



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Saliendo adelante:

Programa de Prevención-Intervención para
Niños Expuestos a Violencia de Género en el
Ámbito Familiar

Moving Forward: Prevention-Intervention
Program for Children Exposed to Gender-Based
Violence in the Family Context

Autor/es

Brisa Agustina Mazacotte Gaona

Director/es

David Sáez Ruiz

Grado en Psicología
Año 2023-2024



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
UniversidadZaragoza

Saliendo adelante: Programa de Prevención-Intervención para Niños Expuestos a Violencia de Género en el Ámbito Familiar

RESUMEN

La violencia de género supone un gran problema social que no solo conlleva repercusiones negativas para las mujeres que la sufren, sino también para sus hijos. En el año 2019 un total de 1.678.959 menores han vivido en hogares donde la mujer sufría violencia de género. A pesar de las devastadoras cifras, estos menores siguen siendo un colectivo que recibe muy poca atención y para el cual se crean muchas menos intervenciones en comparación con las que se ponen en marcha para atender a la mujer. La exposición a esta violencia afecta gravemente el bienestar del niño con consecuencias a corto plazo y a largo plazo. Se crea así “Saliendo adelante” un programa de intervención que aborda temas como la gestión emocional, las habilidades sociales, resiliencia y fortalecimiento del vínculo madre-hijo a lo largo de cinco semanas. Los resultados esperados incluyen una mejora en la identificación y el manejo de emociones, relaciones sociales saludables y una reducción significativa del riesgo de perpetrar o ser víctima de violencia de género en el futuro.

PALABRAS CLAVE: violencia de género, intervención, menores expuestos, víctimas

Moving Forward: Prevention-Intervention Program for Children Exposed to Gender-Based Violence in the Family Context

ABSTRACT

Gender-based violence is a major social issue that not only has negative repercussions for the women who suffer from it but also for their children. In 2019, a total of 1,678,959 children lived in households where women experienced gender-based violence. Despite these devastating figures, these children remain a group that receives very little attention and for whom there are far fewer interventions compared to those implemented for women. Exposure to this violence severely impacts the child’s well-being with both short-term and long-term consequences. Hence, “Moving Forward” is created as an intervention program addressing topics such as emotional management, social skills, resilience, and strengthening the mother-child bond over five weeks. Expected outcomes include improved identification and management of emotions, healthy social relationships, and a significant reduction in the risk of perpetrating or being a victim of gender-based violence in the future.

KEYWORDS: gender-based violence, intervention, exposed minors, victims

Introducción

La violencia de género es un suceso complejo en el que muchas mujeres se ven afectadas y por ende también sus hijos quienes se ven expuestos a esta situación de violencia y que da lugar a grandes consecuencias para su desarrollo. Según la Organización Mundial de la Salud a fecha de 2024 aquellos que crecen en familias afectadas pueden sufrir una variedad de trastornos emocionales y de comportamiento. Estos también pueden contribuir a perpetrar o experimentar violencia más adelante.

La gravedad de esta problemática y la falta de intervenciones tempranas con menores impulsa la creación del programa de prevención/intervención que aquí se presenta y que tiene como objetivo proporcionar ayuda de forma temprana a aquellos niños y adolescentes que han sido expuestos a esta violencia de género para propiciar su desarrollo óptimo como personas. Los beneficiarios directos de esta intervención serán menores de ambos sexos y de 10 a 12 años expuestos a la violencia de género. Esto se debe a que serán más receptivos a la intervención y cuentan con la capacidad necesaria para comprender y asimilar la información que se les proporcionará en la intervención. Los beneficios de la intervención también pueden ser útiles para otros colectivos como las madres o los conocidos y en general, para la sociedad.

La selección de participantes se realizará con la ayuda de los profesionales del Centro de la Mujer de Cuenca. Se van a seleccionar un máximo de 30 participantes que se dividirán en dos grupos: un grupo experimental y un grupo control. Los participantes seleccionados tendrán que rellenar una batería de cuestionarios antes y después de la aplicación del programa para poder evaluar su eficacia. La intervención tendrá una duración de diez sesiones de dos horas cada una a lo largo de cinco semanas en las que se abordarán aspectos tales como la educación sobre la violencia de género, la expresión emocional, el fomento de las habilidades sociales o la resolución de conflictos.

Tras la aplicación del programa se espera que los participantes tengan un mayor conocimiento de qué es la violencia de género; una mejora en el manejo de emociones complicadas y consecuentemente disminuir el malestar emocional. También se espera que mejoren las relaciones interpersonales al promover las relaciones saludables y las habilidades comunicativas. Se reforzará la resiliencia y también se pretende una mejora de la competencia parental. Finalmente, se espera que gracias a los aprendizajes reduzcan la probabilidad de perpetuar la violencia o de sufrirla en un futuro.

