López, T. N. y Villota Alonso, M. T. (2020). *Guía de intervención en casos de violencia de género. Una mirada para ver*. Editorial Síntesis.

Sullivan, C.M. y Bybee, D. I. (1999). The process through which an advocacy intervention resulted in positive change for battered women over time. *American Journal of Community Psychology*, 67 (1), 43-53. <https://content.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.67.1.43>

Zrebiec, J.F. (s.f.). *Terapias de grupo*. Recuperado a partir de <http://www.centrelondres94.com/documento/psicoterapias-de-grupo>

Anexos

Anexo 1. Autorregistro A-B-C de Habilidades Sociales en la Comunicación con la Mujer Víctima de Violencia de Género

El presente autorregistro debe realizarse ante las interacciones que causen malestar con la mujer de su entorno que es víctima de violencia de género. Para su correcta cumplimentación debe, en primer lugar, poner la fecha del día en qué ocurrió la situación causante de malestar. En segundo lugar, en la columna “Situación”, debe especificar cuál fue la situación acontecida. En la columna “Pensamientos”, se debe anotar aquellos pensamientos que le vinieron a la cabeza durante la interacción, en caso de no ser posible, se anotarán aquellos que tuvieron lugar varios minutos después. En la columna denominada “Emoción” debe anotar los sentimientos que experimentó ante la interacción, así como evaluar la intensidad de esa emoción del 1 al 10. Por último, en la columna denominada “Conducta”, debe especificar qué hizo usted en la situación. Para una mejor comprensión de lo explicado, se otorgará un ejemplo de cumplimentación:

Ejemplo de cumplimentación:

Fecha	Situación	Pensamientos	Emoción (intensidad 0-10)	Conducta
21/04/2022	La persona acababa de tener una discusión muy fuerte con su pareja y me echó las culpas de lo ocurrido.	“Ni que tuviese yo la culpa”. “Es que no ve que es un maltratador”. (...)	Enfado (9) Rabia (8) Tristeza (7)	Le dije que me dejara en paz y me fui.

A continuación, se presenta el autorregistro que deberá ser cumplimentado semanalmente hasta la finalización del programa:

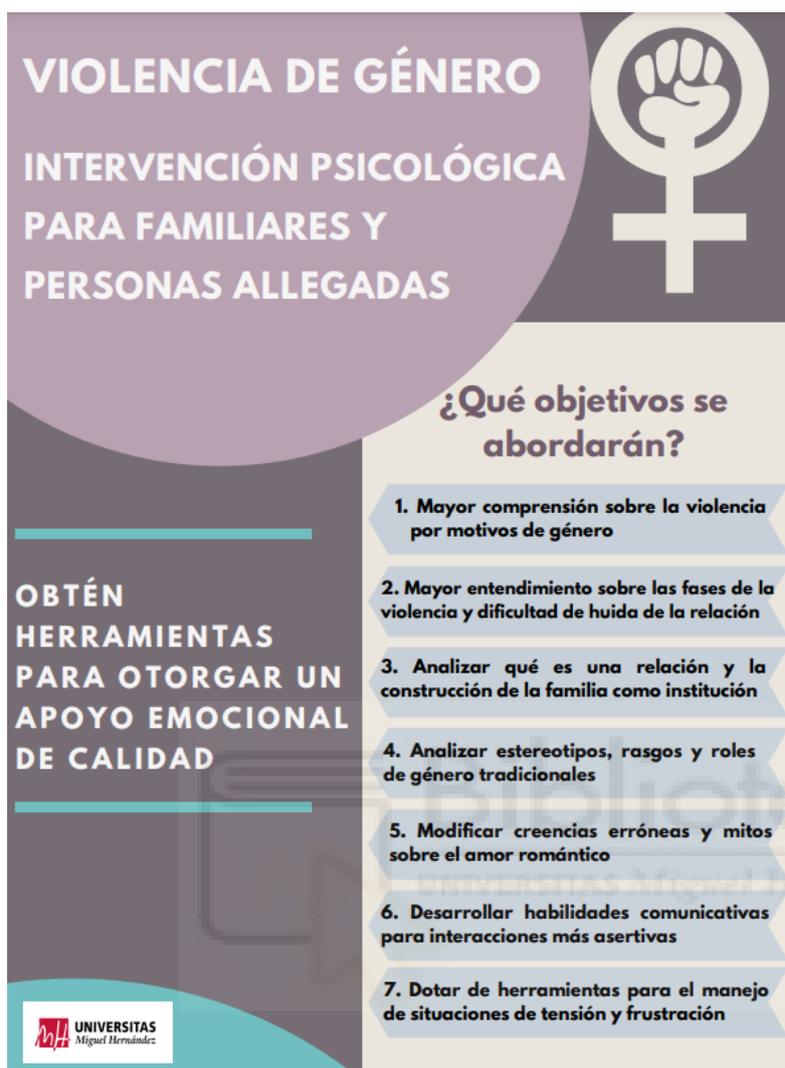
Fecha	Situación	Pensamientos	Emoción (Intensidad	Conducta
-------	-----------	--------------	------------------------	----------

			0-10)	

Anexo 2. Cuestionario Elaborado ad hoc “Entendiendo a la Persona Víctima de la Violencia de Género”

<p>CUESTIONARIO: “Entendiendo a la persona víctima de violencia de género” En el siguiente cuestionario se realizarán preguntas acerca de la violencia de género y la vivencia experimentada por una mujer en una relación de maltrato. Intente responder con el máximo detalle posible. Gracias por su tiempo.</p>
<p>1. ¿Qué es la violencia de género?</p>
<p>•</p>
<p>2. ¿Por qué una mujer puede sufrir violencia de género?</p>
<p>•</p>
<p>3. ¿Qué dificultades crees que puede encontrarse la mujer para huir de una relación de maltrato?</p>
<p>•</p>
<p>4. ¿Cuál crees que es el tipo de violencia más común ejercida por el hombre en una relación de maltrato? ¿Cómo crees que afecta esto a la mujer?</p>
<p>•</p>
<p>5. ¿Sabes cuáles son las fases de la violencia de género? De ser así, explícalas detalladamente.</p>
<p>•</p>

Anexo 3. Póster Publicitario



Anexo 4. Documento de Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Nombre y Apellidos: **DNI:**.....

A través del presente documento, declara la veracidad de los datos personales y presta su consentimiento voluntariamente, ratificando que ha sido informado debidamente acerca del tratamiento que se llevará a cabo. A partir del mismo, se aceptan los siguientes términos:

1. Se realizará un tratamiento psicológico orientado a la atención de las necesidades detectadas.
2. Se ratifica que ha sido informado/a de las características del tratamiento a aplicar y se han solucionado las dudas pertinentes.
3. El paciente se compromete a mantener la confidencialidad de los datos personales aportados por las personas asistentes de la intervención grupal.
4. Ante la infracción del punto 3, se dará por finalizado el tratamiento por parte de la persona infractora.

Fecha: .../.../....

Firma del Paciente:

Firma del Profesional.....

Anexo 5. Diapositivas: Presentación Objetivos del Programa

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN

A LO LARGO DE LAS SESIONES:

1. COMPRENSIÓN DE LA VIOLENCIA POR MOTIVOS DE GÉNERO Y PORQUÉ CONSTITUYE UN DELITO.
2. ENTENDIMIENTO SOBRE LAS FASES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y DIFICULTAD DE HUIDA DE LA RELACIÓN DE MALTRATO.
3. ANÁLISIS DE LA FAMILIA COMO INSTITUCIÓN Y LA RELACIÓN DE PAREJA SALUDABLE.
4. ANÁLISIS DE LOS ESTEREOTIPOS, RASGOS Y ROLES DE GÉNERO TRADICIONALES.
5. MODIFICAR CREENCIAS ERRÓNEAS Y MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO.
6. DESARROLLAR HABILIDADES COMUNICATIVAS: ESCUCHA ACTIVA, REFLEXIÓN, EMPATÍA Y VALIDACIÓN EMOCIONAL.
7. DESARROLLAR HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL Y RELAJACIÓN PARA EL MANEJO DE LA TENSIÓN.
8. CONOCER PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE SER AMENAZADOS POR PARTE DEL AGRESOR.

