

TRABAJO FIN DE GRADO

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

---

GRADO DE PSICOLOGÍA



**Autora: MARIYA KHARKIV**

**Tutora: YOLANDA QUILES**

**Curso académico 2016-2017**

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
MÉTODO.....	6
RESULTADO.....	8
- Sesión 1: Psicoeducación sobre la violencia de género.....	8
- Sesión 2: Visibilización e identificación de la violencia.....	11
- Sesión 3: Expresión emocional e identidad.....	13
- Sesión 4: Expresión emocional y autoestima.....	14
- Sesión 5: Gestión del estrés y resolución de problemas.....	16
- Sesión 6: Relaciones familiares y sociales.....	18
- Sesión 7: Habilidades sociales.....	20
- Sesión 8: Proyecto vital.....	21
DISCUSIÓN.....	23
REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS.....	25
ANEXO.....	27

## RESUMEN

La violencia en las relaciones de pareja es la causa más frecuente de sufrimiento psicológico en las mujeres. Se trata de un problema poco visible en la sociedad, con un creciente número de víctimas y altas probabilidades de reincidencia. La violencia psicológica tiene consecuencias sobre la salud de las personas que van desde la depresión hasta las autolesiones o el suicidio, pasando por síntomas físicos y psicosomáticos que tenderán a ser crónicos si no se realiza ningún tratamiento.

El objetivo de realizar un programa de intervención grupal es mejorar el ajuste psicológico y social, así como la salud y el bienestar de las mujeres maltratadas. El programa se compone de 8 sesiones, en las que se trabajarán las consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales del maltrato. La intervención está dirigida a mujeres de entre 25 y 45 años que sufren o han sufrido violencia física, sexual y/o psicológica por parte de sus parejas o ex parejas y que presenten disfunciones psicosociales. Las sesiones serán integradas por grupos de entre 6 y 10 personas, con la finalidad de fomentar la participación y la libre expresión. Para cuantificar la eficacia de la intervención se administrará una batería de test pre y post evaluativa, compuesta por una entrevista semiestructurada para víctimas de maltrato doméstico, la Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático, el Inventario de Ansiedad-Estado, el Inventario de Depresión de Beck, la Escala de Autoestima y la Escala de Inadaptación.

*Palabras clave:* violencia de género, mujeres maltratadas, intervención grupal.

## ABSTRACT

Violence in relationships is the most common cause of psychological distress in women. This problem is not so evident in a society with a growing number and a high probability of recidivism. Psychological violence has consequences on people's health ranging from depression to self-harm or suicide, to physical and psychosomatic symptoms which will become chronic if no treatment is performed.

The goal of a group intervention program is the improvement of psychological and social adjustment, as well as the health and well-being of abused women. The program consists of 8 sessions, which will work on the emotional, cognitive and behavioral consequences of abuse. Such intervention is aimed at women aged between 25 and 45 years who suffer or have suffered physical, sexual and / or psychological violence by

their partners or ex-partners, and showing also psychosocial dysfunctions. These sessions will be composed of groups of between 6 and 10 people, for the purpose of encouraging participation and free expression. In order to quantify the efficacy of the intervention, a battery of pre and post evaluative tests will be administered, consisting of a semi-structured interview for victims of domestic abuse, The Severity of Symptom Scale of Posttraumatic Stress Disorder, State Anxiety Inventory, Beck's Depression Inventory, Self-Esteem Scale and Inadaptation Scale.

*Keywords:* gender-based violence, battered woman, group intervention.



## INTRODUCCIÓN

La violencia de género es el tipo de victimización más frecuente de sufrimiento psicológico en las mujeres y la principal causa de deterioro de la calidad de vida en el ámbito familiar por razón de género (Sarasua, 2007). Este tipo de violencia se asocia a la sensación de amenaza a la vida y al bienestar emocional debido a las graves implicaciones psicológicas que supone para la víctima, y por tanto, constituye un factor de riesgo para la salud mental.

La ONU en 1995 definió la violencia de género como *“Todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada”* (Expósito, 2011). Según Matud (2016) se trata del abuso físico, sexual y/o psicológico que ejerce el hombre sobre la mujer con el que mantiene una relación íntima y cuya meta es ejercer poder y control sobre la víctima.

La tasa de víctimas de violencia de género registrada en 2015 fue de 1,4 por cada 1000 mujeres a partir de 14 años de edad. Así mismo, los datos estadísticos del INE sobre la Violencia Doméstica y Violencia de Género del 2015, revela que el número de víctimas que han solicitado medidas cautelares u órdenes de protección fue de 27.624 mujeres, que supone un incremento del 2,0% respecto al año anterior. Casi la mitad de las víctimas se sitúan en el rango de edad de entre 25 y 39 años, con una media de edad de 36,5 años.

Expósito (2011) afirma que la asimetría social que existe entre mujeres y hombres favorece la violencia de género, y por ello, es necesario abordar su naturaleza ideológica como la verdadera causa del problema. Para esta autora ni las mujeres nacen víctimas ni los varones están predeterminados para ser agresores, sin embargo, los estereotipos sociales sobre cómo deben comportarse unos y otros, las experiencias que refuerzan ese tipo de conductas y la estructura social que apoya la desigualdad de poder entre los sexos, contribuyen a que se originen los patrones de violencia a lo largo del ciclo vital. La asimetría de poder en las relaciones amorosas reside en la configuración de las mismas. La función del hombre es ofrecer protección a la mujer a cambio de su obediencia y sometimiento, de este modo, el varón ocupa la posición de control y dominio. El carácter sutil y encubierto del sexismo dificulta su detección y la reacción de rechazo por parte de la víctima. Para que esto cese, la víctima debe evitar las racionalizaciones que justifican el maltrato, las cuales se encuentran relacionadas con el papel femenino tradicional. Las justificaciones más habituales son: la negación del daño que sufren, no separarse del agresor por el perjuicio a los hijos y atribuirse el

fracaso del rol de esposa y madre. Así mismo, se enfrentan a otros obstáculos de separación del agresor como la dependencia emocional y económica, la falta de recursos personales y la inseguridad que crea el proceso judicial (Expósito, 2011).

El ciclo de violencia en el que queda atrapada la víctima es el principal mantenedor de la situación de violencia. Las fases del ciclo fueron investigadas por primera vez por Leonore E. Walker en 1979 y expone las razones que imposibilitan a las mujeres a salir del contexto de maltrato. Estas fases se repiten de forma cíclica y se componen de una primera fase de acumulación de la tensión, la segunda es la fase de explosión o agresión y la tercera es la de calma, reconciliación o luna de miel (Conselleria de Sanitat, 2017).



El agresor manifiesta repetida e intermitentemente agresiones físicas y/o psicológicas entrelazadas con actitudes y comportamientos de arrepentimiento y buen trato. Las primeras agresiones generan en las víctimas sentimientos de humillación, vergüenza, preocupación y miedo, los cuales propician la ocultación y silenciamiento de los hechos. Más adelante se produce una pérdida de control, confusión ante lo sucedido y sentimientos de culpa que se unen a la coraza del enamoramiento y dificultan que la víctima se reconozca como tal. Finalmente, el malestar emocional crónico y el miedo de pasar por otra victimización refuerzan la permanencia en el ciclo de violencia (Sarasua, 2007).

Los trastornos con mayor comorbilidad en las víctimas de violencia de pareja son la depresión y el trastorno por estrés postraumático o TEPT. La gravedad de las consecuencias no se determina solamente por las agresiones físicas, sino que en gran parte se relaciona con el maltrato psicológico. La incidencia del TEPT es el doble en la

población femenina en comparación a la masculina, y consecuentemente, el hecho de ser mujer aumenta las probabilidades de riesgo de sufrir agresiones sexuales u otro tipo de violencia machista. De hecho, el TEPT se ha reconocido como un buen predictor de la violencia de género, semejante al de las agresiones sexuales. A parte de consecuencias psicopatológicas, las víctimas sufren una disminución en su calidad de vida, deterioro en sus condiciones de salud, aumento de problemas psicosomáticos y de la frecuencia de consulta médica. Además, con frecuencia presentan sintomatología ansioso-depresiva, baja autoestima, peor adaptación a la vida cotidiana y mayor riesgo de suicidio (Sarasua, 2007).