Justificación teórica

Según la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, los menores son expuestos a violencia de género cuando viven en un hogar donde su padre o la pareja de su madre ejercen malos tratos contra la misma, y según el Real Decreto-ley 9/2018, de 3 de Agosto, de Medidas Urgentes Para el Desarrollo del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género, resultando difícil que los menores se mantengan al margen de tal violencia.

Tras la última Macroencuesta de Violencia contra la mujer de 2019 se pudo observar que hubo un total de 1.678.959 menores que han vivido en hogares en los que la mujer ha sufrido algún tipo de violencia (física, sexual, control, emocional, económica o miedo) de alguna pareja. De esos, 1.314.712 son hijos/as menores de la mujer y 364.247 otros menores que convivían con la mujer.

Actualmente existe aún mucha controversia a la hora de conceptualizar adecuadamente la situación de los menores expuestos a la violencia de género que sufren sus madres (Díez, 2015). Los menores en esta situación aún son víctimas invisibles incluso para los sistemas de protección social de los países del llamado primer mundo (Osofsky, 1995). En España tras la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género se han hecho numerosos trabajos científicos sobre las consecuencias en las mujeres, pero apenas hay estudios que traten de los efectos que esta violencia tiene en las hijas e hijos de las mujeres víctimas (Sepúlveda, 2006). Por otro lado, se ha producido una negación y minimización de esta realidad (Castro, 2014); como muestra, algunas de las múltiples denominaciones que esta población recibe: hijas/os de mujeres maltratadas, menores testigos de violencia, o menores expuestos a violencia doméstica o de pareja (Jiménez, 2009). Hoy en día se utiliza este último término que reconoce en mayor medida el peligro al que hacen frente y sus devastadoras consecuencias.

La exposición a la violencia de género tiene un impacto negativo evidente en la vida, el bienestar y el desarrollo de los niños. Para considerarlos víctimas no es necesario que la sufran directamente ya que presenciar la violencia ejercida contra sus madres o el hecho de crecer en un entorno en que la desigualdad entre el hombre y la mujer se expresa de manera violenta, les convierte también en víctimas (Save The Children, 2011).

La familia ejerce un papel fundamental en el desarrollo de los niños. Los responsables de la transmisión de las normas, valores y modelos de comportamiento son los llamados

agentes de socialización y la familia es el agente de socialización más importante en la vida de un individuo (Pérez, 2007). Sabemos que la infancia es la etapa donde se aprende más y en donde se es más sensible a repetir las acciones que se observan en el entorno familiar, sobre todo de los padres (Huayamave et al., 2019) y por ello la calidad y la seguridad en las primeras relaciones que se establecen entre el niño y sus cuidadores son elementos esenciales para el desarrollo adaptativo del niño (Bowlby, 1988). El maltratador se describe como un padre controlador y autoritario, poco consistente, que usa a los menores contra la madre y que socava su autoridad frente a los pequeños (Bancroft et al., 2011). Por otro lado, los estudios sobre cómo la violencia de género impacta en el rol materno está lleno de contradicciones (Jiménez, 2009), van desde madres con elevados niveles de estrés asociado a la crianza de los menores y otras que no (Levendosky y Graham-Bermann, 2000), madres que al sufrir violencia de género en el embarazo tienen representaciones más negativas respecto a sus hijos y respecto a sí mismas (Huth-Bocks et al., 2004) y otras que tienen comportamientos compensatorios frente a la violencia (disciplina positiva, afecto, y pautas de crianza consistentes (Letourneau et al., 2007).

Aceptando el término *menores expuestos*, Holden (2003) establece diez formas de exposición: ignorar los acontecimientos (aparentemente no está al tanto del incidente); escuchar sobre lo sucedido (es informado o escucha conversaciones sobre el incidente); experimentar las secuelas (experimenta cambios en su vida como consecuencia del incidente); observación de las consecuencias inmediatas a la agresión (presencia algunas de las consecuencias inmediatas del incidente); escucha (escucha, aunque no ve, el incidente); ser testigo (observa directamente el incidente); participación (es forzado o "voluntariamente" se une a las agresiones); victimización (es verbal o físicamente agredido durante un incidente intencional o accidentalmente); interviene (intenta verbal o físicamente detener la agresión); expuesto prenatalmente (efectos reales o imaginados de la violencia doméstica en el feto en desarrollo).

