



Rayos de luz: programa para desarrollar habilidades de resiliencia en menores víctimas de violencia intrafamiliar

Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria

Convocatoria Ordinal de Junio

Curso 2023-2024

Nombre de la autora: Aroa Guerrero González

Nombre de la tutora: María José Quiles Sebastián

Tipo de TFM: Diseño de una propuesta de intervención

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MIS.MJQS.AGG.240115

Fecha de depósito: 30 de mayo de 2024

ÍNDICE

1. Resumen.....	1
2. Justificación del proyecto.....	2
3. Objetivos del programa.....	7
4. Método.....	7
4.1. Participantes.....	7
4.2. Variables e instrumentos.....	8
4.3. Procedimiento.....	9
5. Diseño de sesiones.....	9
○ Sesión 1.....	9
○ Sesión 2.....	11
○ Sesión 3.....	13
○ Sesión 4.....	15
○ Sesión 5.....	16
○ Sesión 6.....	18
○ Sesión 7.....	19
○ Sesión 8.....	21
○ Sesión 9.....	23
○ Sesión 10.....	25
6. Discusión y conclusiones.....	26
7. Referencias bibliográficas.....	28

RESUMEN

El presente trabajo de fin de máster propone una propuesta de intervención destinada a desarrollar habilidades de resiliencia en menores víctimas de violencia intrafamiliar. Se trabaja en la mejora de cuatro variables fundamentales: nivel de resiliencia, autoestima, bienestar emocional y psicológico y apoyo social. La intervención va dirigida a menores de 13 a 17 años que residen en un centro de protección de menores en Elche. En las 10 sesiones se proponen actividades basadas en el juego de roles, actividades de relajación y otras técnicas, con el fin de fomentar la adaptación positiva y la gestión emocional de los menores. Para evaluar la eficacia de la intervención se utilizará un diseño pre-post y se aplicarán los siguientes instrumentos: la Escala de Resiliencia SV-RES, la Escala de Autoestima de Coopersmith, el Cuestionario de Salud General GHQ-28 y el Cuestionario MOS para evaluar el apoyo social. Como limitaciones del programa se han identificado la variabilidad en el tiempo de residencia de los menores en el centro y la no inclusión de la familia en el programa.

Palabras clave: violencia intrafamiliar, menores, intervención, resiliencia, autoestima, bienestar emocional, apoyo social.

ABSTRACT

This master's thesis proposes an intervention proposal aimed at developing resilience skills in children who are victims of domestic violence. It works on the improvement of four fundamental variables: level of resilience, self-esteem, emotional and psychological well-being and social support. The intervention is aimed at children between 13 and 17 years old who reside in a child protection center in Elche. In the 10 sessions, activities based on role-playing, relaxation activities and other techniques are proposed in order to promote positive adaptation and emotional management of minors. To evaluate the effectiveness of the intervention, a pre-post design will be used and the following instruments will be applied: the SV-RES Resilience Scale, the Coopersmith Self-Esteem Scale, the GHQ-28 General Health Questionnaire and the MOS Questionnaire to evaluate social support. Limitations of the program were identified as the variability in the time of residence of the minors in the center and the non-inclusion of the family in the program.

Key words: domestic violence, children, intervention, resilience, self-esteem, emotional well-being, social support.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La violencia intrafamiliar o doméstica se define como todo acto u omisión que resulte en un daño a la integridad física, sexual, psicológica o social de un ser humano, en donde medie un vínculo familiar o íntimo entre las personas involucradas (Tsuji y Miguel, 2014). Este concepto se introdujo legalmente por primera vez en la Ley 27/2003 de 31 de julio, señalando que la violencia doméstica hace referencia a la que se produce en el propio seno de la familia y que puede afectar a sus distintos miembros: abuelos, hijos, padres, hermanos, etc (BOE núm. 183, de 1 de agosto de 2003). La Organización de las Naciones Unidas para la Protección de la Infancia (UNICEF), considera la exposición a violencia doméstica como "forma de maltrato infantil que puede provocar en el menor o la menor unas secuelas irreversibles (violencia mental)", considerando víctimas de violencia a aquellas personas que forman parte del hogar en el que aparecen episodios violentos, aunque no vayan dirigidos hacia ellos. Esta violencia puede estar dirigida hacia cualquier persona que conforme el grupo familiar, pero por lo general predomina en las personas más vulnerables: niños/as, mujeres y personas mayores debido a que es el resultado de las relaciones desiguales de poder y es ejercida por los que se sienten con más derecho a intimidar y controlar (Tsuji y Miguel, 2014). La vulnerabilidad en la niñez es debida a que los niños no presentan un desarrollo físico y mental que les permita crear técnicas o herramientas emocionales de defensa frente al agresor (Estefany, 2021).

Se trata de una problemática que va en aumento. Si atendemos a los datos de nuestro país, el Instituto Nacional de Estadística (INE) ha mostrado el aumento en el número de víctimas de la violencia doméstica, pasando de 1959 víctimas menores de 18 años en 2017 a 2799 en 2021. Cabe destacar que las víctimas menores de 18 años con puntuaciones más altas en cada uno de los años son las mujeres en comparación con los hombres. Los datos a nivel europeo han mostrado que 1 de cada 10 niños son agredidos en el seno familiar mediante negligencia física y violencia emocional (Gobierno Vasco, 2020). De igual manera, según la Fundación ANAR (2017) en los años 2015 y 2016 en España se reportaron a través de llamadas y/o correo electrónico 10.585 incidencias de violencia familiar teniendo como víctimas a niños, de los cuales el 41% de las víctimas manifestaron tener miedo al agresor, lo que ha conllevado que solo el 14% presente una denuncia y el 7% de los denunciados retiren la denuncia por miedo a pasar por la misma situación. Así mismo, el 65.6% de los niños/as sufrieron de negligencia con relación a su alimentación, protección y vestido, el 58.4%, 64%, 48.7% fueron víctimas de violencia física, emocional y sexual, respectivamente (Ruiz, 2020). Algunas de las causas por las que se produce violencia intrafamiliar según

Fajardo (2015) son: alcoholismo, drogadicción, estrés familiar provocado por la desventaja socioeconómica, sobre todo por el desempleo, características socioculturales a causa de una inadecuada educación sobre la responsabilidad de los/as menores, transmisión intergeneracional o historia de maltrato de los padres en su infancia, características biológicas de los hijos (limitaciones físicas o psíquicas, malformaciones, etc.), personalidad o modelo psiquiátrico de los progenitores (agresivos, con enfermedad mental, etc.), aceptación social de la violencia.

Siguiendo a Claramunt (1999), se distinguen los siguientes tipos de violencia intrafamiliar:

- *Agresión Física*: entendida como cualquier conducta o conjunto de acciones u omisiones que desencadenan en un daño físico interno o externo, e incluso puede ocasionar la muerte.
- *Abuso psicológico*: comprende las conductas o acciones que tienen como propósito denigrar, controlar o bloquear la autonomía de otro ser humano.
- *Abuso sexual*: entendido como cualquier conducta sexual directa o indirecta que ocurra en contra de la voluntad de la otra persona o cuando ella no está en condiciones de consentir.
- *Abuso Patrimonial/Económica*: sucede cuando existe daño, pérdida, negación, transformación o sustracción de bienes destinados a la satisfacción de necesidades básicas.
- *Negligencia o carencia emocional*: referida a todo aquel comportamiento que tienda al descuido, desatención y abandono, cuando la persona no pueda valerse por sí misma.