Biblioteca de Acceso Abierto Universidad Miguel Hernández CC-BY-NC-ND

Anexo 6. Actividad: La Telaraña

Objetivos:

Conocer a los miembros del grupo.

Crear un clima relajado de confianza.

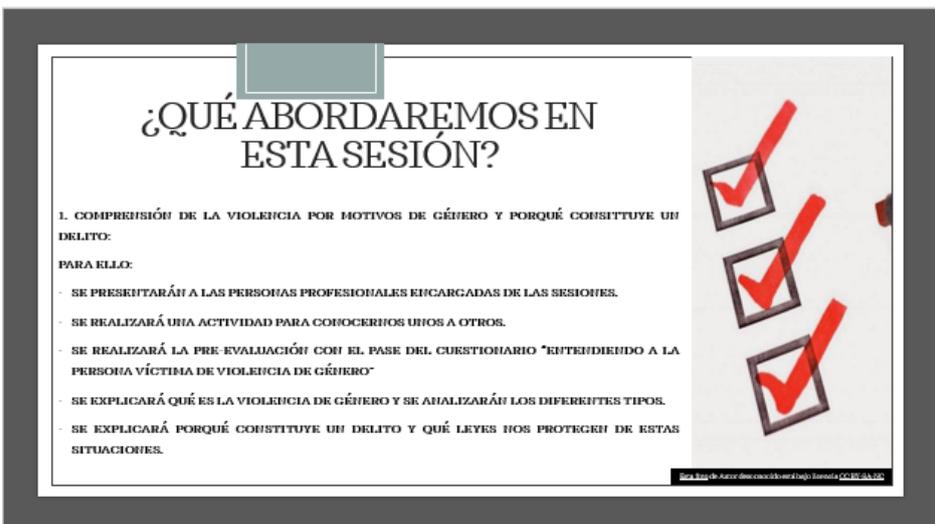
Procedimiento:

La profesional al mando de la sesión indica a los participantes que deben ponerse en pie formando un círculo. Tras ello, da las instrucciones de seguimiento, advirtiéndole de la importancia de escuchar con atención a cada uno de los compañeros para poder realizar la actividad adecuadamente.

Instrucciones:

1. Una de las personas asistentes coge el cordel y dice su nombre, el motivo de asistencia a la intervención y las expectativas que presenta sobre la misma en voz alta.
2. Se coge el extremo del cordel y se lanza el ovillo al siguiente participante, repitiendo la operación hasta completar la actividad todas las personas.
3. Una vez finalizada esta fase, los asistentes quedan entrelazados por el cordel.
4. Tras ello, se repite la operación a la inversa, devolviendo el ovillo al participante anterior.
5. A quien se devuelve el ovillo debe recordar y repetir en voz alta la información otorgada por el participante anterior.

Anexo 7. Diapositivas: Presentación Contenido 2ª Sesión



¿QUÉ ABORDAREMOS EN ESTA SESIÓN?

1. COMPRENSIÓN DE LA VIOLENCIA POR MOTIVOS DE GÉNERO Y PORQUÉ CONSTITUYE UN DELITO:

PARA ELLO:

- SE PRESENTARÁN A LAS PERSONAS PROFESIONALES ENCARGADAS DE LAS SESIONES.
- SE REALIZARÁ UNA ACTIVIDAD PARA CONOCERSE UNOS A OTROS.
- SE REALIZARÁ LA PRE-EVALUACIÓN CON EL PASE DEL CUESTIONARIO "ENTENDIENDO A LA PERSONA VÍCTIMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO"
- SE EXPLICARÁ QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y SE ANALIZARÁN LOS DIFERENTES TIPOS.
- SE EXPLICARÁ PORQUÉ CONSTITUYE UN DELITO Y QUÉ LEYES NOS PROTEGEN DE ESTAS SITUACIONES.

2023-2024 de Kerty de la Cruz y María del Carmen de la Cruz

Anexo 8. Diapositivas: Psicoeducación Violencia de Género y Tipos**VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

- Violencia ejercida por parte del hombre a la mujer por el simple hecho de serlo.
- Violencia física, psicológica o sexual infringida por parte del hombre hacia a la mujer cuando les une un vínculo afectivo (pareja o expareja).
- Relación asimétrica donde se da un abuso de poder por parte del hombre.

EXISTE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA CUANDO ESTÁ PRESENTE ALGUNA DE ESTAS CARACTERÍSTICAS:

- Existen roles desiguales al ejercer la violencia.
- El poder y control siempre son ejercidos por el hombre.
- El objetivo del hombre es lograr la sumisión y control de la mujer.
- La violencia se da como un proceso ascendente.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- **Violencia Física:** Aquellos actos infligidos contra el cuerpo de la mujer de manera no accidental, que provoca daños físicos. Ejemplo: empujones, bofetadas, puñetazos, golpes, patadas.
- **Violencia Sexual:** Todo acto sexual realizado sin el consentimiento de la otra persona. Ejemplo: Coito o tocamientos sin consentimiento.
- **Violencia Psicológica:** Aquellos actos que desvalorizan, intimidan, coaccionan, producen sentimientos de culpa y sufrimiento. Ejemplo: insultos, amenazas, intimidaciones.
- **Violencia Social:** Actos de control dirigidos a aislar a la mujer de su entorno social y familiar. Ejemplo: críticas a familiares y amistades.
- **Violencia Económica:** Actos de control sobre los recursos económicos de la mujer. Ejemplo: Tener que darle el dinero propio y pedirlo cuando lo necesite.

Anexo 9. Actividad: “Análisis de la violencia de género”

Para la realización de la actividad “Análisis de la violencia de género”, en primer lugar, la profesional encargada de la sesión repartirá un bolígrafo y la siguiente plantilla para cada uno de los asistentes:

(Plantilla)

Identifica por qué la mujer que observamos en el vídeo sufre violencia de género en la relación.
-
En el contenido audiovisual se pueden observar diferentes tipos de violencia ejercidos por parte del hombre a la mujer, menciona algún ejemplo que se observe y clasifícalos en los diferentes apartados:
Violencia física:
Violencia psicológica:
Violencia sexual:
Violencia social:
Violencia económica:

Tras ello, se explica el procedimiento a seguir:

1. Se informa de que se proyectará un contenido audiovisual.
2. Durante su visualización se deben anotar aquellos aspectos abordados durante la sesión que les hagan reconocer porqué se trata de una relación de maltrato y los diferentes tipos de violencia que se observan.
3. Se proyecta el contenido audiovisual: “Campaña #notepierdas” (<https://youtu.be/-2oIWV-sHOc>).
4. Una vez finalizado, se debatirá en voz alta las respuestas otorgadas por los asistentes.

Anexo 10. Actividad: “Secuelas”

Para llevar a cabo la actividad denominada “Secuelas”, se informará a los participantes de que deben señalar únicamente aquellos síntomas que consideren que son consecuencia de ser víctima de violencia de género, y que deben dejar en blanco

aquellos que consideren que no lo son. Una vez cumplimentada, se debatirá cuáles de ellos no han señalado y las razones de ello.