El objetivo del presente trabajo es desarrollar un programa de intervención grupal para víctimas de violencia de género cuya finalidad es mejorar el ajuste psicológico y social, así como la salud y el bienestar de las mujeres maltratadas.

## MÉTODO

### *Participantes*

Este programa de intervención está dirigido a mujeres de entre 25 y 45 años de edad, que sufren o han sufrido maltrato físico, sexual y/o psicológico por parte de su pareja o su ex pareja y que presenten disfunciones psicosociales necesarias de intervenir. El rango de edad se ha determinado por la incidencia de mayor número de casos en esta etapa de vida adulta, concretamente casi la mitad del total de las víctimas de violencia de género fueron mujeres de entre 25 y 39 años (INE, 2016).

Los grupos serán compuestos por un máximo de 10 personas y un mínimo de 6, para fomentar la participación y la libertad de expresión sin generar intimidación por presión social.

Se contactará con las mujeres a través de las Unidades de Violencia sobre la Mujer, organismos establecidos como medida de lucha contra la violencia de género. Se las invitará a participar en el programa de forma voluntaria y se solicitará su consentimiento informado.

### *Instrumentos*

Con el fin de evaluar la eficacia del programa y el progreso de las participantes se administraran una serie de pruebas psicométricas validadas para cuantificar los resultados de la intervención. Las participantes deberán cumplimentar las pruebas justo antes de comenzar el programa y tras su finalización. A modo de seguimiento se repetirá la evaluación a los 3 meses.

Se utilizarán los siguientes instrumentos:

- *Entrevista semiestructurada para las víctimas de maltrato doméstico* (Echeburúa y Corral, 1998). Evalúa características sociodemográficas, historia de victimización y trastornos psicopatológicos y estado de salud de las víctimas. Además, permite identificar los maltratos de alto riesgo, conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas y las fuentes de apoyo familiar y social.
- *Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Posttraumático* (Echeburúa, Corral, Amor, Zubizarreta y Sarasua, 1997). Evalúa la gravedad e intensidad de los síntomas según los criterios diagnósticos del DSM-IV-TR en víctimas de sucesos traumáticos. Consta de 17 ítems que corresponden a los criterios diagnósticos y hacen referencia a síntomas de reexperimentación (5 ítems), evitación (7 ítems) y activación (5 ítems) y está estructurada en un formato tipo Likert de 0 a 3, en función de la frecuencia e intensidad de los síntomas.
- *Inventario de Ansiedad-Estado (STAI)* (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970) (versión española de TEA, 1982). Consta de 40 ítems, de los cuales 20 evalúan la ansiedad-rasgo y los otros 20 a ansiedad-estado.
- *Inventario de Depresión de Beck (BDI)* (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979) (versión española de Vázquez y Sanz, 1997). Consta de 21 ítems y mide la intensidad de los síntomas depresivos. Otorga más importancia a los componentes cognitivos de la depresión que a los conductuales y somáticos.
- *Escala de Autoestima (EAE)* (Rosenberg, 1965; versión española de

Fernández-Montalvo y Echeburúa, 1997). Evalúa el grado de satisfacción que tiene la persona consigo misma a través de un autoinforme de 10 ítems que puntúan de 1 a 4 en una escala tipo Likert.

- *Escala de Inadaptación (IG)* (Echeburúa y Corral, 1995). Consta de 6 ítems que miden el grado en que la situación de maltrato afecta a diferentes áreas de la vida cotidiana (trabajo, vida social, tiempo libre, relación de pareja o a la posibilidad de tenerla, y relación familiar), así como también a nivel global.

### *Procedimiento*

Una vez las participantes hayan accedido a participar en el programa, se les citará para la administración de la batería de cuestionario, aproximadamente una semana antes del comienzo de las sesiones. El programa se compone de 8 sesiones de 2 horas cada una, que se realizarán una vez por semana y tendrá una duración total de 2 meses. En estas sesiones se tratarán temas relacionados con la violencia de género y las consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales provocados por el maltrato. En la última sesión del programa se realizará la post evaluación psicológica y se volverán a convocar a las participantes a los 3 meses para realizar el seguimiento.

## RESULTADOS

### SESIÓN 1: PSICOEDUCACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Objetivo: concienciar a las participantes sobre la violencia y los malos tratos en la relación de pareja.

Contenido:

1. Presentación del programa y las participantes (15 minutos):

La sesión la inicia la profesional responsable del programa. En primer lugar, se presenta y expone los contenidos de las sesiones y los objetivos que se pretenden alcanzar. A continuación, pasará el turno de palabra a las participantes. Estas mujeres estarán sentadas en semicírculo y desde esa posición, una a una dirá su nombre, edad, el motivo de su participación en el programa y las expectativas que presenta sobre el mismo.

2. Introducción al concepto de violencia de género (30 minutos):
  - Visualización del vídeo “Libérame”

<https://www.youtube.com/watch?v=z3Ac5GvbRvA> (7 minutos)

Se comenta en grupo los contenidos que aparecen en el video:

- El inicio de la relación en pareja
- Primeros actos de control: el móvil, la forma de vestir, críticas de la forma de cocinar, continuas discusiones, etc.
- Poca participación en el embarazo de la hija
- Conductas violentas: empujones, golpes, amenazas.
- Intentos de abandono: irse de casa, denunciar.
- Pedir ayuda a la hija “llama al 112”
- “No esperes a que sea demasiado tarde”

Se anima a las participantes a elaborar una definición de la violencia de género.

Posible definición: “abuso físico, sexual y/o psicológico ejercida por el hombre con el que se mantiene una relación íntima, cuya meta es ejercer poder y control sobre la víctima” (Matud, 2016)

Se destacan los elementos clave:

- El factor de riesgo es ser mujer
- Incluye agresiones físicas, psicológicas, sexuales, así como las amenazas de tales actos.
- Las agresiones pueden darse en el ámbito público y privado.
- El objetivo es mantener el control y la subordinación de la mujer al hombre.

3. Exposición de los tipos de violencia de género y sus consecuencias (30 minutos)

La psicóloga definirá cada tipo de violencia y las participantes deberán nombrar algún ejemplo de cada uno:

*\*Tipos de violencia (anexo)*

Tras las definiciones se debatirán las posibles consecuencias derivadas del maltrato:

- Miedo, pánico, terror.
- Indefensión, desesperanza, apatía
- Destrucción de la autoestima
- Sentimientos de culpa, vergüenza, tristeza
- Ansiedad y depresión
- Dependencia económica y carencia de recursos
- Intimidación y sufrimiento emocional
- Alteración de los ritmos del sueño
- Aislamiento, ruptura de las redes sociales y lazos familiares.

4. Análisis del ciclo de violencia, sus correspondientes fases y los factores mantenedores de la violencia (30 minutos):

- Visualización del vídeo: “El ciclo de la violencia de género”.

<https://www.youtube.com/watch?v=dzdsbHlsM3k> (9 minutos)

Se debaten en grupo cada una de las fases y los comportamientos de los personajes que se han observado en el vídeo:

*\*Fases del ciclo de la violencia (anexo)*

*¿Por qué es tan difícil abandonar o romper el ciclo de violencia?*

*\*Factores psicológicos y sociales (anexo)*

5. Lectura de “Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana” (1791) (15 minutos):

Para finalizar la sesión, se repartirá a las participantes este documento con el objetivo de matizar alguno de los artículos que les ayudarán a conocer sus derechos como mujeres, reforzar el amparo legal y desmitificar la inferioridad de la mujer frente al hombre.