La violencia familiar trae consigo graves consecuencias tanto para los/las menores que hayan vivido en un hogar con violencia o hayan sido víctimas de forma directa, de las cuales destacamos las siguientes (Jiménez, 2020):

- A) Consecuencias físicas como retraso del crecimiento, alteraciones del sueño, alteraciones en la alimentación, retraso del desarrollo motor, etc.
- B) Alteraciones emocionales como ansiedad, depresión, baja autoestima, inseguridad, trastorno de estrés postraumático, etc.
- C) Problemas cognitivos como retraso del lenguaje, absentismo escolar, fracaso escolar, etc.

D) Problemas de conducta como falta de habilidades sociales, agresividad, inmadurez, toxicomanía, etc.

La violencia intrafamiliar constituye una vulneración a los derechos fundamentales de los menores, tanto a la vida, a la integridad física, como a su libertad tal y como se explicita en la Declaración Universal de los Derechos del Niño de 1959 donde se articulan los derechos que poseen los niños/as. Es por ello, que los recursos sociales y la protección social, con diferentes medidas legislativas, son una vía para conseguir la protección de los menores (Caravaca y Teruel, 2020). Dentro de la legislación española se pueden encontrar legislaciones específicas destinadas a la protección de los derechos de la infancia destinadas a prevenir o eliminar las situaciones de riesgo y desamparo de un menor, de las cuales cabe destacar la LO 8/2015 (BOE núm. 175, de 23 de julio de 2015) y la LO 26/2015 (BOE núm. 180, de 29 de julio de 2015) que permiten dar cumplimiento a la amplia protección que otorga el artículo 39 de la Constitución Española, en relación con la obligación de los poderes públicos de asegurar la protección social, económica y jurídica de la familia, y en especial a los menores de edad.

La LO 1/1996 (BOE núm 15, de 17 de enero de 1996) recoge los recursos contemplados en la legislación española destinados a proteger al menor. Estos son:

- *Acogimiento Familiar*: se trata de una medida a adoptar en interés del menor cuyo fin es favorecer la integración de los menores en hogares de Familias de Urgencia y Diagnóstico que cubran temporalmente sus necesidades.
- *Centros de Protección de Menores*: son establecimientos destinados al acogimiento residencial de menores sobre quienes se asuma u ostente previamente la tutela o guarda, sin perjuicio de la atención inmediata que se les preste cuando se encuentren transitoriamente en una supuesta situación de desprotección (Decreto 355/2003 de 16 de diciembre).
- *Vivienda tutelada*: atienden de manera integral a niños, niñas y/o adolescentes que se encuentran en una situación de desprotección grave y deben permanecer fuera de su domicilio familiar.
- *Adopción*: la Administración pública facilita información sobre este recurso mediante charlas informativas. Hay tres tipos de adopción: internacional, nacional y acogimiento familiar
- *Puntos de Encuentro Familiar (PEF)*: es un servicio específico que presta temporalmente atención profesional especializada para facilitar que los niños, las

niñas y los adolescentes puedan mantener relaciones con sus familiares o personas allegadas durante los procesos y las situaciones de separación, divorcio, protección de infancia y adolescencia u otros supuestos de interrupción de la convivencia familiar.

En los recursos de ayuda y protección anteriormente mencionados se llevan a cabo diversos programas para desarrollar y/o mantener en dichos niños factores de protección como habilidades sociales y de resiliencia e implementarlo en el contexto social, familiar y escolar (BOE núm 15, de 17 de enero de 1996). Además, el aprendizaje de nuevas estrategias por parte del/la menor para implementar o reforzar su red de apoyo o grupo de confianza, beneficiará en los procesos de resiliencia favoreciendo así el incremento de la autoestima, confianza en sus acciones y relaciones interpersonales (Nunes et al., 2017, como se citó en Estefany, 2021).

De esa manera, la resiliencia permitirá al niño restablecer un desarrollo óptimo frente a la circunstancia adversa a la que fue expuesto, lo cual beneficiará en su reparación emocional mediante la liberación de aquellas emociones y sentimientos negativos formados en su persona (Rengifo y Díaz, 2018).

Así mismo, el desarrollo de estrategias de afrontamiento en casos de violencia intrafamiliar en menores permitirá disponer de herramientas individuales al niño/a para fortalecer su control emocional, habilidades sociales e implementar redes de apoyo con personas cercanas de confianza (Da Silva et al., 2019).

Tal como muestra la revisión de la literatura llevada a cabo para este TFM, contamos con una gran cantidad de programas enfocados en desarrollar resiliencia en niños y niñas víctimas de violencia intrafamiliar.

Entre ellos me gustaría destacar la intervención para promover recursos en contextos vulnerables llevada a cabo por Morelato et al. (2019). Esta intervención estaba destinada a estimular recursos sociocognitivos vinculados a la resiliencia (atributos internos, solución de problemas y creatividad en el marco de su ambiente social), constituido por 95 escolares de 9 a 14 años. Entre las variables más relevantes se hallaron aquellas relacionadas con las fortalezas internas (ej. autoconcepto y autoestima), la creatividad y la generación de alternativas frente a los problemas. Se trabajó sobre habilidades de resolución de conflictos además de características de la resiliencia, tales como, la valoración personal y la autoestima. Los niños estaban cursando la educación primaria en una escuela urbano-marginada de la Ciudad de Mendoza, Argentina, y pertenecían a familias de contextos socialmente

vulnerables. Los resultados indicaron que la intervención resultó efectiva, especialmente en la promoción de habilidades cognitivas para resolver problemas interpersonales, incrementaron sus habilidades cognitivas para generar alternativas de solución, anticipar consecuencias y mayor capacidad para reconocer emociones en las situaciones de problemas interpersonales. La mejora en estos aspectos puede interpretarse como un efectivo desarrollo de resiliencia. Este programa se impartió en 12 sesiones implementados en 3 módulos de 40 minutos cada una.

También cabe mencionar el programa realizado por Fariña et al. (2009) de ayuda a hijos que han vivido violencia familiar adaptado en función de la edad y de las necesidades de los menores, por lo que hay tres versiones, una dirigida a menores hasta 5 años; otra para niños de 6-11 años y otro para adolescentes. El programa se aplica a lo largo de 16 sesiones cuyo objetivo general es dotar a los menores de competencia social y estrategias que le permitan afrontar y superar la experiencia de violencia familiar, incrementando su nivel de resiliencia general. Las variables que se trabajan para lograr los objetivos son las siguientes: Estrategias de comunicación, Solución de problemas, Habilidades alternativas a la agresión, Inteligencia emocional y Educación en igualdad de género. Y utilizan diversas técnicas: Instrucciones, Modelado, Role-playing, Relajación, Reforzamiento, Retroalimentación, Reestructuración cognitiva, Aprendizaje cooperativo, Dinámica de grupos, etc. Los resultados obtenidos indicaron la eficacia para desarrollar resiliencia o habilidades emocionales en niños víctimas de violencia familiar, promoviendo también, la mejora de las habilidades emocionales, sociales y cognitivas como asertividad, empatía, resolución de problemas y adaptación positiva entre otras.