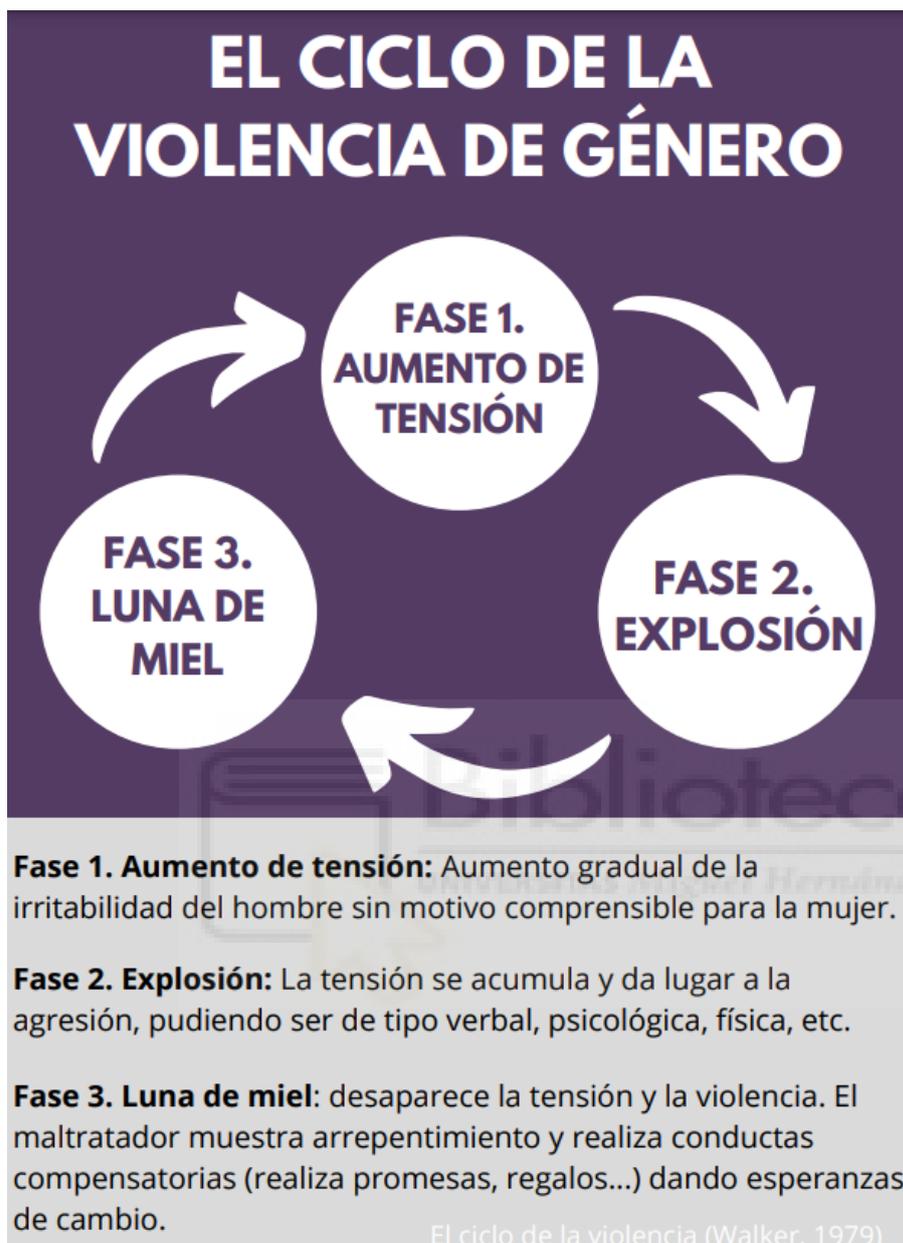
Para finalizar la actividad fomentando la conciencia y la reflexión personal, se informará que todas las secuelas presentes en la lista son consecuencia de sufrir violencia de género en la pareja.

Listado de consecuencias:

Contusiones	
Hematomas	
Fibromialgia	
Quejas somáticas	
Traumatismos	
Dificultades respiratorias	
Heridas	
Daño ocular	
Trastornos neurológicos (pérdida de audición, problemas de vista, dolores de cabeza...)	
Molestias gastrointestinales (estreñimiento, diarrea, vómitos...)	
Dolores musculoesqueléticos (dolor crónico en el cuello o espalda, artritis...)	
Obesidad severa	
Complicaciones cardiovasculares (infarto...)	
Alopecia	
Trastornos inmunológicos	
Ansiedad	
Tristeza	
Bajo deseo sexual	
Insomnio	
Fatiga permanente	
Preocupaciones suicidas	
Vergüenza	
Culpa	
Desesperanza	
Pérdida de empleo	
Disminución de actividades de ocio	
Aislamiento social	

Anexo 11. Diapositivas: Presentación Contenidos 3ª Sesión

<p>OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN</p>	<p>Desarrollar un mayor entendimiento sobre el ciclo de la violencia de género y dificultad de huida en la relación de maltrato:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar psicoeducación sobre el ciclo de la violencia de género. 2. Reflexionar sobre los factores psicológicos y sociales que dificultan la salida de la relación de maltrato. 3. Aprender qué es el sentimiento de culpa y cómo evitar infundirlo en la mujer víctima de violencia de género.
	
<p>¿QUÉ ABORDAREMOS EN ESTA SESIÓN?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psicoeducación ciclo de la violencia de género: <ul style="list-style-type: none"> - Visualizar contenido audiovisual "El ciclo de la violencia de género" 2. Análisis factores psicológicos y sociales que dificultan la salida de la relación de abuso: <ul style="list-style-type: none"> - Actividad "Secuelas". 3. Aprender qué es el sentimiento de culpa y como evitar infundirlo: <ul style="list-style-type: none"> - Explicación - Actividad "En tus zapatos" 4. Despedida.
	

Anexo 12. Folleto: El Ciclo de la Violencia de Género**Anexo 13. Lista de Factores que Dificultan la Huida de la Relación de Maltrato**

El maltrato ejercido por el hombre en la relación y las dinámicas llevadas a cabo para ejercerla dejan en la mujer víctima una serie de secuelas físicas, psicológicas y sociales que le dificultan salir de la relación. Entre ellas se encuentran:

- Su salud se ve perjudicada.
- Sentimientos de desesperanza, depresión, inutilidad y culpa.
- Ideas irracionales que le impiden ver la realidad de manera objetiva y realista.

- Indefensión aprendida: la mujer cree que no puede hacer nada por cambiar la situación en la que se encuentra.
- El aislamiento: la mujer se ve sola ante la idea de salida de la relación puesto que el maltratador le ha alejado de su red de apoyo.
- La progresión de la violencia, que impide a la víctima detectarla en los primeros momentos y entrar en ese bucle de violencia.
- La inseguridad ante la respuesta judicial y social que en ocasiones puede darse en estos casos.
- Sensación de pérdida de control de la situación: los actos de violencia son impredecibles.
- Esperanza e ilusión en el cambio: debido al ciclo de luna de miel y las conductas de arrepentimiento y perdón.
- El miedo: miedo a las consecuencias por salir de la relación.
- La culpa: ante la falta de razones por las que se da el maltrato, la víctima atribuye las causas a su persona.
- La vergüenza: por estar viviendo una situación así, lo que le dificulta expresarlo y contarlo a su entorno.
- Los largos y costosos procedimientos judiciales.
- Los problemas con los regímenes de visitas de sus hijos.
- La falta de recursos económicos.
- La precariedad laboral.
- La dificultad de entrada a una vivienda.
- La carencia de una red de apoyo familiar y social en el cuidado de los hijos e hijas.

Anexo 14. La Culpa en Mujeres Víctimas de Violencia de Género

En la educación de las mujeres siempre ha venido implícito el sentimiento de culpa. En la mayor parte de las ocasiones se responsabiliza a la mujer cuando una relación emocional no funciona. Algunas de las razones por las que una mujer que sufre violencia de género puede sentir culpa son:

- Por sentirse identificadas con la imagen que les han infundido de sí mismas: “eres mala”, “eres torpe”, “eres una inútil”, “eres egoísta” ...
- Por no cumplir con los estereotipos y mandatos de género tradicionales: por anteponer sus necesidades a las de los demás, por no realizar todas las

demandas que te pide la otra persona, por confundirse al realizar alguna de las tareas asignadas a los roles tradicionales.

- Porque la pareja “ha fracasado”.
- Por no haberse dado cuenta de cómo era la pareja y ser ella quien la eligió.
- Por no saber cómo parar la violencia.
- Por no ser capaz de cambiar al hombre.
- Por responsabilizarse de la violencia que el hombre ejerce contra ella.
- Por defenderse de los actos violentos con violencia defensiva.
- Por justificar, negar o minimizar la violencia que el hombre ejerce contra ella.
- Por no mantener la familia unida, separando a los hijos e hijas de su padre.

Además, la mujer víctima de violencia de género también se ve expuesta a la denominada culpa social. Esta es aquella que infunde la sociedad en su conjunto y la familia mediante la recriminación de ser la mujer la responsable del maltrato, de iniciar la relación o de permanecer en ella.

Anexo 15. Actividad: “En tus zapatos”

La siguiente actividad de role-playing, tiene como objetivo concienciar y hacer reflexionar a los participantes de lo doloroso y perjudicial que es para la víctima, recibir comentarios que la responsabilicen o la juzguen acerca de la persistencia en la relación de maltrato. Además, pretende enseñar cuales pueden ser algunos comentarios que facilitan la aparición del sentimiento de culpa con el propósito de poder evitarlos.