Esta exposición determina en los/as menores graves consecuencias psicológicas que influyen negativamente en su bienestar, desarrollo psicológico y salud mental (Alcántara et al., 2013). Sin duda alguna afectará al sentimiento de seguridad y de confianza en el mundo y en las personas que le rodean, ya que el agresor suele ser el propio padre (figura central y de referencia) y la violencia ocurre en su propio hogar (lugar supuestamente de refugio y protección) (Rosser et al., 2013). Por sus circunstancias, estos menores pierden experiencias importantes de socialización y, a menudo, no desarrollan estrategias de apego adaptativas, lo

que hace que los problemas emocionales y de conducta sean más probables (Cicchetti y Toth, 1995).

Los menores expuestos a violencia de género tienen dos veces más probabilidad que los menores no expuestos de presentar problemas internalizantes/emocionales o externalizantes/problemas de conducta (Sternberg et al., 2006). Los problemas internalizantes tienen una manifestación interna en el menor (a nivel cognitivo), esto hace que los síntomas no sean fáciles de observar (Quintero, 2021) y engloban trastornos u alteraciones psicopatológicas como depresión, ansiedad, miedos, inseguridad, preocupación, dependencia, timidez, desmotivación, somatizaciones... por su parte los problemas externalizantes son aquellos que sí son visibles en el comportamiento como son las conductas antisociales, disruptivas, la dificultad para controlar las emociones, el rompimiento e irrespeto a las normas, la agresividad, los problemas en las relaciones interpersonales o la hiperactividad entre otros (Liu, 2004).

Suelen tener menor competencia social, por ejemplo, debido a problemas de agresividad (Almeida et al., 2009) o aislamiento y soledad (Lizana, 2014) y también un menor rendimiento académico, absentismo escolar, falta de motivación, atención y concentración y crea un perfil de niño con el que hay que tener una sensibilidad especial (Espinosa, 2004).

Algo preocupante es que la mayoría de los investigadores coinciden en que haber sufrido directa o indirectamente violencia durante la infancia, es un factor de riesgo para ser futura víctima o agresor (Rodríguez, 2022). Se trata de una consecuencia a largo plazo debido a un modelo de aprendizaje de conductas violentas dentro del hogar (Ordóñez y González, 2012). La supervivencia intergeneracional de la violencia, y concretamente de la violencia de género, está determinada en gran medida por sistemas de valores que atribuyen una superioridad innata en los hombres respecto a las mujeres y la aceptación de la violencia para la resolución de conflictos (Hernández y Gras, 2005). Lo que se puede observar es que los niños aprenden que la violencia es una estrategia eficaz de solución de problemas y que su manifestación asegura una posición de poder y privilegio en la familia mientras que las niñas aprenden a adoptar conductas de sumisión y obediencia (Sarasúa et al., 1994).

Aun así, se han detectado casos en los que no hay diferencias en el ajuste de los hijos/as de mujeres maltratadas y niños/as de familias no violentas y por tanto no presentan consecuencias a corto plazo ni reproducirán conductas violentas o de sumisión de sus

progenitores a largo plazo. Esto se atribuye a factores protectores que favorecen una adaptación positiva (López y Vicenta, 2012).

Por ello podemos concluir que las consecuencias en los menores expuestos a dicha violencia si no son tratadas, podrían agravar su situación presente y futura (Cortés, 2015) así que, evaluando la gravedad de la situación expuesta, así como las consecuencias que genera la exposición a la violencia en los niños, es relevante realizar un programa de prevención/intervención dirigida a este colectivo, pues es la manera más temprana posible y efectiva para actuar según los objetivos que se implantan.

Objetivos

El objetivo principal de este programa es proporcionar a los niños y adolescentes que han sido expuestos a la violencia de género las herramientas que necesitan para promover y garantizar su bienestar tanto emocional como mental, así como una vida adaptativa. Para poder cumplir con este objetivo se establecen los siguientes objetivos específicos:

-Crear un espacio seguro en el que los menores se sientan cómodos para expresarse libremente.

-Concienciar sobre la violencia de género para que no normalicen la experiencia vivida.

-Promover la equidad de género como un valor en los niños para evitar la transmisión transgeneracional de la violencia.

-Darles herramientas que les permita identificar y gestionar de forma saludable y adaptativa sus emociones.

-Mejorar la competencia social para garantizar que establezcan interacciones sociales más adaptativas.

-Trabajar la resiliencia para que funcione como un factor de protección y disminuir el malestar general.

-Guiar a las madres para fortalecer el vínculo madre/hijo evitando la falta de apoyo y el empeoramiento de la situación del menor.

Localización

El programa se llevará a cabo en el Centro de la Mujer de Cuenca situado en la Plaza de España s/n, en el edificio del mercado en la tercera planta, código postal 16001. El

servicio se desarrolla de lunes a viernes en un horario de 9:00 a 14:00 horas y los martes de 17:00 a 19:15. Se propone que la intervención se desarrolle a lo largo del verano del 2024 no interfiriendo con el horario escolar de los participantes y también para poder realizar las sesiones en el centro dentro de su horario habitual.