Por último, el programa Pasos: Promoviendo comportamientos resilientes como estrategia para la Adaptación Positiva en niños de instituciones educativas oficiales de Neiva, Colombia desarrollado por Sierra (2012) se aplicó a 20 estudiantes con edades entre 8 y 11 años, se lleva a cabo a través de un diseño cuasiexperimental pretest-posttest. La versión final del Manual está compuesta de 16 sesiones con una intensidad horaria de máximo 90 minutos semanales por cada sesión. La técnica empleada para el desarrollo de cada una de las sesiones fue el Juego de Roles. Los resultados de la intervención fueron positivos, dado que, logró a corto plazo promover los factores personales y la resiliencia en los niños participantes del programa.

El objetivo principal de este TFM es presentar una propuesta de intervención destinada a fortalecer las habilidades de resiliencia en menores víctimas de violencia intrafamiliar

fomentando así su bienestar emocional y psicológico. Este objetivo se enlaza con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030, concretamente con el 10, permitiendo abordar la meta 10.2 que trata de potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General:

- Promover la resiliencia y el bienestar psicológico de los menores que han sufrido violencia intrafamiliar, fortaleciendo sus habilidades para afrontar y superar las adversidades.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar habilidades de afrontamiento para manejar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas.
- Fomentar la autoestima y la autoconfianza
- Facilitar el aprendizaje de habilidades sociales y de comunicación para establecer relaciones saludables.
- Incrementar la capacidad de adaptación de los menores.
- Promover la expresión emocional y la gestión de conflictos.

MÉTODO

1. Participantes

El programa se dirige a menores tutelados víctimas directas o indirectas de violencia intrafamiliar, de entre 13 y 17 años, que residen en una vivienda tutelada derivada de un centro de protección de menores denominado Fundación Diagrama y que se encuentra en Elche (Alicante) siendo titularidad de la Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana. Se ha elegido este rango de edad debido a que es una etapa en la que se producen grandes cambios y es un periodo vulnerable para la aparición de conductas de riesgo por lo que se requiere de programas que potencien los factores protectores tales como la resiliencia para reducir dichas conductas (Borrás, 2013). El número de usuarios os-

cilará entre 12-14, ya que como criterio de inclusión se tratará de seleccionar a los participantes que hayan sufrido violencia intrafamiliar y en el criterio de exclusión corresponderán los/las menores con necesidades especiales y/o problemas de conducta que impida seguir la intervención con el resto de sus compañeros.

2. Variables e instrumentos

Para evaluar la eficacia del programa se llevará a cabo un análisis pre y post intervención que nos permita comparar los resultados antes y después del programa y comprobar el cambio directo de las variables relacionado con la participación en el mismo.

Las variables que se van a evaluar y los instrumentos utilizados son los siguientes:

-El nivel de resiliencia se evaluará por medio de la Escala de Resiliencia SV-RES (Saavedra y Villalta, 2008). Esta consta de 60 ítems, agrupados en 12 dimensiones: identidad, autonomía, satisfacción, pragmatismo, vínculos, redes, modelos, metas, afectividad, autoeficacia, aprendizaje, generatividad. Se lleva a cabo a través de una escala de tipo Likert de cinco opciones desde muy de acuerdo a muy en desacuerdo. Esta escala posee una validez de 0,76 por medio de análisis test-retest y la confiabilidad medida a través del Alfa de Cronbach es de 0,96.

-La autoestima se medirá a través de la Escala de Autoestima de Coopersmith (1967) que está compuesta por 58 afirmaciones agrupadas en cuatro dimensiones: autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica. Cada ítem se responde con dos opciones "igual que yo" o "distinto a mi". El coeficiente de confiabilidad encontrado al usar el Alfa de Cronbach es de 0,81.

-Para evaluar el bienestar emocional y psicológico se empleará el Cuestionario de Salud General (GHQ-28) elaborado por Goldberg (1979). Consta de 28 preguntas y se responde utilizando una escala de tipo Likert de cuatro alternativas que varían según el ítem. El valor del coeficiente alfa de Cronbach es de 0,89.

-El apoyo social se evaluará mediante el Cuestionario Medical Outcomes Study (MOS) propuesto por Sherbourne y Stewart (2005) que consta de 19 preguntas que se miden con una escala de Likert, puntuando de 1 a 5, y permiten conocer cuatro dimensiones del apoyo social cualitativo: emocional, instrumental, afectivo y de interacción social positiva, además de ofrecer un índice global de apoyo social. Se determinó su consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, adoptándose un nivel de significancia estadística de $p < .05$.

3. Procedimiento

Para implementar el programa de promoción de habilidades de resiliencia en la Fundación Diagrama, se presentará la propuesta a la dirección del centro para exponer formalmente la propuesta y obtener su autorización para concretar los recursos humanos, materiales e instalaciones disponibles para llevarlo a cabo. Una vez hayan sido seleccionados los participantes, se impartirán 10 sesiones desarrolladas por profesionales de la intervención social, con una periodicidad semanal y una duración de 1 hora y media, exceptuando la última sesión que tendrá una duración de 1 hora. Las sesiones se impartirán en una sala de la fundación, compuesta por sillas colocadas en círculo, un proyector, portátil, altavoces y conexión a internet. El programa se estructura en cuatro bloques de dos sesiones cada uno, destinados a trabajar cada habilidad que fomenta el desarrollo de resiliencia. El primer bloque se centra en la autoestima, el segundo en la inteligencia emocional, el tercero en habilidades sociales y el último en habilidades de resolución de conflictos. La primera y la última sesión no se integran en los bloques puesto que corresponden a la presentación y despedida del programa. La estructura de las sesiones por lo general será la siguiente: se comenzará con una introducción teórica donde se presentarán los contenidos a desarrollar ese día, se realizarán las actividades planificadas y para finalizar, se llevará a cabo una reflexión común sobre los aprendizajes extraídos y se les propondrá una actividad a trabajar durante la semana que les permita poner en práctica en su vida cotidiana los conceptos trabajados.

DISEÑO DE SESIONES

Sesión 1. UN VIAJE HACIA DENTRO

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes serán capaces de comprender el programa que se va a llevar a cabo y el concepto de resiliencia que corresponde con el objetivo general del programa.2. Los participantes serán capaces de explorar su personalidad y realizar autocrítica.3. Promover el respeto hacia los demás.4. Fomentar la diversidad.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación del programa.2. Introducción teórica sobre el término de resiliencia.