Para llevarla a cabo se seguirán los siguientes pasos:

1. La profesional responsable de la sesión indicará a los asistentes que deben organizarse por parejas.
2. Una vez organizados, se repartirán los papeles a interpretar a cada miembro. Uno de ellos, se corresponderá con la mujer víctima de violencia de género y el otro, con el familiar que realiza comentarios que la responsabilizan de no ser capaz de salir de la relación.
3. Se otorgará un listado de frases que la persona que interpreta al familiar. Tales como:
 - “No te entiendo, ¿cómo puedes seguir con esa persona?”
 - “¿Cómo pudiste dejar que tus hijos viviesen con esa persona?”
 - “Bueno tú te casaste con él, tú sabrás lo que hiciste”.
 - “De verdad, vaya elección hiciste”.

- “Algo habrás hecho para que te trate así”.
- 4. La persona que interpreta a la mujer víctima de violencia de género deberá defenderse de los comentarios, intentando justificarse y ser comprendida por la otra persona.
- 5. Una vez finalizada la actividad de role-playing, dos personas voluntarias (una con el papel perteneciente a la mujer víctima y otra al familiar) se situarán delante de los demás asistentes y comentarán que percepción han tenido de la actividad y que emociones han sentido durante la misma.

Anexo 16. Diapositivas: Presentación Contenido 4ª Sesión

<p>OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN</p>	<p>Analizar qué es una relación saludable y la relación socio-cultural de la familia como institución:</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la construcción socio-cultural de la familia como institución. 2. Analizar diferentes modelos de familia presentes en la sociedad. 3. Aprender qué es una relación de pareja igualitaria y saludable.
<p>¿QUÉ ABORDAREMOS EN ESTA SESIÓN?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la construcción socio-cultural de la familia como institución: <ul style="list-style-type: none"> - Explicación. 2. Análisis diferentes modelos de familia presentes en la sociedad: <ul style="list-style-type: none"> - Explicación. - Nueva definición. 3. Aprender qué es una relación de pareja igualitaria y saludable: <ul style="list-style-type: none"> - Listado personal. - Listado de características propuestas por María Esclapez. 4. Despedida.
	

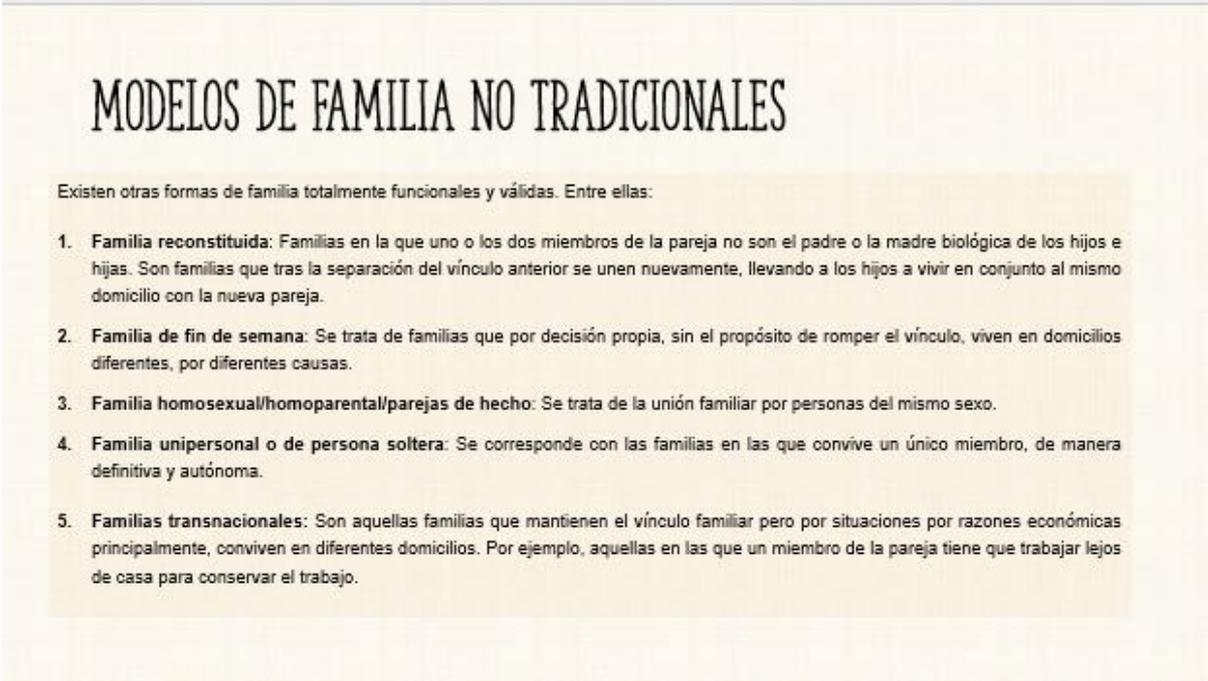
Anexo 17. Explicación: La Concepción Tradicional de la Familia como Institución

La familia tradicionalmente se ha considerado como una institución ligada por un vínculo legal y religioso de convivencia cuya responsabilidad es propagar la especie, transmitir los valores de la sociedad y ser proveedora de recursos económicos. Desde la antigüedad ha sido definida como el vínculo matrimonial creado por una mujer y un hombre heterosexuales, en la cual se considera fundamental la procreación, educación y cuidado de los hijos y las hijas. Es decir, el vínculo familiar no era concebido sin un hombre, una mujer y al menos un hijo o hija.

En este contexto, el vínculo matrimonial se formaba por motivos económicos, sin tener en cuenta el vínculo sentimental o la atracción física. La mujer era considerada como un bien material, propiedad del hombre. Por ello, el matrimonio ha venido siendo fuente de desigualdades entre el hombre y la mujer. De esta manera, el modelo de familia tradicional diferencia los deberes y obligaciones a realizar por cada una de las partes.

En esta diferenciación, al hombre se le consideraba el “cabeza de familia”, atribuyéndole el rol de ejercer el poder y la autoridad, encargado de proveer de recursos económicos, dejando a la mujer el cargo del cuidado de los hijos y las tareas domésticas.

Sin embargo, las situaciones han cambiado, pudiendo observar que en la sociedad cada vez hay una mayor visibilidad de patrones relacionales de familias totalmente funcionales que no cumplen con los mandatos tradicionales. En la actualidad, son múltiples las familias que viven sin un vínculo matrimonial, que deciden tener o no tener hijos, que optan por el divorcio, que son madres solas por elección y un largo etcétera. En este sentido, las familias cada vez más dinámicas.

Anexo 18. Diapositiva: Modelos de Familia no Tradicionales

MODELOS DE FAMILIA NO TRADICIONALES

Existen otras formas de familia totalmente funcionales y válidas. Entre ellas:

1. **Familia reconstituida:** Familias en la que uno o los dos miembros de la pareja no son el padre o la madre biológica de los hijos e hijas. Son familias que tras la separación del vínculo anterior se unen nuevamente, llevando a los hijos a vivir en conjunto al mismo domicilio con la nueva pareja.
2. **Familia de fin de semana:** Se trata de familias que por decisión propia, sin el propósito de romper el vínculo, viven en domicilios diferentes, por diferentes causas.
3. **Familia homosexual/homoparental/parejas de hecho:** Se trata de la unión familiar por personas del mismo sexo.
4. **Familia unipersonal o de persona soltera:** Se corresponde con las familias en las que convive un único miembro, de manera definitiva y autónoma.
5. **Familias transnacionales:** Son aquellas familias que mantienen el vínculo familiar pero por situaciones por razones económicas principalmente, conviven en diferentes domicilios. Por ejemplo, aquellas en las que un miembro de la pareja tiene que trabajar lejos de casa para conservar el trabajo.

Anexo 19. Actividad: Reconstrucción Definición de Familia

Se animará a los asistentes a que intenten redefinir el concepto de familia con la información que se ha otorgado durante la sesión.

La profesional responsable guiará la actividad con ayuda del siguiente listado de conceptos:

- Dinámica
- Se transforma
- Formada por un número indefinido de personas.
- Conjunto de vínculos afectivos
- Relaciones igualitarias entre sus participantes.
- Relación de compromiso afectivo.