## SESIÓN 2: VISIBILIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA

Objetivo: facilitar que las mujeres maltratadas se identifiquen como víctimas y aprendan a establecer relaciones de pareja sanas.

Contenido:

1. Reflexión sobre la visión de la violencia machista en la sociedad (15 minutos):

- Visualización del vídeo: “El ascensor”

<https://www.youtube.com/watch?v=Kw8rrQinur8> (6 minutos)

Se comentarán grupalmente el contenido de las escenas visionadas:

- La imagen de familia perfecta y feliz
- Señales que reflejan el problema
- “No es oro todo lo que reluce”

2. Análisis de los roles y estereotipos de género (20 minutos):

- Definición y explicación del concepto:

Estereotipo de género hace referencia a ideas y creencia que se forman en la sociedad sobre los comportamientos que deben tener las personas en función de su sexo (si son hombres o mujeres) y que se transmiten de generación a generación.

A continuación, se pedirá a las participantes que clasifiquen una serie de características según el género.

*\*Tabla 1. Roles y estereotipos (anexo)*

Reflexión: somos más que un género y eso no nos define como personas. Hay mujeres que trabajan mientras sus maridos se quedan en casa cuidando de los hijos. Los hombre que lloran no son menos hombre y las mujeres que no cocinan no son menos mujeres.

3. Exposición y debate de los mitos sobre la violencia de género (25 minutos):

Se preguntará a las participantes si consideran que estas frases son verdaderas o falsas, y se refutarán las creencias erróneas:

- “La mujer busca o merece el maltrato”
- “La mujer golpeada no cambia su situación porque le gusta. Las mujeres agredidas son masoquistas”

- “Si aguanto, él cambiará”
- “Si él trabaja, trae lo que necesita a la casa y trata bien a los hijos, no se puede pedir más”
- “El que abusa de una mujer tiene problemas mentales, es un loco”
- “La mayoría de los maltratadores son alcohólicos o drogadictos”
- “Las mujeres de clase baja tienen un índice mayor de maltrato que las de clase media o alta”
- “Las mujeres agredidas carecen de educación”
- “Los agresores son hombres fracasados y carecen de recursos para enfrentar al mundo”
- “El agresor no es un compañero cariñoso”
- “La violencia verbal no es tan mala como la física”
- “Algún conato de violencia es natural en la pareja”

*\*Aclaraciones de las falsas creencias (anexo)*

#### 4. Exploración de los indicadores de violencia en la relación de pareja (20 minutos)

Se plantearán las siguientes cuestiones para que las participantes reflexionen si alguna vez se han sentido de esta forma cuando estaban con su ex pareja:

*\*Indicadores de violencia en la pareja (anexo)*

#### 5. Relación de pareja igualitaria (30 minutos):

Se propondrá que las participantes expongan las condiciones que se deben de cumplir en una relación de pareja sana y la psicóloga sugerirá las siguientes:

*\*Pautas para una relación en igualdad (anexo)*

#### 6. Tarea para casa:

Al final de la sesión, la psicóloga solicitará a las participantes que para la siguiente sesión escriban sobre sí mismas:

- 3 características personales
- 3 cosas que hace bien
- 3 metas de futuro

### SESIÓN 3: EXPRESIÓN EMOCIONAL E IDENTIDAD

Objetivo: reconstruir la experiencia traumática para entender los efectos de los malos tratos en las vivencias, emociones y definiciones de sí mismas.

Contenidos:

1. Identificación de las intenciones y conductas del agresor y las respuestas de las víctimas (30 minutos):

*\*Tabla 2. Intención y conducta del agresor y respuesta de la víctima (anexo)*

2. Las consecuencias emocionales del maltrato (20 minutos):

“La tristeza, los sentimientos de desvaloración y minusvalía y la falta de autoestima, pueden entenderse como la consecuencia natural de una situación en la que la mujer se ha sentido durante mucho tiempo descalificada, humillada y agredida” (López y Polo, 2014).

Se explorarán los sentimientos negativos que afloran tras ser conscientes del maltrato:

- Tristeza
- Culpa
- Vergüenza
- Ira
- Rabia
- Enfado
- Miedo

Se exploran los sentimientos positivos de no ser una ser una mujer maltratada:

- Esperanza
- Tranquilidad
- Alegría
- Entusiasmo
- Fuerza
- Ilusión
- Disfrute

### 3. Identidad, cualidades y metas de futuro (30 minutos):

Se repasarán las tareas que se mandaron la sesión anterior. Se pedirá en primer lugar que las participantes voluntariamente expongan de una en una las 3 cualidades que han escrito sobre sí mismas y después se harán un par de preguntas al respecto:

- ¿Crees que los demás (familia, amigos o tus compañeras) estarían de acuerdo con que estas cualidades son las que mejor te definen?
- ¿Consideras que añadirían alguno más?

Del mismo modo se repasaría la lista de las 3 cosas que considera que se le da bien y se exploraría si sus cualidades contribuyen a ello.

Por último, se hablaría de las metas de futuro de las participantes y las posibilidades de llevarlas a cabo

### 4. Autorretrato corporal (20 minutos)

Para recomponer la imagen que se tiene de uno mismo sin duda es importante sentirse bien físicamente y dar un buen trato a nuestro cuerpo. Por lo tanto, reflexionemos sobre las siguientes cuestiones:

\*Cuestiones autorretrato corporal (anexo)

### 5. Tarea para casa:

Revisar varias fotografías (5-10) de distintas etapas de sus vidas y a partir de ellas escribir un relato autobiográfico.

## SESIÓN 4: EXPRESIÓN EMOCIONAL Y AUTOESTIMA.

Objetivo: aprender a identificar y expresar los sentimientos y emociones. Recuperar el autocuidado personal y el bienestar con uno mismo.

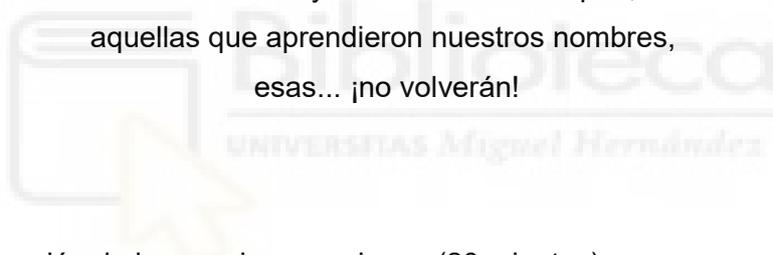
Contenido:

1. Dinámica para expresar emociones (40 minutos)

Se van a trabajar las 6 emociones básicas: enfado, sorpresa, tristeza, alegría, asco y miedo. Teniendo en cuenta que el grupo está integrado por 10 participantes, se repartirán por parejas. A cada pareja se le asignará una emoción y la sobrante será representada a modo de ejemplo por la psicóloga. La actividad consistirá en recitar un poema de Gustavo Adolfo Bécquer llamado "Volverán las oscuras golondrinas..." en el tono de la emoción que se les ha asignado. Cada participante recitará un párrafo:

Volverán las oscuras golondrinas  
en tu balcón sus nidos a colgar,  
y otra vez con el ala a sus cristales,  
jugando llamarán;

Pero aquellas que el vuelo refrenaban  
tu hermosura y mi dicha al contemplar;  
aquellas que aprendieron nuestros nombres,  
esas... ¡no volverán!