Beneficiarios

Este proyecto está destinado a proporcionar la ayuda necesaria y más temprana posible a niños que hayan presenciado una situación de violencia de género en sus hogares para así asegurar su bienestar psicológico y una vida adaptativa. Por ello este programa va destinado a todos los niños con edades comprendidas desde los 10 hasta los 12 años que comprenden las etapas de infancia media y adolescencia temprana en las cuales este problema comienza a afectar al desarrollo socioemocional de los niños que pueden presentar altos niveles de ansiedad, temor y depresión o agresividad, peleas, desobediencia y hostilidad (Papalia et al., 2012). Se trabaja con este rango de edad ya que se pretende la intervención más temprana y eficaz posible. A su vez el programa de prevención-intervención tendrá un impacto positivo para la sociedad en general dada la importancia que tiene la violencia de género al prevenirla y al trabajar para crear entornos familiares del presente y del futuro libres de violencia contribuyendo a la equidad de género.

Metodología

Participantes

En el programa de intervención participarán un máximo de treinta niños. Los criterios de inclusión son haber estado expuesto a la violencia de género ejercida hacia la madre y tener de 10 a 12 años; el único criterio de exclusión es encontrarse en una situación de riesgo actual que requiera urgentemente otro tipo de intervención o medidas de protección, tener una discapacidad intelectual que limite la posibilidad de beneficiarse de la intervención y no tener firmado el consentimiento para la participación del menor. Se seleccionarán aquellos que quieran ser partícipes con la ayuda de los trabajadores del centro. Serán divididos en dos grupos:

- Grupo experimental: formado por aquellos que reciban el programa de intervención, y serán aproximadamente quince participantes.
- Grupo control: formado por unos quince niños, a los que no se les aplicará el programa y se les pedirá que cumplimenten los instrumentos descritos después.

Si una vez acabado el programa de intervención se demostrara que es eficaz, todos los participantes del grupo control también podrían realizar el programa de prevención/intervención para beneficiarse de sus efectos positivos.

Procedimiento

Para dar a conocer el programa, se proporcionará a los trabajadores del Centro de la Mujer una hoja informativa para distribuirse entre las mujeres que acudan y les pueda interesar que sus hijos participen. Se seleccionarán a 30 personas que cumplan con los criterios de inclusión que, posteriormente, se dividirán entre el grupo experimental y el grupo control. Una vez distribuidas, todos los participantes deberán rellenar los cuestionarios (se rellenan antes y después de la intervención) para evaluar la eficacia del programa. Por último, se implementarán las sesiones del programa al grupo experimental. Si se obtienen resultados positivos y beneficiosos, todos los niños seleccionados podrán participar en el programa.

Sesiones

El programa de intervención se desarrollará mediante intervención grupal. La estructura del programa se divide en diez sesiones de dos horas cada una, con dos sesiones semanales realizadas los martes y los jueves, lo que supondría 20 horas en cinco semanas. Estas sesiones estarán compuestas por exposiciones psicoeducativas y numerosas dinámicas que resulten atractivas y que además les permitan aprender de manera activa. Se iniciarán con un breve repaso de las sesiones anteriores y tendrán un descanso a la mitad de cada sesión. Las sesiones serán dirigidas por una psicóloga especialista en violencia de género y en maltrato infantil. En la Tabla 1 se muestra la estructura de las sesiones, sus temas y los contenidos a tratar.

Tabla 1. *Cronograma de Sesiones*

<i>Sesiones</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenido</i>
1º sesión	Presentación	-Presentación de la psicóloga y explicación de la dinámica de las sesiones -Introducción de los miembros del grupo (dinámica “Quiénes somos”) -Cumplimentación de las baterías de cuestionarios

2º sesión	Conociendo mi realidad: ¿Qué es la violencia de género?	-Delimitar la violencia de género y sus tipos -Dinámica: ¿Es violencia de género? -Debate grupal -Conclusión y reflexión
3º sesión	Hacia la equidad de género	-Qué son los estereotipos de género -Dinámica: Superhéroes -Cierre de sesión y feedback
4º sesión	Gestión de emociones	-Qué son y para qué sirven las emociones -Frustración e ira: el semáforo -Dinámica: ¿Cómo me siento?
5º sesión	Gestión de emociones II	-Qué es Mindfulness -Práctica de Mindfulness en sesión -Hoja de registro
6º sesión	Habilidades sociales	-Comunicación asertiva, pasiva y agresiva -Resolución de conflictos
7º sesión	Resiliencia	-Técnicas de gestión emocional: imaginación guiada -Definición de resiliencia -Historia de superación: una narración -Dinámica: Mis fortalezas -Reflexión y cierre de sesión
8º sesión	Madres	-Psicoeducación: apego, estilo parental, y necesidades -Autoestima parental a través de la TCC
9º sesión	Vínculo	-Dinámica Somos los mejores -Dinámica cooperación: Línea de vida -Dinámica Hablando con mamá
10º sesión	Cierre	-Resumen del programa -Recogida de opiniones y mejoras -Cumplimentación de las baterías de cuestionarios

Sesión 1 Presentación:

Objetivos: Presentar el programa y los objetivos del mismo y realizar un primer encuentro entre el profesional y los participantes para crear un clima de confianza.