Tras realizar la actividad, con el propósito de facilitar la reflexión personal se realizará la pregunta: ¿Creéis que puede existir entonces una única definición de familia?

Anexo 20. Características de una Relación Saludable

Las relaciones de parejas saludables y seguras se basan en el respeto mutuo, la confianza, la comunicación y la libertad. Es una relación en la que no se sufre y no se hace sufrir a la otra persona. Entre las principales características que definen una relación de pareja sana se encuentran:

- Se disfruta del tiempo compartido. No se imponen los deseos de una de las partes, se comunican las necesidades y deseos de cada cual, acordando las cosas que se quieren hacer en conjunto.
- Se mantienen espacios propios y se realizan actividades por separado.
- Cada uno se muestra como es, no se necesita cambiar para agradar al otro.
- No se intenta cambiar a la otra persona, se acepta con sus cualidades y defectos.
- Se respetan las opiniones del otro, aunque no se compartan.
- Se busca resolver los problemas a través de la comunicación y la negociación. No se busca “ganar” la pelea utilizando amenazas o chantajes.
- Existe confianza mutua y honestidad. Es posible conversar de cualquier tema, expresando los sentimientos sin miedo a ser juzgados.
- La comunicación se da de manera respetuosa. Se evita la comunicación agresiva.
- Se respetan los límites fijados por la otra persona, aunque no se esté de acuerdo.
- Las relaciones sexuales se dan por mutuo acuerdo de ambas partes. Se acepta sin problemas que una de las partes no quiera mantener relaciones sexuales ante una petición.
- Si una de las partes desea terminar con el vínculo puede plantearlo sin temor a posibles consecuencias por la otra parte.
- Cada uno es responsable de su vida. No se espera que la pareja solucione todos los problemas y nos haga siempre felices.
- Se respetan y apoyan los proyectos y decisiones de la otra persona.
- Se reconoce el derecho a la libertad de la otra persona.
- Se reconoce la igualdad de género en la relación. No se concibe el hombre como dominante y la mujer como dominada.

Anexo 21. Diapositivas: Presentación Contenido 5ª Sesión

	<p>OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar los estereotipos, rasgos y roles de género tradicionales en los procesos de socialización y su vínculo con la entrada y salida en relaciones de violencia de género. 2. Modificar creencias erróneas y mitos sobre el amor romántico.
		
	<p>¿QUÉ ABORDAREMOS EN ESTA SESIÓN?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a los conceptos: estereotipos y roles de género: <ul style="list-style-type: none"> - Actividad "Ser mujer es". - Explicación. 2. Conocer de qué manera repercute la socialización diferencial en la entrada de la relación de maltrato: <ul style="list-style-type: none"> - Explicación. 3. ¿Qué son los mitos del amor romántico? <ul style="list-style-type: none"> - Definición y características. - Visualización contenido "Amor romántico y estereotipos". 4. Reestructuración de los mitos del amor romántico <ul style="list-style-type: none"> - Listado mitos más comunes y discusión de los mismos.
		

Anexo 22. Actividad: “Ser mujer es”

A continuación, se presenta un listado de características, deberá rodear aquellas que considere que caracterizan a las mujeres:

- Ruda.
- Delicada.
- Trabajadora.
- Cariñosa.
- Valiente.
- Líder.
- Fuerte.
- Sabiduría.
- Detallista.
- Autosuficiente.
- Dependiente.
- Inteligente.
- Sensible.
- Sumisa.

Al finalizar, se comentará en voz alta aquellas que han señalado y aquellas que no, otorgando una justificación de las decisiones tomadas. Asimismo, la profesional encargada de la sesión, a modo de reflexión, realizará la aclaración de que una mujer al igual que un hombre, puede poseer cualquiera de estas características, el género no define tu aptitud, tu sensibilidad, tu valentía, etc.

Anexo 23. Diapositivas: Estereotipo y Rol de Género

ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

ESTEREOTIPOS

- **Los estereotipos son creencias acerca de cómo es y cómo debe comportarse cada persona según su género. Frecuentemente reflejan prejuicios hacia las personas.**
- **Los estereotipos se encuentran arraigados y normalizados en la sociedad. Tanto es así, que muchos de ellos son considerados como algo natural de la especie. Ejemplo: Las mujeres deben ser cuidadoras.**

ESTEREOTIPOS MÁS COMUNES

MUJERES:

- **Dependientes**
- **Débiles**
- **Frágiles**
- **Pasivas**
- **Sobreprotectoras**
- **Cuidadoras**
- **Asexuales**

HOMBRES:

- **Independientes**
- **Fuertes**
- **Protectores**
- **Aventureros**
- **Ambiciosos**
- **Competitivos**
- **Sexuales**

ROLES DE GÉNERO

- Los roles de género son atribuciones construidas socialmente acerca del comportamiento y las tareas asociadas a cada género.
- Los roles de género se encuentran estrechamente relacionados con los estereotipos. Mientras que los estereotipos son esquemas mentales que constituyen ideas preconcebidas acerca de cómo es una mujer o un hombre, los roles son las conductas asociadas a una mujer o un hombre según esos estereotipos.

ROLES DE GÉNERO TRADICIONALES MÁS COMUNES

MUJERES:

- **Crían y cuidan de los hijos.**
- **Cuidan del hogar.**
- **Trabajos asociados:** enfermeras, secretarias, cocineras.
- **Son pasivas y débiles**

HOMBRES:

- **Protegen a la familia.**
- **Toman las decisiones.**
- **Trabajos asociados:** político, obrero, científico.
- **Son impulsivos y fuertes.**

Anexo 24. Repercusión de la Socialización Diferencial en la Entrada de la Relación de Violencia de Género

Los estereotipos y roles atribuidos socialmente a cada género, repercuten sustancialmente a la entrada de las mujeres en relaciones en las que está presente la violencia de género.

Los estereotipos y roles atribuidos conllevan a unas expectativas de cómo debe ser y comportarse cada persona según su género. Por ello, desde el nacimiento mujeres y hombres son criados y educados de manera diferencial. En esta educación, son transmitidos los valores, actitudes y conductas esperados de cada sexo. De esta manera, las personas desde la infancia recibimos mensajes dirigidos a promover unas conductas y disminuir otras. Estos mensajes son interiorizados, creando representaciones mentales de lo que es ser mujer y lo que es ser hombre.

En este proceso de socialización, se educa al hombre para que: sea productivo; sea exitoso; su autoestima dependa de la socialización exterior; repriman los comportamientos afectivos; potencien los talentos; sean ambiciosos; sean autosuficientes e independientes; reciban poca protección y estén orientados a la acción.

A las mujeres, sin embargo, se las educa para: ser madres y ser buenas en las tareas del hogar; que su autoestima provenga del ámbito privado; fomentar los comportamientos afectivos; reprimir sus talentos y ambiciones; recibir mucha protección; ser dependientes y estar orientadas hacia lo interior.

De esta manera, la socialización diferencial proveniente de los estereotipos y roles de género, lleva a los hombres a asociar a su persona características como la agresividad, el poder o el control. Mientras que las mujeres se asocian características tales como la pasividad, la dependencia o la sumisión. Esto lleva a que a través de los procesos de socialización se normalice y fomenten valores de dominación en el hombre y de sumisión en la mujer, haciendo a la mujer vulnerable de ser víctimas de comportamientos violentos.

Anexo 25. Definición: Mitos del Amor Romántico.

Los mitos del amor romántico son creencias expresadas a modo de afirmación absoluta con una gran carga sentimental y emocional.

Estas creencias están basadas en una concepción del amor que se caracteriza por la idealización de la pareja, los amores imposibles, el sufrimiento del amor y el amor eterno que todo lo puede.

Algunos ejemplos de expresiones basadas en el ideal de amor romántico son: “no puedo vivir sin ti” “si me dejas me muero” “mi vida no tiene sentido sin ti”.