2. Identificación de las propias emociones (20 minutos):

Se les pedirá a las participantes que piensen en un día cualquiera y que escriban en una hoja los estados de ánimo y sentimientos que recuerden haber tenido esos días. Tendrán un máximo de 3 minutos para elaborar la lista de sentimientos. Una vez haya transcurrido el tiempo, se les harán las siguientes cuestiones:

*\*Preguntas sobre emociones (anexo)*

3. Exposición de relatos de la historia personal de maltrato (30 minutos):

Se propondrá que las participantes expongan un breve relato sobre las propias experiencias, expresar los sentimientos que les despiertan aquellos recuerdos y las razones por la que desean dejar atrás esa experiencia.

#### 4. Relato autobiográfico (40 minutos):

Se propondrá que voluntariamente las participantes expongan el relato bibliográfico que se mandó como tarea para casa la sesión anterior. Tras la exposición se reflexionará sobre las siguientes cuestiones:

- ¿En cuál de estas etapas de tu vida te sentiste mejor? ¿Por qué?
- ¿En cuál te sentías peor? ¿Por qué?
- ¿Qué te habría gustado que hubiese sido distinto?
- ¿Cómo imaginas tu siguiente etapa?

### SESIÓN 5: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Objetivo: aprender manejar el estrés en la vida cotidiana y ser resolutivas ante las dificultades.

Contenido:

#### 1. Explicación del estrés (20 minutos):

Habitualmente se llama estrés a esa sensación de agobio, preocupación y agotamiento que se experimenta en ciertas situaciones. Afecta a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede causar problemas de salud físicos y psicológicos. Por lo tanto, se puede definir como una experiencia emocional molesta acompañada de cambios fisiológicos y conductuales que son predecibles (APA, 2017).

En ocasiones un poco de estrés es beneficioso porque puede servir de empuje y energía para sobrellevar ciertas situaciones o realizar algunas tareas. Los episodios leves de estrés se pueden superar utilizando las defensas naturales del cuerpo para adaptarse a los cambios. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve constante y persistente, puede desencadenar consecuencias adversas para la salud como ansiedad, insomnio, dolor muscular y debilitamiento del sistema inmunitario. Se han realizado investigaciones que demuestran que el estrés contribuye al desarrollo de enfermedades cardíacas, depresión y obesidad, esta última se debe al manejo inadecuado del estrés, como comer de forma poco saludable o en exceso para sentirse mejor. De hecho, el estrés crónico puede ser el resultado de estresores cotidianos que

no se atienden o no se manejen de forma adecuada, así como de eventos traumáticos (APA, 2017).

El primer paso para reducir el estrés y prevenir graves problemas de salud es realizar cambios en el estilo de vida. Los más recomendados son:

- Actividad física
- Dieta saludable
- Dormir entre 7-8 horas diarias.

## 2. Control del estrés (20 minutos):

Se propondrá a las participantes elaborar una lista de situaciones que les resulten estresantes en la vida cotidiana. Deberán ordenar la lista por orden de prioridad, escribiendo en primer lugar los problemas o situaciones que deben de afrontar de inmediato.

- Role playing

Después de que cada una de las mujeres lea en voz alta sus situaciones estresantes, se escogerán aquellas que más frecuente se repitan en las listas y se pedirá que las representen voluntariamente con el objetivo de elaborar diversas estrategias para afrontar esas situaciones.

## 3. Entrenamiento en la solución de problemas (30 minutos):

Se explicará la técnica de resolución de problemas sociales de D'Zurrilla y Goldfield (1971) con el objetivo de dotar a las participantes de los recursos para afrontar con éxito situaciones estresantes y resolver problemas relacionados con acontecimientos vitales (Olivares, 2013).

*\*Las fases o pasos para la resolución de problemas (anexo)*

## 4. Técnicas de relajación para el manejo de estrés (40 minutos):

- Entrenamiento autógeno de Schultz (Olivares, 2013)

Se realizará un ejercicio de concentración mental con el objetivo de alcanzar un profundo estado de relajación fisiológica. Consistirá en repetir una serie de frases relacionadas con las sensaciones de peso, calor, frescor, etc. La terapeuta irá guiando

al grupo. Las participantes estarán sentadas cómodamente, con los ojos cerrados y el ejercicio se comenzará concentrándose en la frase “estoy completamente tranquilo” que se repetirá 6 veces.

*\*Indicaciones de la técnica de Schultz (anexo)*

Se recomendará a las participantes practicar este ejercicio, si quieren llegar a dominarlo por completo, durante 15 días 2 veces por la mañana y por la tarde durante unos 3-4 minutos.

## SESIÓN 6: RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES

Objetivo: promover modelos de relaciones de pareja igualitarias y fomentar los vínculos sociales.

Contenido:

1. Modelos de conducta transmitidos desde la infancia (30 minutos):
  - Visualización del vídeo: “Escalera de la violencia”  
[https://www.youtube.com/watch?v=zilU2V\\_2C2A](https://www.youtube.com/watch?v=zilU2V_2C2A) (3 minutos)

Se realizará un breve debate sobre los contenidos del vídeo:

- El fuerte se desquita con el más débil
  - El niño aprende que lo correcto es desquitarse contra el débil
  - El niño crece y traslada esos valores a su familia
  - Respetando a los débiles la escalera se revertirá
  - Enseñar a los niños a cuidar, respetar y no maltratar a los animales.
- 
- *Mitos del amor romántico en la televisión y la educación:*

“La idea occidental del “amor romántico” ha servido a los distintos poderes para perpetuar un sistema social patriarcal que promueve la desigualdad entre hombres y mujeres. Unas formas de amar que se aprenden desde los núcleos familiares, grupos de pares y productos culturales” (Pascual Fernández, 2016).

*\*Tabla 3. Mitos del amor romántico (anexo)*

Durante las explicaciones se mencionarán ejemplos de películas, series y cuentos infantiles, como Pretty Woman, Titanic, Cenicienta, etc.

2. Análisis de relatos cinematográficos (60 minutos):

- Visualización de “Paper heart” (45 minutos)

Se demandará a las participantes apuntar en una hoja las frases que reconozcan como mitos del amor romántico que se mencionen en el documental, tales como:

“No quiero terminar siendo una solterona”

“El romance está escrito para las mujeres”

“La señal de que se aman es que uno hace un sacrificio por el otro”

“Si puedes estar con él y lo amas, todo mejorará con el tiempo”

3. Vínculos familiares y sociales (30 minutos)

En esta parte de la sesión se repartirá a las participantes individualmente un formulario que contendrá preguntas sobre su vida familiar y social, las preguntas serán las siguientes:

*\*Formulario de relaciones sociales (anexo)*

La función del formulario es reflexionar sobre las personas de apoyo que están en sus vidas y promover retomar las relaciones sociales o conocer nuevas compañías. A final de la sesión se tratarán las siguientes cuestiones en grupo tras la cumplimentación del formulario:

- ¿Qué os gusta hacer en vuestro tiempo libre?
- ¿Con quién os gusta compartirlo?
- ¿Hay alguna actividad con la que disfrutabais muchos y habéis dejado de practicarla?
- ¿Cuáles son vuestros planes para este fin de semana?

## SESIÓN 7: HABILIDADES SOCIALES

Objetivo: mejorar las competencias interpersonales en situaciones sociales para establecer relaciones satisfactorias y apoyo estable.

Contenido:

1. Modificación de creencias erróneas (20 minutos):

Se explicarán y se debatirán grupalmente algunos de los derechos personales elaborados por Davis, McKay y Eshelman (1985) (Olivares, 2013).

*\*Tabla 4. Derechos personales (anexo)*

2. Habilidades asertivas (30 minutos):

Con el siguiente ejercicio se pretende capacitar a las participantes de expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos, tanto positivos como negativos, en situaciones sociales e interpersonales. Concretamente:

- Expresar y recibir sentimientos positivos y negativos
- Expresar y escuchar opiniones personales y mostrar acuerdo o desacuerdo
- Hacer peticiones y admitir o rechazar peticiones de otros
- Defender los propios derechos y respetar los de los demás.