Los primeros quince minutos estarán destinados a que la psicóloga se presente y explique el programa comentando cómo, cuándo y dónde se llevarán a cabo las sesiones. A continuación, se realizará la dinámica *Quiénes somos* (anexo 1) para que los participantes puedan presentarse y además crear un ambiente de confianza como grupo. En el tiempo restante, se repartirán a los participantes los cuestionarios a cumplimentar.

Sesión 2 Conociendo mi realidad: ¿Qué es la violencia de género?:

Objetivos: Sensibilizar a los niños sobre la violencia de género a través de actividades que les permitan reconocer los tipos de violencia de género y sus consecuencias. Al mismo tiempo se busca fomentar la comprensión y empatía para poder rechazar la violencia de género como parte de su vida.

Los primeros 30 minutos de la sesión se enfocarán en definir la violencia de género y las formas que puede tomar a través de una exposición interactiva en PowerPoint y videos/ilustraciones. A continuación, se realizará la dinámica *¿Es violencia de género?* durante los siguientes 30 minutos en donde se observará si son capaces de identificar situaciones de violencia de género. Tras la dinámica se dividirán a los quince niños en tres grupos de cinco personas para hacer un debate con tres preguntas que les servirán de guía. Finalmente, se apuntará en una pizarra las conclusiones que ha sacado cada grupo y se hará una reflexión final de la sesión. La explicación de dinámicas y material adicional en anexo 2.

Sesión 3 Hacia la equidad de género

Objetivos: Promover la equidad de género haciendo que los niños comprendan la importancia de la igualdad y el respeto entre personas independientemente de su género y romper con los estereotipos de género que son los que mantienen gran parte del problema.

La sesión comenzará con una exposición interactiva en donde se explicará qué son los estereotipos de género y cómo nos afectan a las personas en una presentación de PowerPoint en la que se incluirán clips de series/películas que funcionen como ejemplos. Los siguientes 60 minutos se llevará a cabo la dinámica *Superhéroes*. En los últimos minutos de la sesión se preguntará sobre lo aprendido y cómo se han sentido a modo de cierre y feedback. Explicación de dinámicas y material adicional en anexo 3.

Sesión 4 Gestión de emociones

Objetivos: Se pretende dotar de herramientas a los niños para que puedan identificar y gestionar sus emociones de forma saludable a través de una actividad interactiva y divertida y de técnicas de regulación emocional.

La sesión comenzará con una charla grupal sobre qué son las emociones y su importancia en las personas. A continuación, se llevará a cabo una dinámica llamada *¿Cómo me siento?* Tras la dinámica se tratará más a fondo la frustración y la ira y se les explicará la técnica del semáforo y se trabajará durante la sesión. Explicación de dinámicas y material adicional en anexo 4.

Sesión 5 Gestión de emociones II

En esta segunda parte de gestión emocional, se instruirá a los niños sobre técnicas de gestión emocional procedentes del Mindfulness. En primer lugar, se explicará que es el mindfulness y para qué sirve. Después, se practicará un ejercicio de Mindfulness y se les mandará como deberes utilizarlas durante las siguientes semanas. Para llevar un control les daremos una hoja de registro. Explicación de dinámicas y material adicional en anexo 5.

Sesión 6 Habilidades Sociales

Objetivo: Se pretende mejorar la competencia social de los niños trabajando en su habilidad para comunicarse bien con otras personas y en su habilidad para resolver conflictos.

Antes de comenzar se realizará un ejercicio de mindfulness para comenzar la sesión relajados e intentar implantar el hábito recordándoles que lo utilicen en los siguientes días. En primer lugar, se explicarán los tres estilos comunicativos a través de una presentación. Después se repartirá una hoja con conductas que deberán clasificar en estilo asertivo, pasivo o agresivo por grupos y se corregirán. A continuación, se hará un ejercicio (*¿Me haces caso?*) por equipos en el que experimentarán las consecuencias de actuar conforme a cada estilo y se recogerán opiniones y experiencias. Tras el descanso se explicarán técnicas para resolver conflictos y se llevará a cabo un role-playing. Explicación de dinámicas y material adicional en anexo 6.