Según Ferreira (1995), el amor romántico repercute en las dinámicas de relación de pareja, conllevando a:

- La completa entrega a la pareja.
- La otra persona es lo más importante de la existencia.
- Los sentimientos en la pareja son de elevada intensidad, tanto los sentimientos de felicidad como los de sufrimiento.
- Crear dependencia de la pareja, situando sus intereses por delante de los propios.
- Perdonar y justificar cualquier cosa por amor.
- Creer que no se podrá volver a amar de manera tan intensa.
- Creer que la otra persona es perfecta, no aceptando los defectos.
- Creer que es positivo y fundamental sacrificarse por la pareja.

Anexo 26. Ficha: Principales Mitos del Amor Romántico

A continuación, se exponen los principales mitos del amor romántico según Yela (2003):

<p>Mito de la media naranja: es la creencia de que la pareja, de alguna manera, estaba predestinada y no existe otra persona que pueda ocupar su lugar.</p>
--

<p>Mito de los celos: es la creencia de que los celos evidencian el sentimiento de amor hacia la otra persona y que si no se sienten no es amor verdadero.</p>

<p>Mito de la omnipotencia: es la creencia de que el amor todo lo puede, y que cualquier problema u obstáculo en el camino el amor puede resolverlo.</p>

Mito del libre albedrío: es la creencia de que los sentimientos no están influidos por factores culturales de los que no somos conscientes.

Mito del amor eterno: es la creencia de que el sentimiento que caracteriza la fase de enamoramiento es eterno y debe perdurar durante toda la relación.

Mito del amor como pasión: es la creencia de que cuanto mayor sea el amor hacia la otra persona más dispuesto se estará a realizar cualquier locura sin razonamiento previo.

Mito del amor puro: es la creencia de que ante el verdadero amor no se duda, no se tienen sentimientos contradictorios.

Mito del amor incondicional: es la creencia de que la pareja debe dar todo de sí y estar a nuestra disposición en cualquier momento de manera incondicional.

Anexo 27. Diapositivas: Presentación Contenidos 6º Sesión

	<p>OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN</p>	
		<p>Desarrollar habilidades comunicativas de escucha activa, reflexión, empatía y validación emocional, para el manejo de interacciones más asertivas.</p>

	<p>¿QUÉ ABORDAREMOS EN ESTA SESIÓN?</p>	<p>1. Psicoeducación: Entrenamiento en habilidades sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación.
		<p>2. Distinguir respuestas asertivas, pasivas y agresivas.</p> <p>3. Fomentar el respeto por los propios derechos y los de los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Derechos y deberes asertivos. <p>4. Validación emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad "No te juzgo". <p>5. Ensayo de conducta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad "Estoy contigo".

Anexo 28. Psicoeducación: Entrenamiento en Habilidades Sociales

El entrenamiento en habilidades sociales es una de las técnicas cognitivo-conductuales, basada en los principios del aprendizaje social, más eficaces de las que disponemos en la actualidad. Esta técnica es utilizada para aumentar la competencia en las relaciones interpersonales, para el tratamiento de diversos problemas psicológicos y para el aumento de la calidad de vida en general.

Las relaciones interpersonales eficaces conllevan el aprendizaje y consolidación de diversas habilidades específicas que deben adquirirse, lo cual implica 3 componentes:

- La conducta.
- Las cogniciones.
- La situación o ambiente en el que se da.

La importancia de aplicar esta técnica se fundamenta en que:

- Mantener relaciones sociales funcionales es de elevada importancia para la salud mental.
- Mantener relaciones interpersonales disfuncionales contribuye a producir disfunciones psicológicas.
- Existen estilos de comunicación más adaptativos que otros.
- Estos estilos pueden ser aprendidos.
- Si se aprenden y consolidan mejoran la competencia en situaciones sociales específicas y la calidad de las relaciones interpersonales en general.

Nosotros en la presente sesión trabajaremos la empatía, la asertividad, la escucha activa y la validación emocional:

La empatía: La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, es decir, de tomar su perspectiva para entender sus sentimientos, emociones y conductas.

La asertividad: es la forma de comunicarse en la cual se comunican los propios pensamientos y sentimientos respetando nuestros derechos y los de los demás.

La escucha activa: consiste en prestar atención al mensaje que desea comunicar la otra persona. No se trata solo de oírla, sino de realizar un esfuerzo por entenderla y devolver información al respecto de lo que se comunica.

La validación emocional: es la aceptación de los sentimientos y emociones de la otra persona. Se trata de no juzgar, rechazar o infravalorar lo que la otra persona piensa y siente.

Anexo 29. Folleto: Estilos Comunicativos

Estilo Agresivo: es una forma de comunicarse en la que la persona defiende su opinión o postura de manera agresiva, no respetando los derechos de los demás.

Características de las personas agresivas:

- Creen que son más importantes que los demás
- Creen que su visión de las cosas es la única y verdadera.
- No están dispuestos a ceder ante opiniones ajenas.
- Predomina el sentimiento de enfado.
- Las críticas son vistas como amenazas y actúan al respecto.
- Su conducta verbal es violenta.
- Se comunican con un tono elevado y acelerado.
- Invaden el espacio personal.
- Utilizan habitualmente palabras amenazantes, irónicas e insultantes.

Estilo Pasivo: Es una forma de comunicarse en la que no se defienden los propios derechos, no expresando sus sentimientos o necesidades.

Características de las personas pasivas:

- Creen que son inferiores a los demás.
- Creen que su visión de las cosas es equivocada.
- Ceden constantemente ante opiniones ajenas.

- Tienen miedo a las críticas y al rechazo.
- Predomina el sentimiento de miedo y ansiedad.
- Su conducta verbal es escasa.
- Se comunican con un tono bajo y titubeante.
- Suelen tener estallidos de agresividad al acumular la frustración.

Estilo Asertivo: Es la forma de comunicarse en la que se respetan los propios derechos y los de los demás. De esta manera, se comunican los propios pensamientos y sentimientos de forma clara y directa, teniendo en consideración los de la otra persona, siendo amable y calmado/a. Este estilo, es especialmente útil para crear relaciones interpersonales de calidad.

Características de las personas asertivas:

- Son conscientes de sus fortalezas y debilidades.
- Saben hacer ver su punto de vista, escuchando y haciendo un esfuerzo por entender el de los demás.
- No se sobrevaloran ni se menosprecian.
- Predomina el sentimiento de calma.
- Su forma de comunicarse es clara, directa, empática y amable.
- Su comunicación verbal es apropiada: sonríen, mantienen mirada, asienten, etc.

Ejemplo de los 3 estilos para una misma situación:

Situación: Mi amiga me critica por como he tratado a otra persona y no estoy de acuerdo.

Estilo Agresivo: “No ves que no me he pasado, es que parece que no lo ves”.

Estilo Pasivo: “Sí, perdona, no me refería a eso. Lo que yo quería decir es que...”

Estilo Asertivo: “Perdona, entiendo lo que me comentas y lamento que lo veas de esa forma, pero continúo pensando que hice lo correcto”.

Anexo 30. Listado: Derechos y Deberes de la Asertividad.

DERECHOS	DEBERES
1. Derecho a expresar lo que se necesita o se quiere.	Deber de escuchar lo que los demás piden o necesitan.
2. Derecho a equivocarse, a hacerse responsable de esos errores y a aprender de ellos.	Deber de aceptar que los demás se equivocan y puedan rectificar.
3. Derecho a cambiar y transformarse.	Deber de aceptar que los demás cambian y se transforman.
4. Derecho a tomar decisiones.	Deber de dejar espacio y tiempo a las personas para tomar decisiones.
5. Derecho a negarse.	Deber de aceptar la negativa de los demás.
6. Se tiene derecho a ser uno mismo.	Deber de respetar a los demás, por distintos que sean a nosotros mismos.
7. Se tiene derecho a ser tratado desde el respeto.	Deber de respetar a los demás y ser considerados como iguales.
8. Derecho a estar sin la compañía de otras personas, aunque así lo requieran.	Deber de respetar el espacio requerido por los demás.
9. Derecho a decidir responsabilizarse o no de los problemas ajenos.	Deber a responsabilizarse de la propia vida y los demás de la suya.
11. Derecho a no ser asertivos.	Deber de aceptar los momentos de no asertividad de otras personas.
12. Derecho a expresar queja y protesta cuando no se es respetado.	Deber de aceptar quejas y protestas cuando se está equivocado.
13. Derecho a la expresión emocional.	Deber de intentar comprender a los demás.
13. Derecho a no respetar estos derechos.	Deber de seguir buscando maneras para conseguir una mejor relación y convivencia con los otros.