Para ello, se expondrán una serie de casos de situaciones de la vida cotidiana y las participantes deberán encontrar una respuesta asertiva a cada una de ellas:

*\*Casos prácticos (anexo)*

3. *Distorsiones cognitivas o pensamientos irracionales (20 minutos):*

Se presentará un ejercicio para detectar el tipo de distorsiones que pueden estar en los pensamientos de las participantes. Se repartirá una hoja con una lista de frases que deberán de evaluar de 0 a 10:

0 = "Nunca he pensado eso"

10 = "Siempre pienso eso"

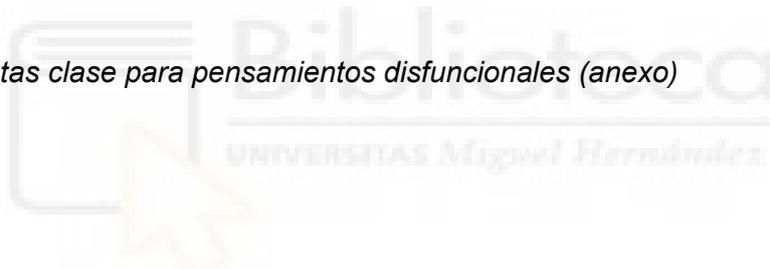
El listado de frases será el siguiente:

- Nunca tendré suerte en el amor
- Siempre me pasan a mí todas las desgracias
- Nadie me quiere ni se preocupa por mi
- La gente me juzga por cómo educo a mis hijos
- Lo voy a pasar mal en la cena familiar, mejor no voy
- Mi hijo no me obedece, soy una mala madre
- Dejar a mi marido es lo peor que me ha pasado en la vida
- Debería ser más fuerte y valiente
- No puedo hacer nada para cambiar las cosas
- Nada me sale bien en la vida

#### 4. Preguntas clave para redefinir pensamientos disfuncionales (30 minutos):

Se comentarán los distintos tipos de distorsiones cognitivas, infiriendo en aquellas que han presentado puntuaciones más altas en el ejercicio anterior. Además, en grupo se intentarán relacionar las frases con los tipos de distorsiones y se propondrán más ejemplos.

*\*Preguntas clase para pensamientos disfuncionales (anexo)*



## SESIÓN 8: PROYECTO VITAL

Objetivo: elaborar un proyecto de vida personal y tomar conciencia de las posibilidades de autorrealización y bienestar en el futuro.

Contenido:

### 1. Metáfora de la mano del talento (20 minutos):

Se solicita a las participantes que dibujen el contorno de su mano en una hoja de papel. Cada dedo tiene un significado que les ayudará a construir su proyecto de vida personal. En el correspondiente dedo deberán apuntar:

- Pulgar: conocido como la pinza de la evolución humana y de la creatividad.
- Identificar sus talentos: ¿Qué se me da bien hacer? ¿A qué quiero dedicar mi vida?
- Índice: indica el camino, guía las decisiones y lidera.
- Establecer la dirección: ¿Cómo puedo hacerlo? ¿Tengo los recursos necesarios?
- Corazón: sentimientos y emociones.

- ¿Me hace sentir bien a lo que me dedico actualmente?
- Anular: establecer alianzas y lazos sociales.
- ¿Quién me puede ayudar a conseguir mis propósitos?
- Meñique: perfeccionar los detalles, llegar a donde los otros no llegan.
- ¿Cómo puedo mejorar en lo que hago? ¿Puedo hacer más cosas?

## 2. Afianzar el proyecto personal (30 minutos):

Las participantes se agruparán por parejas y cada mujer le contará a su compañera los planes de futuro que ha extraído del ejercicio anterior. Además, conversarán sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te ves dentro de 5 años?
- ¿Es importante encontrar una nueva pareja para ti?
- ¿Qué es para ti la familia?
- ¿Estas satisfecha con tu trabajo?
- ¿Qué importancia le das a la salud en tu vida?
- ¿Qué te aportará conseguir llevar a cabo tu proyecto? ¿Y para tu familia?
- ¿Cómo te sentirás? ¿Qué valores habrás alcanzado?

Por último, se solicitará que alguna voluntaria comparta con todas sus compañeras sus objetivos de futuro y las aportaciones de ese proyecto.

## 3. Ponencia motivacional (60 minutos):

Para finalizar la sesión y el programa, se invitará a una mujer que haya tenido una experiencia semejante a la de las participantes y que haya superado las adversidades que conlleva haber vivido esa situación. El objetivo es reforzar los motivos de cambio y promover el sentimiento de superación, esperanza y bienestar.

## DISCUSIÓN

Los objetivos y los contenidos del presente programa de intervención grupal para mujeres que han sido o son víctimas de violencia de género, está fundado en distintas

investigaciones y manuales de prácticas clínicas con mujeres maltratadas en otros estudios (López y Polo, 2014; Echeburúa, Corral, Sarasua, y Zubizarreta, 1998; Matud, Padilla, Medina y Fortes, 2016). En estos se destaca la eficacia de las intervenciones grupales, debido a que son las más favorables para que las mujeres hablen de sus experiencias, encuentren apoyo emocional, construyan nuevas redes sociales y aprendan estrategias que han ayudado a otras víctimas.

Una de las limitaciones o problemas que pueden surgir en la implementación de este tipo de programas es la falta de adherencia o abandono del tratamiento. Por ello, es necesario tener en cuenta una serie de aspectos al comienzo del programa. Romero (2010) los recoge en su trabajo con el fin de enfrentar la terapia con más garantías y cuidar el estado de la mujer, y estos aspectos son: la importancia del estilo de contacto entre la mujer y el o la profesional, el grado de conciencia que presenta sobre las situaciones de maltrato, distinguir los distintos tipos y gravedad de la violencia y las secuelas, identificar la fase de la violencia en la que se encuentra y las áreas de conflicto, evitar segundas victimizaciones que minen el alcance de la intervención y garantizar la seguridad de la mujer.

A partir de estas consideraciones y con la finalidad de mejorar este tipo de programas de intervención cabe mencionar la necesidad de que sean implantados por equipos multidisciplinares y especializados en la materia a tratar. La violencia de género es un problema de tal complejidad que resulta difícil de abarcar sino es desde una perspectiva integral del ser humano. La especificidad del problema requiere a profesionales formados en áreas del conocimiento como los condicionantes de género y sus efectos en la salud, los efectos del trauma, los diagnósticos diferenciales y las particularidades de este tipo de violencia y de las características de este tipo de víctimas. Además, hay que considerar los obstáculos que se pueden presentar al propio profesional al enfrentar víctimas de esta problemática. Las actitudes contratransferenciales pueden ser ignoradas o rechazadas, sin embargo, se debe de buscar una distancia óptima entre el impacto que genera la violencia y la reflexión sobre cómo afrontarla (Romero, 2010).

La necesidad de implementar este tipo de intervenciones reside en que la violencia contra las mujeres es un problema de salud pública. Los argumentos que lo soportan son el impacto pernicioso que tiene sobre la salud física y mental y que en algunos lugares del mundo es una de las principales causas de morbilidad (Rohlf y Valls-Llobet, 2003). No obstante, existen carencias de recursos e interdisciplinariedad para afrontar un tema de esta magnitud. Se necesita una mayor conexión entre los

sistemas sanitarios de atención a las víctimas de violencia de género con otros sectores como los servicios sociales y policiales o de la fiscalía. Además, se ha de tener en cuenta que las investigaciones sobre este tema han de tener especial relevancia ética y humanitaria, garantizando que el desvelamiento de la situación no suponga riesgos para la seguridad de la mujer sino un beneficio para la comunidad.