	3. Presentación de los participantes a través de dos actividades. 4. Despedida.
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios

1. Presentación del programa

Antes de comenzar la intervención se explicará a los participantes el programa que vamos a llevar a cabo, detallando que el objetivo principal consiste en desarrollar y/o fortalecer las habilidades de resiliencia a través de sesiones interactivas y participativas, que incluirán actividades prácticas, ejercicios de reflexión y discusiones grupales. Una vez aclarada la propuesta de intervención se entregarán los cuestionarios impresos que cada participante debe cumplimentar de manera individual que permiten medir las variables que van a trabajarse en el programa.

Al finalizar el programa, se espera que los participantes hayan desarrollado una mayor capacidad para enfrentar y superar situaciones difíciles, fortaleciendo su autoestima, habilidades de resolución de problemas, inteligencia emocional y habilidades sociales.

2. Introducción teórica

En este apartado definiremos el concepto de resiliencia y profundizaremos teóricamente sobre cada una de las variables que la componen y que vamos a trabajar para desarrollarla o fortalecerla. Además, se les explicará los beneficios de desarrollar habilidades de resiliencia de manera efectiva en sus vidas, permitiendo promover el bienestar emocional.

3. Actividades

3.1. *Semejanzas y diferencias*

Esta actividad consiste en que los participantes se coloquen en una zona u otra del aula en función de los gustos personales de cada uno (Ejemplo: los que prefieren lo salado a la izquierda y los que prefieren lo dulce a la derecha). Para ello, se prepararán varios folios con dos opciones en distintos lugares de la sala. Una vez que todos estén ubicados, facilitar una discusión entre los grupos sobre las razones detrás de sus preferencias permitiendo a los participantes compartir sus opiniones y escuchar activamente las experiencias de los demás.

Realizar esta actividad fomenta la interacción entre los participantes mientras exploran sus gustos personales y aprenden a apreciar las diferencias en un ambiente inclusivo y respetuoso.

3.2. *Círculo de Confianza*

Tras reflexionar acerca de las diferencias que se producen entre las personas, se realizará la actividad *Círculo de Confianza* que consiste en compartir entre todos aspectos positivos y negativos de la personalidad y exponer un ejemplo que justifique cada cualidad. Para empezar, se organizará a los participantes en un círculo para facilitar la comunicación y la interacción.

4. Despedida

Después de que todos hayan compartido sus aspectos personales, se llevará a cabo una breve reflexión sobre la importancia de reconocer tanto los aspectos positivos como los negativos de la personalidad y cómo pueden afectar en las relaciones interpersonales. Además, deberán identificar y anotar en un folio a lo largo de la semana las actitudes o conductas que se relacionen con los rasgos personales que han destacado durante la sesión.

Sesión 2. AUTOESTIMA Y DETECCIÓN DE FORTALEZAS

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes serán capaces de conocer el concepto de autoestima. 2. Los participantes serán capaces de valorar sus propias capacidades y virtudes. 3. Los participantes serán capaces de reforzar su autoconcepto y la confianza en uno mismo.
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a la autoestima y autoconcepto. 2. Realización de actividades 3. Visualización de un video y reflexiones. 4. Despedida
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, fichas, bolígrafos

1. Introducción a la autoestima y autoconcepto

Se comenzará poniendo en común la tarea que debían realizar a lo largo de la semana acerca de la identificación de actitudes o conductas, haciendo especial hincapié en las negativas para continuar abordando los conceptos de autoestima y autoconcepto.

Antes de comenzar con la teoría, se realizarán algunas preguntas introductorias con el propósito de conocer el punto de partida de los usuarios sobre la temática mediante una lluvia de ideas.

¿Cómo definiríais el concepto de autoestima?

¿En qué se diferencian los conceptos de autoestima y autoconcepto?

¿Creéis que es importante la autoestima? ¿Por qué?

¿Qué creéis que es necesario para tener una autoestima alta?

Una vez realizada esta lluvia de ideas se comenzará a explicar teóricamente el concepto de autoestima y cómo se forma mediante una presentación de PowerPoint.

2. Realización de actividades

2.1. *Dibujando nuestro autoconcepto en diferentes escenarios*

En esta actividad cada participante recibirá una ficha compuesta de diferentes caras donde deberán dibujar su expresión en función de la situación que aparece escrita al lado de cada una de ellas y además escribir frases que describan cómo se sienten en cada situación propuesta. Los participantes leerán sus respuestas y entre todos descubriremos posibles pensamientos erróneos que le harán ver el lado positivo y reforzar sus cualidades

2.2. *¿Quién soy?*

Esta actividad grupal consiste en adivinar a la persona que es descrita por otra. Para ello, se entrega a cada participante un folio con el nombre de otra persona del grupo donde deberán escribir cualidades personales, físicas, emocionales o comportamentales positivas del compañero o compañera asignado/a.

Una vez completadas las descripciones, cada participante leerá en voz alta y el grupo tendrá que adivinar a la persona a la que hacen referencia esas cualidades y porqué lo consideran así.

Finalmente, cada una de las hojas se entregarán a la persona titular de ellas.

3. Visualización de un video y reflexiones

https://youtu.be/zChNJE9svPs?si=zgQIGN-Nhqxr7b_D

Una vez visualizado el vídeo acerca del amor propio se realiza una reflexión grupal acerca de conclusiones extraídas del video.

4. Despedida

Para seguir desarrollando la autoestima se le pedirá a cada participante que durante la semana al final de cada día complete las siguientes frases con sus sensaciones:

- “Hoy me he sentido orgulloso/a conmigo mismo/a por...”

- “Hoy he hecho algo bueno para mí cuando...”

- “Me gusto a mí mismo/a cuando...”

Sesión 3. AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes serán capaces de conocer el concepto de imagen corporal.2. Los participantes serán capaces de aumentar el nivel de satisfacción y aceptación con uno mismo.3. Los participantes serán capaces de incrementar su autoestima.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción teórica del concepto de imagen corporal.2. Visualización de videos para reforzar.3. Actividades para reflexionar.4. Despedida.
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, fichas, bolígrafos

1. Introducción teórica del concepto de imagen corporal

En este apartado definiremos el concepto de imagen corporal, los componentes que la constituyen, las creencias irracionales que nos llevan a tener comportamientos erróneos para con nuestro cuerpo y su relación directa con la autoestima.

2. Visualización vídeos para reforzar

La visualización del video permite asentar los contenidos anteriormente impartidos y mostrar que si tenemos una buena imagen corporal nuestra autoestima será más elevada.

Imagen corporal:

<https://youtu.be/2IKlpD37CPI?si=ABaq9hlpTyRiwU3i>

Estereotipos en redes sociales:

<https://youtu.be/xOpoBruyCWc?si=Z4OtsoJVUxbC-T7d>

<https://youtu.be/xdVsx0GcyiU?si=DIS-CIRqqr7QS8D>

Una vez visualizados los videos se solicitará a los participantes que compartan las reflexiones que extraen de lo que han visto y se completará con una reflexión desarrollada por el profesional.