Anexo 31. Actividad: “No te juzgo”

Para llevar a cabo la actividad “No te juzgo”, en primer lugar, se otorgarán las siguientes pautas para facilitar el aprendizaje de la validación emocional:

- Mantener la calma y proyectar tranquilidad.
- No culpar ni trivializar.
- No infravalorar los miedos.

- No juzgar a la otra persona, aceptándola tal y como es.
- No sobreproteger
- Preguntar e intentar comprender.
- No rechazar lo que el otro está sintiendo, evitar frases como “Eso no es nada”.
- No contraargumentar, sino preguntar e intentar entender.
- Animar, apoyar y estimular.

Tras ello, la profesional responsable de la sesión leerá en voz alta una situación concreta, en la que la mujer que sufre violencia de género, comunica sus sentimientos de culpa a una persona de su entorno ante el hecho de haber sido agredida por el maltratador.

Concluida la historia, los asistentes deberán anotar en un folio de papel su reacción ante lo acontecido como si fuesen la persona a la que se lo está contando. Todo ello, teniendo en cuenta las pautas otorgadas anteriormente.

Para finalizar, cada uno de los y las participantes leerá sus respuestas en voz alta. En añadido, la profesional responsable realizará cualquier sugerencia de modificación a modo de feedback correctivo.

Anexo 32. Actividad “Estoy contigo”

La actividad “Estoy contigo” tiene el objetivo de aprender a poner en práctica y consolidar las habilidades aprendidas a lo largo de las sesiones.

Para ello se llevará a cabo una actividad role-playing, para la cual se expone una situación en la que la mujer víctima de violencia de género justifica la conducta del maltratador y comunica que desea volver tras una ruptura, integrando en este discurso mitos, estereotipos, información sobre el ciclo de la violencia y el sentimiento de culpa.

Para llevar a cabo el ensayo de conducta, en primer lugar, el/la psicólogo/a dará unas pautas de actuación, entre ellas:

- Intentar no hablar mal del agresor o de la relación que mantienen. Esto suele alejar a la víctima de las personas de su entorno.
- Centrarnos en cómo le vemos a ella
- Hacerle ver que estamos preocupados por su bienestar y queremos serle de ayuda.
- Realizar preguntas para averiguar cuáles son sus necesidades.
- Aconsejarle pedir ayuda profesional en caso de necesitarla.

Tras ello, el/la profesional responsable moldeará la conducta a realizar utilizando algunas frases como:

- “Quería comentarte que estoy preocupada/o por ti. Me da la sensación de que las cosas con tu pareja no van del todo bien, no sé si es así. Me gustaría saber si necesitas ayuda, o puedo hacer algo al respecto para ayudarte”.
- “Tú eres la única que sabe lo que ocurre entre vosotros. Aunque me da la sensación de que algo no va bien y entiendo de que pueda estar resultando muy duro para ti”.
- “Se que la situación no tiene que estar siendo fácil y supongo que estarás intentando que la situación vaya a mejor. En caso de querer seguir con él, a lo mejor puedes pedir ayuda profesional para entender lo que estas viviendo y sentirte mejor.”
- Si alguna vez quieres pedir ayuda profesional, quiero que sepas que estoy aquí y puedo ir a informarme o acompañarte a pedir información acerca de lo que estas viviendo. Me han comentado que en los Centros Mujer 24 horas hay apoyo psicológico gratuito”.

Una vez moldeada la conducta, una persona voluntaria deberá realizar la misma actividad, teniendo en cuenta las pautas otorgadas por la profesional, sin imitarla, sino amoldando el contenido a sus palabras y consideraciones.

Tras lo expuesto, el resto de participantes otorgarán feedback correctivo, realizando sugerencias acerca de cómo se podría mejorar esta posible interacción.

Posteriormente se repetirá la dinámica acomodando las sugerencias.

Anexo 33. Diapositivas: Presentación Contenido 7ª Sesión

	<p>OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer pautas de actuación en caso de recibir amenazas por parte del agresor. 2. Dotar de herramientas de gestión emocional y relajación para el manejo de situaciones de tensión y frustración.
		
	<p>¿QUÉ ABORDAREMOS EN ESTA SESIÓN?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informar sobre el procedimiento en caso de recibir amenazas. <ul style="list-style-type: none"> - Explicación. - Lectura artículo 169 del Código Penal. 2. Psicoeducación: estrés y ansiedad. <ul style="list-style-type: none"> - Explicación. 3. Entrenamiento técnica de relajación progresiva de Bernstein y Borkovec. <ul style="list-style-type: none"> - Explicación y práctica guiada. 4. Entrenamiento en solución de problemas. <ul style="list-style-type: none"> - Explicación y práctica guiada.
		

Anexo 34. Procedimiento en Caso de Recibir Amenazas

- **¿Qué es una amenaza?**

Una amenaza es la expresión por parte de una persona acerca de la intención futura de ocasionar un daño o poner en peligro a otra. Las amenazas pueden ir dirigidas a la propia persona, hacia familiares u otros con los que se mantiene un vínculo.

- **¿Puedo denunciarlo? ¿Qué ley me protege?**

Sí, usted puede denunciarlo ya que una amenaza constituye un delito que queda regulado en los artículos 169 a 171 del Código Penal.

- ❖ Se realizará la lectura del artículo 169 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal: “El que amenazare a otro con causarle a él, a su familia o a otras personas con las que esté íntimamente vinculado un mal que constituya delitos de homicidio, lesiones, aborto, contra la libertad, torturas y contra la integridad moral, la libertad sexual, la intimidad, el honor, el patrimonio y el orden socioeconómico, será castigado:

1.º Con la pena de prisión de uno a cinco años, si se hubiere hecho la amenaza exigiendo una cantidad o imponiendo cualquier otra condición, aunque no sea ilícita, y el culpable hubiere conseguido su propósito. De no conseguirlo, se impondrá la pena de prisión de seis meses a tres años.

Las penas señaladas en el párrafo anterior se impondrán en su mitad superior si las amenazas se hicieron por escrito, por teléfono o por cualquier medio de comunicación o de reproducción, o en nombre de entidades o grupos reales o supuestos.

2.º Con la pena de prisión de seis meses a dos años, cuando la amenaza no haya sido condicional”

- **Pautas a tener en cuenta:**

Usted debe tener en cuenta que una amenaza es un delito muy subjetivo, ya que una persona puede considerar como amenaza algo que podría no estar recogido por ley. Debido a esto, es de elevada importancia que en caso de recibir amenazas, se cuente con pruebas objetivas del hecho ocurrido, es decir, contar con testigos, grabaciones, etc. De esta manera, si se pone una amenaza, se podrá aclarar de manera objetiva ante el juez.

Cabe destacar, que no todas las amenazas constituyen un delito. Para poder denunciarlo como tal, la amenaza debe implicar acciones que conste por ley como tal. Por ejemplo: homicidio, lesión, privar de libertad, contra la intimidad o el patrimonio, etc.

Un ejemplo de amenaza que constituye un delito sería: “¡Si me dejas, quemo la casa contigo dentro!

Un ejemplo de amenaza que no constituye un delito sería: “Si me dejas no me vuelvas a hablar en tu vida”.

Anexo 35. Psicoeducación: Estrés y Ansiedad

El estrés según Lazarus y Folkman (1984) es la respuesta natural del organismo ante una situación que percibimos como amenazante. Esta amenaza viene dada por la percepción de que la situación acontecida excede los recursos que posee la persona para afrontar dicha situación.

La ansiedad es la reacción emocional que se experimenta en dichas situaciones percibidas como amenazantes. Ante este sentimiento de amenaza el organismo actúa poniéndose en estado de alerta y poniendo en marcha ciertos mecanismos para hacerle frente.

El estrés y la ansiedad tienen varios componentes:

- Cognitivo: pensamientos de “no puedo hacer eso”, “esto me supera” ...
- Fisiológico: palpitaciones, sudoración, taquicardia...
- Conductual: huir de la situación amenazante, no hacerle frente...