Asimismo, como defiende Expósito (2011), la respuesta social es un elemento imprescindible en la lucha para erradicar la violencia de género, siendo la verdadera causa del problema su naturaleza ideológica que afecta a hombres y a mujeres de esta sociedad. Esta cuestión se ha de trabajar desde las edades más tempranas con una educación basada en la igualdad de poderes entre los géneros y eliminar los estereotipos culturales que refuercen la posición de inferioridad de la mujer, con el fin de prevenir esta lacra social.



#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

American Psychological Association (2017). *Comprendiendo el estrés crónico*. Rec de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>

- Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (2017). *¿Qué es el ciclo de la violencia?* Generalitat Valenciana. Recuperado de: <http://sivio.san.gva.es/146>
- Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P. J., Zubizarreta, I., y Sarasua, B. (1997). Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático: propiedades psicométricas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23, 503-526.
- Echeburúa, E., Corral, P., y Fernández-Montalvo, J. (2000). Escala de inadaptación: propiedades psicométricas en contextos clínicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26, 325-340.
- Echeburúa, E., Corral, P., Sarasua, B., y Zubizarreta, I. (1998). Mujeres víctimas de maltrato. *Manual de violencia familiar*, 11-69. Madrid. Siglo XXI.
- Expósito, F. (2011). *Violencia de género*. Mente y cerebro. Universidad de Granada. Recuperado de: <http://www.investigacionyciencia.es/files/7283.pdf>
- Fernández-Montalvo, J., y Echeburúa, E. (1997). Variables psicopatológicas y distorsiones cognitivas de los maltratadores en el hogar: un análisis descriptivo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23, 151-180.
- Instituto Nacional de Estadística (2016). Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género. *Notas de prensa*. Recuperado de: <http://www.ine.es/prensa/np972.pdf>
- López, M. y Polo, C. (2014). Intervención en Mujeres Víctimas de Violencia de Género. Experiencia de Psicoterapia Grupal en un Centro de Salud Mental. *Clínica Contemporánea*, 5, 29-39.
- Matud, M.P., Padilla, V., Medina, L. y Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia Psicológica*, 34, 199-208.
- Olivares, J., Maciá, D., Rosa, A.I. y Olivares, P.J. (2013). Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos. *Ediciones Pirámide*.
- Pascual Fernández, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. *Dialnet*, 10, 63-78.
- Rohlfsa, I. y Valls-Llobeth, C. (2003). *Actuar contra la violencia de género: un reto para la salud pública*. Programa Mujer, Salud y Calidad de Vida del Centro de Análisis y Programas Sanitarios. Barcelona, España.

- Romero, I. (2010). Intervención en Violencia de Género. Consideraciones en Torno al Tratamiento. *Intervención Psicosocial*, 19, 191-199.
- Sarasua, B., Zubizarreta, I., Echeburúa, E. y De Corral, P. (2007). *Perfil psicopatológico diferencial de las víctimas de violencia de pareja en función de la edad. Psicothema*, 19, 459-466.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., y Lushene, R.E. (1970). *Manual of State/Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press (versión española, TEA, 1982).
- Vázquez, C., y Sanz, J. (1997). Fiabilidad y valores normativos de la versión española del Inventario para la Depresión de Beck de 1978. *Clínica y Salud*, 8, 403-422.



## ANEXO

SESIÓN 1:

***Tipos de violencia:***

- *Física*: la más reconocible y percibida por los demás. Aquella se ejerce contra el cuerpo provocando daño y/o dolor.

Ejemplos: Golpes, empujones, bofetadas, palizas.

- *Psicológica o verbal*: más difícil de identificar. Implica manipulación que genera sentimientos de culpa, desvalorización y sufrimiento.

Ejemplos: amenazas, insultos, exigencias de obediencia.

- *Sexual*: obligar a realizar un acto sexual sin consentimiento mediante fuerza física, psicológica o moral.

Ejemplos: realización de prácticas sexuales no deseadas, tocamientos no consentidos, inducción a la prostitución.

- *Económica*: restricciones que tienen como finalidad la controlar los ingresos y perjudican la subsistencia de la persona.

Ejemplos: no tener dinero propio y tener que pedir cada vez que lo necesite.

- *Social*: aislamiento de la persona de sus familiares, amigos y conocidos.

Ejemplos: críticas de los amigos, desvalorización de los familiares, humillaciones en lugares públicos.

### ***Fases del ciclo de la violencia***

Acumulación de tensión (violencia no física):

- Todo lo que haces está mal
- Descalificaciones físicas y sobre como vistes
- Eres una dramática
- Manipulación
- Control y amenazas

Agresión o explosión de la tensión (violencia física):

- Miedo cuando la pareja llega a casa
- Golpes, lesiones físicas, dolor
- Amenaza a la vida y riesgo de muerte

## Reconciliación o “luna de miel”

- Agresor: arrepentido, caballeroso, romántico, el hombre del que se enamoró.
- Víctima: “si ella fuera mejor él siempre será cariñoso”

## Factores psicológicos y sociales

### *Factores psicológicos: sentirse atrapadas*

- Inversión del tiempo en que la relación funcione (el tiempo que llevan juntos, las expectativas de futuro, el significado del matrimonio y la familia).
- Miedo a que la separación sea perjudicial para los hijos.
- Dependencia y apego emocional, compromiso, seguridad, estabilidad.
- Sentimientos de culpa, pena, vergüenza.
- “Indefensión aprendida”: no poseer ningún control sobre la situación y por lo tanto, ser incapaz de hacer nada al respecto.

### *Factores sociales: funciones y actitudes prejuiciosas*

- Desigualdad en el reparto de poder y tareas (hombre trabaja y la mujer cuida de la casa y los hijos, dependiendo económicamente del marido).
- Menores oportunidades de trabajo y recursos materiales por la dificultad de compaginar las tareas domésticas con las laborales.
- Atribuirse el fracaso en el papel de mujer, como esposa y madre.
- Escasas expectativas de salir de la situación y valerse por sí misma.
- Baja confianza en el sistema de justicia y social.

## SESIÓN 2:

**Tabla 1. Roles y estereotipos**

HOMBRES	MUJERES
---------	---------

<p>No ayudan en casa</p> <p>No saben cocinar</p> <p>No expresan sus emociones</p> <p>Agresivos y fuertes</p> <p>Dominantes y valientes</p> <p>Independientes</p> <p>Racionales y objetivos</p> <p>Aptitudes para las ciencias</p> <p>Fútbol y los coches</p> <p>Desordenados y vagos</p> <p>Activos y dinámicos</p> <p>Autoeficaces y autoeficientes</p> <p>Libres en el ámbito público</p> <p>Sexualidad destinada al placer</p>	<p>Hacen las tareas de la casa</p> <p>Deben cuidar a los hijos</p> <p>Débiles y sensibles</p> <p>Pasivas e irracionales</p> <p>Dependientes y sumisas</p> <p>Falta de control</p> <p>Aptitudes para las letras</p> <p>Limpiar y cocinar</p> <p>Afectuosas y emotivas</p> <p>Ansiosas y alterada</p> <p>Necesitan ayuda y apoyo</p> <p>Limitadas a la vida doméstica</p> <p>Sexualidad destinada a la reproducción</p>
---	---



### **Aclaraciones de las falsas creencias**

- La violencia de género no es un asunto privado, ya que es un delito contra la libertad y seguridad de las personas.
- La mujer no es la responsable del comportamiento violento del hombre y solo el agresor es el culpable de ejercer la violencia.
- La opción más favorable para el bienestar de los hijos es alejarse de esa situación.
- El consumo de drogas o padecer trastornos psicopatológicos no es una justificación para evadirse de las responsabilidades de los actos.
- Las agresiones no son consecuencia de una explosión de ira incontrolable, sino que son actos premeditados que buscan descargar la tensión y sentirse poderosos dominando a la otra persona.
- Las agresiones no son actos aislados, sino hechos frecuentes y repetidos en el tiempo.