3. Actividades para reflexionar

3.1. *Aceptación de la figura corporal*

Se les entrega a los participantes una ficha compuesta por una serie de preguntas acerca de características físicas donde cada uno de ellos contestará en función a la percepción que tienen sobre su cuerpo.

A continuación, puntuarán del 1 al10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal que aparecen escritas en la ficha.

Al finalizar, reflexionaremos en conjunto las respuestas de cada persona desmontando las percepciones erróneas.

3.2. *Pensamientos negativos*

Tomando como referente la ficha anterior donde aparecen las distintas partes físicas del cuerpo y la valoración que realizamos sobre cada una de ellas, añadimos una nueva columna donde cada participante deberá escribir frases negativas que suelen decirse a ellos/as mismos sobre su aspecto físico y seguidamente una frase positiva que sustituya ese pensamiento dañino.

Al finalizar el ejercicio se comentará la importancia de que cada vez que aparezcan este tipo de pensamientos negativos se vaya realizando la sustitución por pensamientos positivos, resaltando la importancia de que la forma en la que nos hablamos a nosotros mismos es de gran importancia en la construcción de la autoestima.

4. Despedida

Para concluir la sesión llevada a cabo se les facilitará ciertas reflexiones a tener en cuenta de los contenidos desarrollados.

- Las personas que cuidan su cuerpo se perciben con mejor imagen y se sienten con más energía, más atractivas y saludables, aumentando así su autoestima.

- En las redes sociales se transmite un determinado canon físico de belleza y cuando sentimos que no encajamos en él nos frustramos.
- La belleza en la sociedad actual se impone como el valor más importante. Las personas no deben madurar, deben permanecer eternamente jóvenes; para conseguirlo, existe toda una industria que incluye cremas, aparatos de ejercicio, cirugías plásticas, pastillas para perder el apetito, etc.
- Las comparaciones por género evidencian que las niñas tienen mayores presiones sociales debido a la transmisión de estereotipos sobre todo a través de los medios de comunicación.

Sesión 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL-IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes serán capaces de conocer el concepto de inteligencia emocional. 2. Los participantes serán capaces de identificar emociones en sí mismos. 3. Los participantes serán capaces de expresar adecuadamente las emociones.
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción teórica del concepto de inteligencia emocional. 2. Visualización de un video 3. Actividades. 4. Despedida.
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, fichas, bolígrafos

1. Introducción teórica del concepto de inteligencia emocional

Se comenzará con una presentación dónde se explicará el concepto de Inteligencia Emocional (IE) y los beneficios que tiene el desarrollo de esta competencia.

2. Visualización de un vídeo

Para aclarar el concepto anteriormente explicado se visualizará un corto animado sobre la IE y se reflexionará acerca de él.

<https://youtu.be/Odhg3xYiJPU?si=iold7omNh9N3dITR>

3. Actividades

3.1. *Veo, veo.*

Esta actividad consiste en proyectar videos e imágenes donde se manifiestan distintas emociones para que los menores deduzcan cuál de ellas se está expresando concretamente. Las respuestas se anotarán en una ficha que le hemos entregado a cada uno de ellos y una vez concluido el ejercicio se pondrán en común entre todos los participantes, para así, debatir sobre cuál es la respuesta correcta y qué los ha llevado a esa conclusión.

Video 1: https://youtu.be/38y_1EWIE9I

Video 2: <https://youtu.be/rwOuv0SgH2c?si=KITQy1i9-dyntOE>

3.2. *Luces, cámara y acción*

En esta actividad tendrán que representar una emoción y el resto de los compañeros/as tendrán que adivinar de cuál se trata. Se irán levantando de uno en uno e irán sacando de una caja un papel que contenga la emoción a representar. De esta manera aprenden a expresar y distinguir las diferentes emociones.

4. Despedida

Para seguir trabajando la inteligencia emocional se le pedirá a cada participante que durante la semana al final de cada día dediquen unos minutos a escribir un diario de emociones. En el diario, los participantes deben registrar cómo se sienten en ese momento, qué desencadenó esas emociones y cómo decidieron responder.

Esta actividad les ayudará a desarrollar la conciencia emocional, a comprender mejor sus propias emociones y a aprender estrategias para gestionarlas de manera efectiva, fortaleciendo su inteligencia emocional.

Sesión 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL-ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Objetivos específicos

1. Los participantes serán capaces de conocer estrategias de gestión emocional.
2. Los participantes serán capaces de utilizar de manera apropiada las emociones.

	3. Los participantes serán capaces de controlar la intensidad de las emociones.
Contenido	1. Actividades introductorias. 2. Presentación de estrategias para gestionar las emociones. 3. Despedida-ejercicios de relajación
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, fichas, bolígrafos, esterillas, música relajante

1. Actividades introductorias

1.1. *Baúl Estratégico*

La actividad consiste en colocar en el centro de la sala un baúl con varios papeles dentro donde aparezca escrita una estrategia para gestionar las emociones. Uno a uno de los participantes irá sacando al azar un papel y lo leerá en voz alta y entre todo el grupo explicará para qué sirve utilizar dicha estrategia y pondrán ejemplos de situaciones donde poder utilizarla.

1.2. *La emoción más útil*

Para llevar a cabo esta actividad se dividirá el grupo en parejas y se les entregará una ficha con diferentes situaciones donde deberán escoger qué emoción sería la mejor opción para abordar cada situación y por qué.

Una vez completada la actividad se pondrán en común con el resto del grupo las distintas respuestas y se escogerá la respuesta que mejor representa cada situación.

2. Presentación de estrategias para gestionar las emociones

Mediante una presentación de PowerPoint se tratará de abordar de la importancia de saber moderar las emociones y lograr un equilibrio, es decir, comunicar y expresar las emociones sin exagerarlas, minimizarlas, evitarlas o gestionarlas a través de conductas perjudiciales. También se detallarán una serie de estrategias para la gestión emocional útiles en momentos de alteración emocional.

3. Despedida-ejercicios de relajación

Colocaremos a los participantes en círculo, cada uno/a sentado/a en su esterilla y se les guiará a través de una sesión de respiración profunda donde los participantes imaginen un lugar tranquilo y seguro donde puedan explorar sus emociones libremente, es decir, se les guiará a través de un viaje imaginario que les permita conectar con sus emociones.

Una vez finalizada la sesión de relajación se les proporcionará papel y bolígrafos para que los participantes escriban las emociones que han sentido durante la sesión y se compartirán con el resto del grupo.

Para finalizar se les explicará que los ejercicios de relajación son una herramienta poderosa para fortalecer la inteligencia emocional, ya que nos ayudan a gestionar el estrés, aumentar la conciencia emocional, regular nuestras emociones y promover el autocuidado.