Sesión 7 Resiliencia

Objetivo: Se pretende fomentar la resiliencia centrándonos en el reconocimiento de las fortalezas personales para garantizar que puedan enfrentar y superar con eficacia situaciones difíciles.

Se dedicará la primera media hora a comentar cómo está siendo la utilización de las técnicas de gestión emocional explicadas en la sesión 5. Se recogerán opiniones y resolverán dudas además de asegurar que las estén utilizando. Se reproducirá en clase un ejercicio de mindfulness

Tras esto se comenzará con la sesión de resiliencia. Se realizará una breve explicación por parte de la psicóloga sobre qué es la resiliencia. A continuación, se leerá una historia de superación de elaboración propia en donde se observe un ejemplo claro de resiliencia. Después, se llevará a cabo una dinámica llamada *Mis fortalezas*. Finalmente se cerrará la sesión con una reflexión sobre cómo esas fortalezas pueden ayudarlos en momentos difíciles. Explicación de dinámicas y material adicional en anexo 7.

Sesión 8 Madres

Objetivo: fomentar la competencia parental de las madres informándoles sobre el apego seguro, los estilos parentales y la satisfacción de necesidades para asegurar un desarrollo saludable en sus hijos.

Se dará una psicoeducación en la que se hablará del apego, de estilos parentales, de qué necesidades necesitan tener cubiertas los niños en la relación con sus madres y qué conductas pueden practicar para mejorar la competencia parental. Después se pretende trabajar la autoestima parental mediante Terapia Cognitivo Conductual. Explicación de dinámicas y material adicional en anexo 8.

Sesión 9 Vínculo

Objetivo: Mejorar el vínculo entre madre e hijo a través de dinámicas que mejoren la confianza entre ambos para mitigar las consecuencias derivadas de la violencia de género.

Esta sesión se conformará de 3 dinámicas, dos de ellas se realizarán en la primera mitad de sesión y la sobrante en la segunda: *Somos los mejores*, *Línea de vida* y *Hablando con mamá*. Explicación de las dinámicas en anexo 9.

Sesión 10 Cierre

Se trata de la sesión final. En esta los participantes junto a la psicóloga realizarán un resumen de lo que se ha trabajado. Por último, las participantes (incluyendo a las madres) rellenarán de nuevo los cuestionarios iniciales para valorar la eficacia del programa.

Recursos

Recursos humanos:

-Personal del centro de la mujer (psicólogos, trabajadores sociales, educadores) que nos ayuden a acceder a la muestra.

-Un psicólogo que implemente el programa.

Recursos materiales:

Instalaciones/mobiliario	Material informático	Material fungible
-Aula del centro	-Ordenador	-Hojas
-Sillas y mesas	-Proyector y pantalla	-Lápices de colores
-Pizarra		-Tizas
		-Pegamento
		-Bolígrafos
		-Cartulinas
		-Tijeras
		-Ovillo de lana
		-Tarjetas

Evaluación

Se llevarán a cabo diferentes procedimientos de evaluación en función de la procedencia de los evaluadores y del momento temporal en que se realicen. En cuanto a la procedencia de los evaluadores se llevará a cabo un análisis de carácter mixto realizado por los profesionales del programa y también por personal externo puesto que este tipo de evaluación se considera más objetiva y si hay recursos para implementarlo es lo más recomendable. Teniendo en cuenta el momento temporal, se realizará en tres fases. Antes, consultando con profesionales e investigadores de prestigio que son psicólogas/o especialistas en psicología infantil y en maltrato intrafamiliar del propio Centro de la Mujer de Cuenca que cuenta con un gran equipo multidisciplinar. Para llevar a cabo un seguimiento activo durante el programa se realizará una evaluación mediante las opiniones de los participantes del programa, así como del personal interno y el personal externo una valoración de contenidos, ambiente y el desempeño de las dinámicas. Finalmente, una evaluación de la satisfacción (anexo 10) y de eficacia, es decir, en qué medida el programa ha resultado útil para el cambio de los participantes en función de los objetivos planteados. Por ello si los participantes

presentan mejores resultados en las variables que se evalúan al comparar los resultados en los cuestionarios elaborados al principio y al final, el programa será eficaz. Los instrumentos de evaluación que se utilizaran pretenden medir los cambios en gestión emocional, cambios en las relaciones interpersonales para valorar las habilidades sociales, la resiliencia, la relación madre/hijo y actitudes hacia la violencia de género. Son los siguientes:

-Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn. Se utiliza la adaptación española llevada a cabo por Bermejo et al., 2018. Se trata de un inventario de autoinforme que mide la inteligencia emocional en niños y jóvenes de 7 a 18 años. Se compone de 60 ítems agrupados en 4 subescalas (Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés y Adaptabilidad) que obtienen la puntuación en Inteligencia Emocional. También incluye una escala para conocer el Estado de Ánimo General y otras dos para valorar la congruencia de las respuestas. El formato de respuesta es tipo Likert de cuatro puntos, desde “nunca me pasa” a “siempre me pasa”.

-Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil de Hernández-Guanir, 2012. Se trata de un instrumento de autoinforme de 175 ítems con un formato de respuesta Likert de 1 a 5 desde nunca a siempre. Evalúa el grado de adaptación personal, social, escolar y familiar y que pueden ser respondidos por individuos de 8 años en adelante. Este incluye dos escalas de control de respuestas.

-Cuestionario de Resiliencia (González Arratia, 2011). Se trata de un instrumento de autoinforme en su versión original para niños y adolescentes que mide la resiliencia. Consta de 32 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1 indica nunca y 5 siempre) distribuidos en tres dimensiones: Factores protectores internos, de 14 ítems; Factores protectores externos, de 11 ítems y Empatía, de 7 ítems.

-Escala de Parentalidad Positiva E2P v2 (Gómez y Contreras, 2019). Es un instrumento para padres que consta de 60 frases sobre competencias parentales a través de las respuestas de los padres, con un formato de respuesta tipo Likert cuyas opciones son: “nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre”. Tiene 4 dimensiones que son vinculares, formativas, protectoras, y reflexivas.

- Escala de actitud hacia la violencia de género (Mateos, 2011). Esta escala cuenta con 20 ítems sobre actitudes de adolescentes hacia la violencia de género, con el objetivo de detectar el grado de acuerdo o rechazo a dicha violencia. Tiene dos dimensiones, una de

violencia (aceptación o rechazo a la violencia) con 8 ítems y otra de género (roles de género y estereotipos) con 12 ítems.

Resultados esperados

Tras la implementación del Programa se esperan obtener una serie de resultados que impulsen una mejor calidad de vida. Todo el trabajo realizado durante las sesiones hará que adquieran un mayor conocimiento sobre la violencia de género que los ayudará a identificarla en el futuro con facilidad y a tomar conciencia de que no se trata de una situación normal. Tendrán mejor calidad de vida debido a que mejorará la gestión emocional afrontando las emociones tanto positivas como negativas de manera adaptativa y la resiliencia que actuará como un factor protector para sobreponerse a situaciones de adversidad. Sus relaciones interpersonales serán mucho más estables, basadas en la comunicación (expresarse para ser escuchados y saber escuchar). Las dinámicas grupales harán que desarrollen su empatía y el saber trabajar en equipo que les impulsará a tener relaciones positivas con iguales y otras personas. La competencia parental será mejor dando lugar a madres que sepan brindar apoyo cuando sea necesario, que pasen más tiempo con sus hijos y con un vínculo materno fortalecido. En definitiva, el trabajo integral debería funcionar como un escudo que prevenga la violencia en un futuro.

Se espera una actitud receptiva y activa durante el programa por lo que el contenido (que es adecuado para el perfil de participantes) será asimilado con facilidad. En cuanto al grupo control, se compararán los resultados, pero no se espera observar cambios/mejoras. Aun así, si resulta positivo, podrán acceder a la intervención también.

Conclusiones

La elaboración de esta intervención viene impulsada por la preocupación del gran problema social que supone. Se han intentado diseñar las sesiones para que se trate de una intervención lo más completa posible, sin embargo, ha habido múltiples complicaciones para tratar algunos constructos como resiliencia y autoestima en niños teniéndose que eliminar esta última de los objetivos. Esto se ha debido principalmente a la falta de cuestionarios que los evalúen en el rango de edad de la muestra propuesta en un principio (a partir de 6 años), o bien por la falta de cuestionarios adaptados al español. También se ha de tener en cuenta que la resiliencia es un constructo bastante novedoso por lo que su investigación es más escasa. Estos problemas han dificultado hacer posible un objetivo principal: trabajar de la manera

más temprana posible. Aun así, sigue siendo una intervención de carácter preventivo y se cree firmemente en sus beneficios.

Por otro lado, esta intervención se enfoca principalmente en los hijos de mujeres que sufren violencia de género, pero se reconoce la necesidad de un enfoque integral. Dado el rol fundamental de las madres en el bienestar de sus hijos, se incluyeron dos sesiones específicas para ellas. Para mejorar la intervención, se propone como mejora de futuro, un diseño que incluya sesiones específicas para los hijos y otras para las madres, aplicadas de manera simultánea, lo que aumentaría significativamente su efectividad.