- Los hombres no son violentos por naturaleza. Todas las personas pueden sentir rabia o frustración en ciertas ocasiones, pero el respeto a los demás conduce a canalizar y descargar ese malestar sin agredir a los demás.

### **Indicadores de violencia en la pareja**

- ¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?
- ¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?
- ¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?
- ¿Desconfía de ti?
- ¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?
- ¿A veces tienes miedo de sus reacciones violentas?
- ¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?
- ¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a él?
- ¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a ti?
- ¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?
- ¿Te sientes humillada por él?
- ¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?
- ¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?
- ¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?

### **Pautas para una relación en igualdad**

Responsabilidad compartida:

- En las discusiones no se impone un punto de vista sobre el otro.
- No se abusa de la pareja pidiendo constantemente que se hagan las cosas por él.
- 

Conducta no amenazante:

- Sentirse cómodo y libre de hacer cada uno sus actividades.

- Tener la libertad de expresarse sin temer que se enfade por decir lo que piensas.
- Escuchar cuando el otro lo necesita sin juzgarse.

#### Respeto

- Apoyar y aceptar las decisiones del otro
- Reconocer y valorar las opiniones, espacio, esfuerzo y trabajo de la pareja.
- No imponer la forma de propia de resolver las cosas.
- Aceptar y respetar las amistades.

#### Confianza y apoyo

- No tener la necesidad de verificar todo lo que el otro hace o dice.
- Apoyar en planes y proyectos.
- Respetar y tener en cuenta los sentimientos del otro.

#### Honestidad y responsabilidad

- Cumplir con lo que uno se compromete.
- Reconocer los errores.
- Hablar abiertamente de los problemas.
- Escuchar y aconsejar con confianza.

#### Negociación justa:

- Siempre tener en cuenta lo que la pareja piensa y opina.
- Tratar de encontrar soluciones que beneficien a las dos partes.
- A veces cambiar algunas cosas para estar los dos de acuerdo.
- Las decisiones que afectan a ambos deben ser el resultado de un acuerdo mutuo.

### SESIÓN 3

#### ***Tabla 2. Intención y conducta del agresor y respuesta de la víctima***

INTENCIÓN AGRESOR	CONDUCTA AGRESOR	RESPUESTA VÍCTIMA
No ver el mundo de la mujer para mantenerla en un nivel inferior	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ignora lo que ella le dice</li> <li>- "Sordera selectiva"</li> <li>- "Olvido selectivo"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insiste en la comunicación.</li> <li>- Cree que él no la ha oído.</li> <li>- Piensa que es despistado.</li> </ul>
No mostrar su propio mundo para mantenerse en un nivel superior. Evitar la responsabilidad de sus actos para preservar su imagen ideal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adicto a fútbol, Internet etc. cuando ella lo reclama</li> <li>- Revela lo menos posible de sí mismo</li> <li>- Se niega a discutir lo que no le conviene</li> <li>- No hace planes con ella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cree que sus aficiones le absorben</li> <li>- Cree que es introvertido</li> <li>- Ella se siente irritada y confusa.</li> <li>- Se siente sola y poco apoyada.</li> </ul>
Al aumentar los intentos de ella para comunicarse, él aumenta la intensidad del "sabotaje".	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se define cuando ella insiste en sus preguntas</li> <li>- Cambia de tema si ella insiste</li> <li>- Miente sobre sí mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piensa que no se explica lo suficiente e insiste.</li> <li>- Cree que es un malentendido y que si se comunica mejor, él la va a entender.</li> </ul>
Intenta demostrar que la percepción que ella tiene de la realidad es falsa. Niega su versión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La contrarresta sistemáticamente</li> <li>- Compite con ella cuando tiene una opinión propia</li> <li>- Niega las emociones y experiencia de ella: "No te puede gustar eso"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se atreve a hablar. Está acobardada.</li> <li>- Se siente insegura de sus pensamientos y sus sentimientos, y cree que lo que va mal es ella. Intenta cambiar.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afirma categóricamente: "Tu problema es que no tienes sentido de humor"</li> <li>- La critica en cómo cocina, cómo cuida a sus hijos, en su aspecto, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desconecta de los sentimientos de rabia contra él pues la hacen sentir culpable de traición</li> <li>- Su autoestima está por los suelos. Se siente incompetente en todo lo que hace.</li> </ul>
<p>Redefinir la realidad de ella, mostrándola como un ser inferior, carente de cualidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rebaja sus logros con desdén: "¿A quién quieres impresionar?"</li> <li>- La descalifica y desacredita delante de otros</li> <li>- Sabotea sus conversaciones con otros, distrayendo o burlándose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca consigue la aprobación de él. No la valora en nada</li> <li>- Teme que vengan otras personas porque eso va a ser motivo de descalificaciones y peleas, haga lo que haga</li> </ul>
<p>Impedir que la víctima reciba información o ayuda del exterior</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le ha ido descalificando sistemáticamente a todos sus amigos. Se ha mostrado celoso por cualquier amigo de ella. Le ha montado broncas cada vez que ella ha salido con alguien.</li> <li>- Va convenciéndola para que deje de trabajar, creándole así una dependencia total de él, y empobreciéndola más económica y socialmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ella se siente tan mal consigo misma que tampoco tiene ganas de que la vean así por lo que va aceptando el aislamiento. La imagen pública amable de él niega sus vivencias</li> <li>- Somatizaciones, depresiones, fobias, han hecho que ella acepte las recomendaciones de él de dejar el trabajo.</li> <li>- No espera encontrar comprensión en su familia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le critica a sus padres y hermanos hasta conseguir que deje de verlos. No obstante cuando se reúne con ellos se muestra encantador y falsamente amable con la mujer</li> <li>- Le da lo justo para los gastos de la casa</li> <li>- En las relaciones sexuales, en las visitas al médico, en lo que viste etc.</li> </ul>	<p>porque él los ha cautivado. Le dirían que una mujer tiene que aguantar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ella vive míseramente</li> <li>- Se siente mal con su cuerpo, lo esconde.</li> </ul>
Destruir a la víctima	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La insulta cruelmente y delante de los hijos</li> <li>- Niega el abuso verbal: "Yo nunca he dicho eso"</li> <li>- La culpa de su cólera: "Te estás volviendo loca"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los hijos no la respetan</li> <li>- Ella se siente culpable y avergonzada</li> <li>- Intenta someterse y anticiparse a sus deseos</li> </ul>

### **Cuestiones autorretrato corporal**

- ¿Cómo es tu cuerpo? Mencionar 2 virtudes y 2 defectos.
- ¿Qué atención le prestas? ¿Cuánto fue la última vez que has ido a la peluquería o te has comprado ropa?
- ¿Cuáles son los cuidados que le das a tu cuerpo? ¿Usas cremas o tratamientos de belleza?
- ¿En qué lo descuidas? ¿Por qué o desde cuándo?
- Describe la indumentaria que llevas hoy. ¿Qué has tardado en decir que ponerte?
- ¿Qué imagen crees que das con tu cuerpo?

## SESIÓN 4:

### ***Preguntas sobre emociones***

- ¿Les ha parecido poco tiempo para la actividad?
- ¿Cómo se han sentido al realizarla?
- ¿Cuántos sentimientos positivos aparecen en su lista? ¿Y negativos?
- ¿Cuáles son los sentimientos más repetidos en el grupo? ¿A qué puede ser debido?
- ¿Qué sentimientos faltan en las listas? ¿Por qué?
- ¿Qué sucede cuando las personas no expresan sus sentimientos?
- ¿Con que frecuencia expresan sus sentimientos? ¿Y con quién?

## SESIÓN 5:

### ***Las fases o pasos para la resolución de problemas***

- Orientar y centrar el problema: desarrollar una actitud que facilite enfrentarse al problema.