Sesión 6. DESARROLLANDO HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes serán capaces de mejorar sus habilidades de comunicación.2. Los participantes serán capaces de mejorar el trabajo en equipo.3. Los participantes serán capaces de aumentar la empatía.4. Los participantes serán capaces de desarrollar una actitud positiva hacia las interacciones sociales.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción a las habilidades sociales.2. Actividades de role-play.3. Despedida.
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, tarjetas, bolígrafos, accesorios para el role-play

1. Introducción a las habilidades sociales

Mediante una presentación de PowerPoint presentar conceptos clave de habilidades sociales, como la escucha activa, la comunicación no verbal y la empatía. Además de explicar la importancia de estas habilidades en las interacciones sociales.

2. Actividades de role-play

2.1. *Juego de Roles*

En esta actividad se dividirá a los participantes en parejas y se les proporcionará tarjetas con diferentes situaciones sociales escritas, como iniciar una conversación, resolver un conflicto o dar un cumplido. Cada pareja elegirá una tarjeta y realizará un juego de roles interpretando la situación proporcionada. Después de cada interpretación se les proporcionará una retroalimentación constructiva sobre la interacción.

2.2. *Teatro en equipo*

Para realizar esta actividad se dividirá a los participantes en dos grupos y se les proporcionará accesorios divertidos para disfrazarse. Cada grupo deberá crear una escena improvisada donde se demuestre la colaboración y el trabajo en equipo. Después de la actividad compartirán sus escenas con el resto del grupo y contarán cómo se sintieron trabajando juntos.

3. Despedida

Para concluir la sesión se resumirán brevemente los puntos clave sobre habilidades sociales y se les agradecerá la participación a los usuarios.

Para seguir trabajando en estas habilidades se les pedirá a los participantes que durante la semana practiquen los conceptos clave de las habilidades sociales que son, la escucha activa, la comunicación no verbal y la empatía, en sus interacciones diarias. Para ello, se les pedirá que registren por escrito al menos un ejemplo donde hayan realizado cada uno de esos conceptos y cómo los han llevado a la práctica.

Sesión 7. FORTALECIENDO HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes serán capaces de mejorar su comunicación interpersonal.2. Los participantes serán capaces de mejorar el trabajo en equipo y la colaboración.3. Los participantes serán capaces de aumentar la empatía y la comprensión hacia los demás.4. Los participantes serán capaces de fortalecer la capacidad de escucha activa.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Visualización de videos para reforzar.2. Actividades.3. Despedida.

Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, fichas, bolígrafos.

1. Visualización de videos para reforzar

La sesión comenzará con la visualización de dos videos que tratan sobre la importancia de las habilidades sociales para refrescar lo trabajado en la anterior sesión.

Video 1: https://youtu.be/LoyCe2JGYXk?si=V78BLHrJUG5SI_Kh

Video 2: <https://youtu.be/AnSM63vhtXI?si=Hr4NAHjk-21L3lp>

2. Actividades

2.1. *Representación de Comunicación No Verbal*

Para realizar esta actividad se dividirá a los participantes por parejas. Uno de los participantes asumirá una postura específica que exprese una emoción (confianza, timidez, nerviosismo, etc), mientras que el otro observará la postura y adivinará qué emoción está representando su compañero. Luego, pueden cambiar de roles. Para facilitarles la realización de la actividad se le proporcionará a cada pareja varios papeles con distintas emociones escritas.

2.2. *Verdad o Mentira*

En esta actividad, cada participante contará tres historias breves sobre sí mismos: dos de ellas serán verdades y una será falsa. Los demás participantes deberán escuchar atentamente las historias y tratar de adivinar cuál de las tres es la mentira. Al final, cada participante revelará cuál era su historia falsa y se descubrirá si ha conseguido engañar al resto de sus compañeros.

Esta actividad permite trabajar tanto la escucha activa como la comunicación no verbal, ya que los participantes deben prestar atención a las historias que se cuentan, interpretar las señales no verbales y participar activamente en la interacción interpersonal.

2.3. *Representación de la empatía*

Esta actividad consiste en repartir a los participantes una ficha que contiene diferentes situaciones donde las personas tienen un problema o desafío. Entre todo el grupo y con la ayuda de los profesionales se propondrán diferentes soluciones y consejos para cada una de las

situaciones practicando la empatía al considerar los sentimientos y necesidades de los demás.

Esta actividad permite a los participantes desarrollar su capacidad de empatía promoviendo la comprensión hacia los demás.

3. Despedida

Para finalizar la sesión se llevará a cabo un breve resumen sobre los puntos clave y las habilidades sociales trabajadas durante la sesión agradeciendo a los participantes su participación activa y sus esfuerzos individuales y grupales, animándolos a seguir practicando y desarrollando sus habilidades sociales fuera de la sesión.

Sesión 8. EXPLORANDO LOS CONFLICTOS

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes serán capaces de comprender las causas y los tipos de los conflictos y su impacto en las relaciones interpersonales.2. Los participantes serán capaces de aprender estrategias efectivas para la resolución de conflictos.3. Los participantes serán capaces de practicar habilidades de comunicación asertiva en situaciones conflictivas.4. Los participantes serán capaces de poner en práctica herramientas tales como la relajación y el manejo del estrés para abordar conflictos.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción teórica.2. Actividad role-play.3. Actividad de relajación.4. Despedida
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, pantalla, PowerPoint, folios, tarjetas, bolígrafos, esterillas, música relajante.

1. Introducción teórica

Se comenzará la sesión con una presentación de PowerPoint donde se abordará qué es un conflicto, sus diferentes formas y cómo puede afectar a las relaciones. Se continuará exponiendo las posibles causas de los conflictos y diferentes estrategias para resolver conflictos de manera constructiva, como la comunicación asertiva y técnicas de relajación.

2. Actividad role-play

2.1. *Escenarios de conflictos*

Para esta actividad, los participantes se dividirán por parejas y se le proporcionará a cada una de las parejas una tarjeta donde aparecen escritos diferentes escenarios de conflictos adaptados a situaciones comunes que los adolescentes podrían enfrentar en la vida cotidiana como discusiones con amigos, desacuerdos familiares, problemas en la escuela, etc. Cada pareja deberá preparar una representación de su situación proporcionada aplicando las estrategias de resolución de conflictos aprendidas previamente, esto incluye el uso de la comunicación asertiva, la escucha activa, la empatía y la búsqueda de soluciones colaborativas. Mientras las parejas representan los escenarios, el grupo debe tomar nota de las habilidades de resolución de conflictos que aplican para una vez terminada la representación comentarlas entre todos.

Esta actividad les permite desarrollar y fortalecer sus habilidades de comunicación interpersonal y el manejo de conflictos.

3. Actividad de relajación

Se comenzará explicando brevemente los beneficios de la respiración profunda y la relajación en la reducción del estrés y la ansiedad. Continuamos explicando la técnica de respiración profunda a los participantes: inspirar lentamente hasta llenar los pulmones de aire, sostener la respiración unos segundos y expirar lentamente por la boca liberando el aire. La actividad comenzará guiando a los participantes a través de varias respiraciones profundas con una música suave de fondo. Después de varias respiraciones profundas se les guiará a través de una relajación muscular progresiva mientras continúan respirando profundamente.