En esta sesión trabajaremos el componente fisiológico con la técnica de relajación progresiva de Bernstein y Borkovec (1973) y el componente cognitivo y conductual con la técnica de solución de problemas de D’Zurilla y Goldfried (1971). Con esto se pretende adquirir la capacidad de control sobre los aspectos mencionados anteriormente y aumentar la autoeficacia ante situaciones del ambiente consideradas desbordantes que creen tensión y frustración en la persona.

Anexo 36. Procedimiento: Técnica de Relajación Progresiva de Bernstein y Borkovec

Antes de comenzar se explicará el objetivo e importancia de realizar esta técnica para el control del componente fisiológico del estrés y la ansiedad. Para ello se explicará que el objetivo de la técnica es identificar las señales de tensión en los músculos, para aplicar las habilidades aprendidas en la reducción de estas señales. Para llevar a cabo este aprendizaje, en primer lugar, se tensarán voluntariamente y de forma intensa 16 grupos musculares diferentes. Tras la aplicación de esta tensión, se procederá a destensar los músculos y concentrarnos en las sensaciones de relajación. Esta técnica facilita la relajación del sistema nervioso central y autónomo, lo cual facilita la relajación cognitiva y emocional.

Tras ello, se llevará a cabo una breve explicación y demostración de los ejercicios que se realizarán. Para ello, se otorgará una ficha con los diferentes grupos musculares que se van a tensar y la profesional responsable otorgará una explicación acerca de la manera correcta de realizar la tensión:

Ficha con grupos musculares:

16 grupos de músculos

1. Mano y antebrazo dominantes: cerrar el puño fuertemente.
2. Bíceps dominante: empujar el codo contra el cuerpo.
3. Mano y antebrazo no dominante: misma dinámica que el dominante.
4. Bíceps no dominante: misma dinámica que el dominante.
5. Frente: subir las cejas hacia arriba, sintiendo tensión en la frente.
6. Mejillas y nariz: arrugar la nariz con fuerza.
7. Mandíbulas: juntar los dientes situando las comisuras de la boca hacia atrás.
8. Cuello y garganta: ejercer tensión hacia delante y hacia detrás, inclinando el cuello hacia adelante sin dejar que llegue a tocar el pecho.
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda: realizar una inspiración profunda mientras se intenta juntar los omoplatos situando los hombros hacia atrás.
10. Parte abdominal e inferior de la espalda: poner duro el estómago.
11. Muslo dominante: elevar la pierna del suelo y tensar los músculos anteriores y posteriores del cuádriceps.
12. Pantorrilla dominante: apoyar el talón en el suelo y elevar puntas de los dedos hacia arriba.
13. Pie dominante: Elevar talón y apretar hacia dentro los dedos de los pies.
14. Muslo no dominante: misma dinámica que el dominante.
15. Pantorrilla no dominante: misma dinámica que el dominante.
16. Pie no dominante: misma dinámica que el dominante.

Con anterioridad a la puesta en práctica los asistentes deberán registrar en un folio sus pulsaciones por minuto. Para ello, se indicará que durante 15 segundos deber realizar un recuento de sus pulsaciones y el resultado obtenido debe multiplicarse por 4. Este resultado debe anotarse en un folio de papel, pues se realizará el mismo procedimiento una vez finalizada la práctica para facilitar la comprensión de la utilidad de esta técnica.

Se procederá a su puesta en práctica, otorgando las siguientes instrucciones:

1º: Tomar una posición cómoda: se utilizará la postura de sentado.

2º: Cerrar los ojos para facilitar la concentración hacia las sensaciones corporales.

3º: Pautas de tensión: Se indica que tense el grupo muscular correspondiente intensamente de 5 a 7 segundos. Se debe indicar que preste atención a las señales corporales que está experimentando, amoldando el todo de voz a la situación de tensión.

4º: Pautas de relajación: Se indica que relaje el grupo muscular correspondiente, dejando un tiempo de 15 a 20 segundos para esta parte. Al igual que en la tensión se debe indicar que preste atención a las sensaciones corporales de relajación que está experimentando, amoldando el tono de voz más pausado y calmado para esta situación.

5º: Pautas tras tensión distensión de los 16 grupos musculares: Se debe dejar un minuto a que los asistentes con los ojos cerrados experimenten las sensaciones de relajación en todo su cuerpo. En esta parte no se otorga ninguna pauta.

6º: Fin de la técnica: transcurrido el minuto se indica que abran los ojos y se reincorporen lentamente.

7º: Nuevo registro de las pulsaciones por minuto: Se indicará que deben volver a registrar sus pulsaciones por minuto siguiendo las instrucciones otorgadas anteriormente para ello. Con esto los participantes podrán comprobar que efectivamente la técnica funciona y otorgarla la importancia que merece.

Anexo 37. Procedimiento: Técnica de Solución de Problemas de D’Zurilla y Goldfield

Para llevar a cabo esta técnica, en primer lugar, el/la profesional responsable de la sesión explicará que la técnica en solución de problemas es un proceso cognitivo y conductual en el que la persona intenta identificar soluciones eficaces para problemas concretos que le surgen en el día a día y le causan estrés y ansiedad. Posteriormente se explicarán los 5 pasos a seguir para su puesta en práctica, entre ellos:

1. Orientación hacia el problema: tener una actitud receptiva hacia el problema y pararse y pensar antes de actuar, es crucial para lograr resolverlo.
(Listado de situaciones problemáticas)
2. Definición del problema: definir el problema de manera objetiva, recopilando hechos y estableciendo metas objetivas de solución.

(establecer metas realistas)

3. Proponer soluciones alternativas: se propondrán todas las opciones posibles sin entrar a valorarlas.
4. Toma de decisiones: se valorará cada opción y se elegirá la más viable y beneficiosa, proponiendo un plan para su puesta en práctica.
5. Verificación de la opción escogida: se llevará a cabo la conducta y se evaluará si ha sido apropiada en relación con los resultados esperados previamente.

Tras la facilitación de estas pautas, el/la moderador/a propondrá una situación específica que cause malestar, pudiendo ser esta:

- Estoy enfadado/a porque la persona ha vuelto con el maltratador.
- Estoy cabreado/a por comentarios que ha realizado contra mí el maltratador.

Una vez expuesta la situación, se otorgará una plantilla con las diferentes fases a contemplar

PLANTILLA:

¿Qué puedo hacer cuando tengo un problema que creo que no voy a poder resolver?
1. Problema o problemas que tengo. ¿Cuál es mi actitud hacia el problema?
2. ¿En qué consiste realmente el problema? (hechos objetivos del problema)
3. ¿Qué posibles alternativas tengo? (listado de soluciones posibles)
4. Selección de la mejor solución ¿Qué consecuencias tiene cada opción?
5. Puesta en práctica y valoración de la solución:

Tras ello, el/la psicólogo/a responsable de la sesión otorgará feedback correctivo y propondrá opciones que puedan sopesar y valorar como válidas. Entre estas opciones pueden valorarse algunas como:

- Comunicarle a la mujer mi preocupación de manera asertiva.
- Comunicar que no estoy de acuerdo con los comentarios realizados hacia mi persona de manera asertiva.
- (...)

Anexo 38. Actividad: “Visión conjunta”

La actividad “Visión conjunta”, se trata de una dinámica grupal que se realizará con el propósito de reflexionar acerca de los conocimientos y habilidades adquiridas. Para ello, se llevará a cabo la evaluación de las experiencias vividas en el recorrido del programa, expresando tanto los aspectos positivos como los negativos del mismo.

La actividad se llevará a cabo de la siguiente manera:

1. Se otorgará el siguiente listado de preguntas a los y las asistentes:
 - ¿Qué me ha gustado?
 - ¿Qué no me ha gustado?
 - ¿Qué he aprendido?
 - ¿Qué me hubiese gustado aprender?
 - ¿Cómo me he sentido a lo largo del programa?
2. Los y las asistentes deberán agruparse, formando grupos de 5 personas. En conjunto, se deberán contestar a las preguntas, agrupando las respuestas de todos los integrantes.
3. Un representante de cada grupo, deberá presentar al resto de asistentes las respuestas otorgadas, comentando en conjunto si han vivido la misma experiencia y han tenido las mismas sensaciones.
4. La persona responsable de la sesión felicitará a los asistentes por su participación en las sesiones y su avance en el proceso.