¿Qué actitud he de tener ante los problemas?

- Reconocer el problema y no evitarlo
- No precipitarse a dar una respuesta
- Delimitar el problema: definir el problema operativamente y plantear objetivos realistas.

¿Cuál es el problema?

- Discuto mucho con mi hijo, más de 2 veces al día
- Quisiera pasarlo bien con él y disfrutar juntos del tiempo libre
- Proponer alternativas: estudiar tanta variedad de soluciones como sea posible para incrementar la probabilidad de resolver el problema.

¿Qué puedo hacer para solucionarlo?

- Pasar más tiempo juntos

- No alzar la voz
- Planificar salidas de fin de semana
- Hablar por la noche cómo ha ido el día
- Tomar decisiones: valorar las consecuencias de cada alternativa y seleccionar la más viable.

¿Qué consecuencias puede acarrear cada alternativa?

- Al pasar más tiempo juntos nos conoceremos y enteremos mejor el uno al otro
- Al no gritarnos las conversaciones serán más afectivas
- Hacer actividades juntos mejorará la relación
- Aplicar y verificar: poner en práctica las decisiones tomadas y comprobar los resultados. Revisar el proceso si los resultados no son los esperados para comprender y aprender de los errores antes de probar otra alternativa.

### **Indicaciones de la técnica de Schultz**

#### *Sensación de pesadez (relajación muscular)*

Repetir 6 veces cada una de las siguientes frases:

- Mi brazo derecho pesa, siento cómo pesa mi brazo.
- Mi brazo izquierdo pesa, siento cómo pesa.
- Mi pierna derecha pesa, siento cómo pesa.
- Mi pierna izquierda pesa, siento cómo pesa.
- Los brazos y las piernas están pesados.

Al final se mueven los brazos y las piernas, se respira profundamente y se abren los ojos.

#### *Sensación de calor (relajación vascular)*

Repetir 6 veces la frase de inicio

Repetir 6 veces la frase final del ejercicio anterior

Repetir 6 veces las frases del ejercicio anterior añadiendo “está o están muy calientes”

- Ejemplo: Mi brazo derecho está muy caliente.

Mover los brazos y las piernas, respirar profundamente y abrir los ojos.

### *Regulación cardíaca*

Repetir 6 veces la frase de inicio

Repetir 6 veces:

- Los brazos y las piernas están pesados, siento su pesadez
- Los brazos y piernas están calientes, siento el calor.

Repetir 6 veces cada frase:

- Mi corazón late fuerte y tranquilo
- Mi corazón late tranquilo y con regularidad

### *Control de la respiración:*

Se repiten las frases de los ejercicios anteriores añadiendo:

- Respiro tranquilo

### *Regulación de los órganos abdominales*

Se repiten las frases de los ejercicios anteriores añadiendo:

- Mi plexo solar está caliente, irradia calor

(El plexo solar está situado aproximadamente entre el ombligo y el extremo inferior del esternón)

### *Sensación de frescor en la cabeza*

Se repiten las frases de los ejercicios anteriores añadiendo:

- La frente está agradablemente fresca.

## SESIÓN 6

### **Tabla 3. Mitos del amor romántico**

<b>Grupo 1. “El amor todo lo puede”</b>	<b>Grupo 3. “El amor es lo más importante y requiere entrega total”</b>
---	---

1. Falacia de cambio por amor 2. Mito de la omnipotencia del amor 3. Normalización del conflicto 4. Creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor 5. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato 6. Creencia en que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo	12. Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia 13. Atribución de la capacidad de dar la felicidad 14. Falacia de la entrega total 15. Creencia de entender el amor como despersonalización 16. Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad
<b>Grupo 2. “El amor verdadero predestinado”</b>	<b>Grupo 4. “El amor es posesión y exclusividad”</b>
7. Mito de la “media naranja” 8. Mito de la complementariedad 9. Razonamiento emocional 10. Creencia en que solo hay un amor “verdadero” en la vida 11. Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia	17. Mito del matrimonio 18. Mito de los celos 19. Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad

**Formulario de relaciones sociales**

- ¿Cuál es tu lugar en tu familia de origen? (padres, hermanos, hija única)
- ¿Qué relación mantienes con ellos? ¿Quién es tu mayor apoyo?
- ¿Actualmente tienes pareja? ¿Cómo es vuestra relación?
- ¿Tienes hijos? ¿Realizáis actividades juntos? ¿Cuáles?
- ¿Qué impacto tiene el hecho de ser madre en tu posición vital?
- ¿Te gusta compartir aficiones con tus amigos?
- ¿Hay alguna persona que hace tiempo que no ves y te gustaría ponerte en contacto con ella?

SESIÓN 7

**Tabla 4. Derechos personales**

<b>DERECHOS PERSONALES</b>	<b>SUPOSICIONES ERRÓNEAS</b>
----------------------------	------------------------------

Cometer errores	Equivocarse es vergonzoso, hay que tener respuestas adecuadas para cada situación.
Tener opinión propia	Guardarse las diferencias de opinión, escuchar y aprender.
Cambiar de idea o línea de actuación	Intentar ser siempre lógico y consecuente
Criticar y protestar por un trato injusto	Hay que ser flexible y adaptarse
Pedir ayuda o apoyo emocional	No hacer perder el tiempo a los demás con los propios problemas
Derecho a decir "no"	Adaptarse siempre a los demás, sino no estarán cuando los necesites.
No justificarse antes los demás	Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que uno siente y hace.

### **Casos prácticos**

Caso 1: Silvia se ha comparado unos zapatos nuevos y bastante caros, pero al llegar a su casa se da cuenta que en uno de los zapatos, en la parte del talón, hay una parte algo pelada y despegada. ¿Cómo lo solucionaría?

Caso 2: Ana está haciendo cola para pagar sus recibos en el banco durante más de 1 hora y solo hay 2 personas delante de ella. De repente llega un hombre que se coloca cerca de la persona que están atendiendo. ¿Qué debería hacer?

Caso 3: Una compañera de María le pide a Susana (por cuarta vez en el trimestre) que le cambie el turno de trabajo y que le haga el sábado que deben hacer cada 15 días de forma rotatoria, sin exponer ninguna justificación al respecto. ¿Cómo reaccionaría María?

Caso 4: El hijo de Carmen llega sistemáticamente tarde a la hora de la comida, sin avisar y muchas veces desaprueba la comida que hace su madre. ¿Cuál sería la mejor forma de afrontar esta situación?

### ***Preguntas clase para pensamientos disfuncionales***

- Inferencia arbitraria: sacar conclusiones precipitadas.

¿Estoy suponiendo cosas en lugar de averiguarlas?

¿Estoy anticipando lo que va a ocurrir si ponerlo a prueba?

- Personalización: atribuirse la responsabilidad de sucesos ajenos.

¿Estoy culpándome de algo que no he hecho?

¿Estoy tomándome como personal algo que no tiene que ver conmigo?

- Abstracción selectiva: sesgar la información

¿He considerado todos los aspectos de la situación?

¿Estoy prestando atención solo a lo negativo?

- Sobregeneralización: aplicar conclusiones apropiadas para un caso específico a toda una clase de experiencias.

¿Estoy generalizando este hecho a todos los de mi vida?

- Magnificación: exagerar la importancia de hechos negativos.

¿Estoy exagerando la importancia de lo que ha ocurrido?

- Pensamiento dicotómico: clasificar en categorías extremas

¿Mi pensamiento es flexible o rígido?

- Razonamiento emocional: suponer que las emociones negativas reflejan la realidad

¿Lo que siento es realmente lo que ocurre en la realidad?

- Afirmaciones “debería”: aplicar de modo rígido reglas sobre nuestras obligaciones o las de los demás.

¿Estoy utilizando en exceso el “debo” o “tengo que...”?