4. Despedida

Se resumirán los puntos clave de la sesión y se animará a los participantes a poner en práctica las estrategias de resolución de conflictos aprendidas durante la sesión en situaciones reales de su vida cotidiana. Para ello, deberán registrar brevemente durante la semana cualquier situación conflictiva e incluir las estrategias de resolución que han aplicado en cada situación.

Sesión 9. PRÁCTICA DE HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Los participantes serán capaces de practicar y aplicar estrategias de resolución de conflictos en situaciones prácticas.2. Los participantes serán capaces de desarrollar habilidades de comunicación asertiva en situaciones conflictivas.3. Los participantes serán capaces de reforzar la importancia del control emocional y relajación en situaciones conflictivas.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Repaso de estrategias de resolución de conflictos.2. Actividades.3. Despedida
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, folios, tarjetas, bolígrafos, esterillas, música relajante, torres de construcción tipo LEGO.

1. Repaso de estrategias de resolución de conflictos

Antes de comenzar con las actividades se realizará un repaso de las estrategias trabajadas en la sesión anterior con la ayuda de los participantes. Para ello, los participantes comenzarán exponiendo el registro realizado a lo largo de la semana y las diferentes estrategias de resolución de conflictos aplicadas en cada situación planteada. Al compartirlo con el grupo permitirá que entre todos hagamos un repaso del contenido trabajado.

2. Actividades

2.1. Escenarios Desafiantes

Para esta actividad, los participantes se dividirán por parejas y deberán representar escenarios de conflictos más complejos, aplicando las estrategias aprendidas. Para ello, a cada pareja se le proporcionará una tarjeta con un escenario conflictivo más desafiante. Mientras las parejas representan los escenarios, el grupo debe tomar nota de las habilidades de resolución de conflictos que aplican para una vez terminada la representación comentarlas entre todos.

Esta actividad ayuda a desarrollar una mayor confianza y competencia en la gestión efectiva de conflictos en diversos contextos.

2.2. *Torre de bloques*

Para esta actividad, se dividirá a los participantes en dos grupos y se activará un tiempo predeterminado. La actividad consiste en construir la torre más alta posible utilizando los bloques de construcción proporcionados. Sin embargo, hay una regla importante: solo un miembro del equipo puede tocar los bloques en cualquier momento. La comunicación efectiva y la planificación serán clave en esta actividad y además es probable que surjan conflictos entre los miembros del equipo lo que proporcionará la oportunidad de practicar la resolución de conflictos. Una vez finalizado el tiempo se comprueban ambas torres y se les pregunta a los participantes cómo se sintieron trabajando en equipo y cómo manejaron los conflictos que surgieron durante la actividad. Por último, entre todos identificaremos las estrategias de resolución de conflictos que utilizaron.

2.3. *Actividad de relajación*

Para realizar esta actividad se dividirá a los participantes en parejas sentados en una esterilla. La actividad consiste en brindarse mutuamente un masaje relajante en diversas partes del cuerpo para aliviar el estrés y promover el bienestar emocional. Durante la actividad se les guiará para que vayan centrando su masaje en diferentes áreas de tensión como los hombros, el cuello y la espalda. Además, se les irá proponiendo algunas técnicas básicas de masaje y presiones para encontrar lo que se sienta mejor para ellos.

3. Despedida

Una vez finalizada la actividad, compartirán sus experiencias y sensaciones sobre cómo se sintieron durante el masaje y se les explicará que esta actividad proporciona una oportunidad para relajarse, aliviar el estrés y fortalecer los lazos con sus compañeros/as, creando así un ambiente de apoyo y comprensión mutua.

Sesión 10. CIERRE DEL PROGRAMA Y DESPEDIDA FINAL

Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none">1. Repasar lo aprendido durante el programa.2. Conocer las opiniones de los menores acerca del programa, así como las sugerencias de mejora.
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Repaso de los contenidos trabajados.2. Actividad de despedida
Duración	1 hora y media.
Materiales	Sala, ordenador, proyector, folios, bolígrafos.

1. Repaso de los contenidos trabajados

Esta sesión se iniciará poniendo en común los aspectos trabajados durante las sesiones mediante una presentación de PowerPoint, enfatizando aquellos más relevantes y proporcionándoles un feedback acerca de su participación.

Para conocer mejor la opinión que los participantes tienen acerca del programa, así como las posibles sugerencias de mejora para futuras aplicaciones, se les administrará un cuestionario de satisfacción con preguntas específicas sobre diferentes aspectos del programa, como la utilidad, el disfrute, la relevancia y el impacto percibido. Además, se les entregará de nuevo los cuestionarios realizados en la sesión 1 que permitieron medir en cada participante las variables que iban a trabajarse durante el programa para comprobar si se ha producido una mejora de estas variables después de la aplicación del programa.

2. Actividad de despedida

Finalmente, se les pedirá a los participantes que resuman el programa en una palabra y expliquen al grupo el por qué de esa elección. Además, se les agradecerá su participación e implicación en las sesiones y se les entregará un certificado de reconocimiento como un recuerdo simbólico del tiempo que hemos compartido. Por último, se les animará a llevar consigo lo aprendido durante el programa y a aplicarlo en su vida diaria.

Cabe señalar que se les proporcionará a los profesionales del centro un documento compuesto por actividades de refuerzo con el objetivo de mantener el programa en el tiempo y que los menores sigan fortaleciendo lo aprendido.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El programa de intervención propuesto para desarrollar habilidades de resiliencia en menores víctimas de violencia intrafamiliar ofrece varias contribuciones significativas.

En primer lugar, proporciona a los menores herramientas y estrategias para fortalecer su capacidad de recuperación ante la adversidad mediante el desarrollo de la resiliencia, permitiéndoles afrontar y superar las dificultades inherentes a su situación.

También al trabajar la autoestima, se fomenta una visión positiva de sí mismos, lo cual es fundamental para su desarrollo emocional y psicológico. Una mayor autoestima les permite enfrentar desafíos con una actitud constructiva.

El programa mediante el abordaje del bienestar emocional busca además crear un ambiente seguro y de apoyo donde los menores puedan expresar sus emociones y aprender a manejarlas de manera saludable.

También permite fomentar el apoyo social entre los participantes y con los adultos responsables para crear una red de seguridad que resulta esencial para su desarrollo. Las relaciones de apoyo pueden servir como un recurso clave en momentos de estrés.

Por lo tanto, las variables seleccionadas (resiliencia, autoestima, bienestar emocional y psicológico y apoyo social) son fundamentales para el desarrollo integral del menor. Trabajar estas áreas proporciona una base sólida para su crecimiento personal y social, ayudándoles a construir una identidad positiva y relaciones saludables con su entorno. Estas variables están interrelacionadas y son mutuamente reforzadoras.

Además, para que los menores se sientan identificados y motivados, el programa se adapta a la actualidad integrando elementos de la cultura contemporánea y tendencias en redes sociales. Utilizar plataformas como Youtube, Instagram y/o TikTok para mostrar ejemplos de resiliencia y superación personal puede ser una estrategia efectiva facilitando de esta manera la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana al ver ejemplos reales y cercanos.

Respecto a los resultados esperados, tras la intervención se pretende que los menores mejoren su resiliencia y bienestar psicológico, fortaleciendo sus habilidades para afrontar y superar las adversidades.

Por otro lado, entre las limitaciones del presente trabajo cabe destacar que la selección de los participantes no es voluntaria, sino que son seleccionados basándonos en su situación de

vulnerabilidad, lo que puede afectar a su motivación y compromiso con el programa. De igual modo, mencionar la variación existente en el tiempo que llevan residiendo en el centro, lo cual puede influir en los resultados individuales debido a los diferentes niveles de adaptación y experiencia previa. También se debe considerar la limitación de los cuestionarios e instrumentos de evaluación ya que no pueden capturar todas las dimensiones del impacto del programa.

Otra limitación es que la intervención no incluye directamente a la familia de los menores, lo que podría limitar la efectividad del apoyo social respecto a la familia y la integración de las habilidades aprendidas en el entorno familiar. Una posible limitación más que puede perjudicar el programa es la diversidad de personalidades en actividades grupales debido a que pueden crear desafíos en lograr una participación equitativa entre los participantes.

Cabe destacar la necesidad de complementar las actividades grupales incluyendo sesiones individuales que aborden las necesidades específicas de cada menor. Además de implementar un sistema de evaluación continua para ajustar el programa en función del progreso y los desafíos que se presenten.

En conclusión, este programa tiene el potencial de generar un impacto positivo significativo en la vida de los menores víctimas de violencia intrafamiliar, siempre y cuando se aborden las limitaciones y se adapten las estrategias a las necesidades individuales y contextuales de los participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caravaca, C., & Teruel, L. (2020). La distinción de los recursos asistenciales para los y las menores víctimas de la violencia intrafamiliar en España. *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*, 14, 187-210. Recuperado de: <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/download/3652/4310/16097>
- Claramunt, María Cecilia. Casitas Quebradas: El Problema de la Violencia Doméstica en Costa Rica. San José: EUNED, 1999.
- Da Silva, M., Frietas de Oliveira, J., Pereira, N., Moura, L., Guimarães de Almeida, L., & Rodrigues, L. (2019). Coping strategies for domestic violence: Testimony of women involved with drugs. *Escola Anna Nery*, 23(2), 1-7. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/ean/a/p9KzQnFnJRjMrfmspQG9Kws/?format=pdf&lang=en>
- Fajardo, M. S. (2015). *El maltrato infantil* [Monografía de licenciatura]. Universidad de Cuenca, Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Políticas y Sociales. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21422/1/TESIS.pdf>
- Fariña, F., Arce, R., & Seijo, D. (2009). Programa de ayuda a los hijos que han vivido violencia familiar. *Violencia de género, Tratado psicológico y legal*, 251-265. Recuperado de: <https://uforense.org/wp-content/uploads/2020/12/2009-programa-de-ayuda-a-hijos-que-han-vivido-vg-xfarixa-et-al.x-2009x-2020-12-22.pdf>
- Fundación ANAR. (2017). *Presentación del estudio: Evolución de la violencia a la infancia y la adolescencia en España según las víctimas (2009-2016)*. Recuperado de: https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/06/Estudio_Evolución-de-la-Violencia-a-la-Infancia-en-España-según-las-Víctimas.pdf
- Gobierno Vasco, Departamento de Empleo y Políticas Sociales. (2020). *Violencia hacia niñas, niños y adolescentes en la CAPV, Diagnóstico, retos y orientaciones*. Recuperado de: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/zeukesan_observa_violencia/es_def/adjuntos/VIOLENCIANIN-ASYNIN-OS.pdf

- Jiménez, L. (2020). Repercusiones infantiles de la violencia familiar/doméstica. *Familia*, 58, 99-115. Recuperado de: <https://revistas.upsa.es/index.php/familia/article/download/126/80>
- Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil, *Boletín Oficial del Estado*, de 17 de enero de 1996. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1996/BOE-A-1996-1069-consolidado.pdf>
- Ley Orgánica 27/ 2003, de 31 de julio, reguladora de la Orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica, *Boletín Oficial del Estado*, de 1 de agosto de 2003. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2003/08/01/pdfs/A29881-29883.pdf>
- Ley Orgánica 8/2015, de 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia, *Boletín Oficial del Estado*, de 23 de julio de 2015. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/07/23/pdfs/BOE-A-2015-8222.pdf>
- Ley Orgánica 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia, *Boletín Oficial del Estado*, de 29 de julio de 2015. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-8470-consolidado.pdf>
- Miguel, M. P., & Tsuji, T. C. (2014). Aportes para comprender a la violencia intrafamiliar. *Hologramática* 2(21), 205-228. Recuperado de: http://www.ciencia-red.com.ar/ra/usr/3/786/holo21_vii_pp205_228.pdf
- Morelato, G., Korzeniowski, C., Greco, C., & Ison, M. (2019). Resiliencia Infantil: Intervención para promover recursos en contextos vulnerables. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 205-223. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/8707326.pdf>
- Rengifo, J., & Díaz, C. (2016). El canto como mecanismo de reparación en las comunidades negras, víctimas de la violencia, del Pacífico colombiano: entretejiéndose con el grupo Integración Pacífico. *Hallazgos*, 14(28), 19-37. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hall/v14n28/1794-3841-hall-14-28-00019.pdf>

- Rodríguez, A. G. (2022). Violencia ejercida a niños, niñas y adolescentes en el ámbito familiar. *Anales de Derecho*, 39, 1-28. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesderecho/article/download/383481/321861/1843131>
- Ruiz, B. (2020). *Maltrato infantil*. Junta d Andalucía, Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Observatorio de la Infancia en Andalucía. Escuela Andaluza de Salud Pública. Recuperado de: https://www.observatoriodelainfancia.es/fichero-soia/documentos/7309_d_CyD-MaltratoInfantil.pdf
- Sánchez, I., Martínez, C., Risueño, M.J., Martínez, B., & Hernández, M.A. (2021). Adolescencia y violencia intrafamiliar: propuesta de un programa de formación de familias. En L. Villamizar Moreno (Ed). *Educación en el siglo XX1: efectos de la Covid-19: evaluaciones, didácticas, teorías* (pp. 279-293). Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/116487/1/08%20CL%20programa%20violencia%20familiar.pdf>
- Seminario, S. E. (2021). *Programas para desarrollar resiliencia en niños víctimas de violencia familiar: Una revisión sistemática* [Tesis de Maestría en Intervención Psicológica]. Universidad César Vallejo. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72271/Seminario_CSE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sierra, W. (2012). Promoción de resiliencia en niños de instituciones educativas oficiales de Neiva, Colombia. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología* 5(1), 19-27. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905132.pdf>
- Thourte, M., & Waisgrais, S. (Eds.). (2016). *La violencia contra niños, niñas y adolescentes en el ámbito del hogar: Análisis de la Encuesta de Condiciones de Vida*. UNICEF Argentina. Recuperado de: <https://www.unicef.org/argentina/media/5156/file/La>