Referencias

- Alcántara-López, M., Soler, C. L., Sáez, M. C., & López-García, J. J. (2013). Alteraciones psicológicas en menores expuestos a violencia de género: Prevalencia y diferencias de género y edad. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 29(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.171481>
- Almeida, T. C., Gonçalves, R. A., & Sani, A. I. (2009). La Agresividad en Niños que Testimonian la Violencia de Género. *Anuario de Psicología Jurídica*, 18.
- Bancroft, L., Silverman, J. G., & Ritchie, D. (2011). *The Batterer as Parent: Addressing the Impact of Domestic Violence on Family Dynamics*. SAGE Publications.
- Bar-On, T., & Parker, J. D. A. (2018). EQ-i:YV: *Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On: versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M. D. Prieto, & M. Sáinz, adaptadoras). TEA Ediciones.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Castro Vásquez, M. del C. (2014). A mí también me duele: Niños y niñas víctimas de la violencia de género en la pareja. *Región y sociedad*, 26(ESPECIAL4), 317-324.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (1995). Child maltreatment and attachment organization: Implications for intervention. En *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 279-308). Analytic Press, Inc.
- Cortés Cortés, R. (2015). *Grito en silencio: El duelo en menores por los efectos a la exposición de la violencia de género*. <http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/1532>

- Díez Fernández, C. (2015). *Impacto de la violencia de género en los hijos e hijas adolescentes en grave riesgo psicosocial: Apego, estilos de crianza y disfunciones psíquicas* [Doctoral thesis]. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/37470>
- En la violencia de género no hay una sola víctima.* (2011, febrero 15). Save the Children. <https://www.savethechildren.es/publicaciones/en-la-violencia-de-genero-no-hay-una-sola-victima>
- Espinosa Bayal, M. A. (2004). *Las hijas e hijos de mujeres maltratadas: Consecuencias para su desarrollo e integración escolar.* Bilbao: Instituto Vasco de la Mujer, Gobierno Vasco.
- Gómez Muzzio, E., & Contreras Yevenes, L. (2019). *Escala de Parentalidad Positiva – E2P v.2.* Ediciones Fundación América por la Infancia.
- González Arratia, N. I. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes: Cómo desarrollarse en tiempos de crisis.* Ediciones Verbolibre, S.A. de C.V.
- Guzmán Huayamave, K. V., Bastidas Benavides, B., & Mendoza Sangacha, M. (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Apuntes Universitarios*, 9(2), 61-72.
- Habigzang, L. F., Aimée Schneider, J., Petrolí Frizzo, R., & Pinto Pizarro de Freitas, C. (2018). Evaluation of the Impact of a Cognitive-Behavioral Intervention for Women in Domestic Violence Situations in Brazil. *Universitas Psychologica*, 17(3), 52-62. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-3.eicb>
- Hernández, R. P., & Gras, R. M. L. (2005). VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR: CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN HIJOS DE MUJERES MALTRATADAS. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 21(1), Article 1.
- Hernández-Guanir, P. (2012). *TAMAI: Test autoevaluativo multifactorial de adaptación infantil.* TEA Ediciones.
- Holden, G. W. (2003). Children exposed to domestic violence and child abuse: terminology and taxonomy. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 6(3), 151-160. <https://doi.org/10.1023/a:1024906315255>
- Huth-Bocks, A. C., Levendosky, A. A., Theran, S. A., & Bogat, G. A. (2004). The impact of domestic violence on mothers' prenatal representations of their infants. *Infant Mental Health Journal*, 25(2), 79-98. <https://doi.org/10.1002/imhj.10094>
- Jiménez, B. A. (2009). Menores Expuestos a Violencia contra la Pareja: Notas para una Práctica Clínica Basada en la Evidencia. *Clínica y Salud*, 20.

- Letourneau, N. L., Fedick, C. B., & Willms, J. D. (2007). Mothering and Domestic Violence: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Violence*, 22(8), 649-659.
<https://doi.org/10.1007/s10896-007-9099-6>
- Levendosky, A. A., & Graham-Bermann, S. A. (2000). Trauma and parenting in battered women: An addition to an ecological model of parenting. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 3(1), 25-35. https://doi.org/10.1300/J146v03n01_03
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, Pub. L. No. Ley Orgánica 1/2004, BOE-A-2004-21760 42166 (2004). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2004/12/28/1>
- Liu, J. (2004). Childhood Externalizing Behavior: Theory and Implications. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 17(3), 93-103.
<https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2004.tb00003.x>
- López, A., & Vicenta, M. (2012). Las víctimas invisibles: Afectación psicológica en menores expuestos a violencia de género. *Proyecto de investigación*:
<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/27220>
- Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019—Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (s. f.). Recuperado 21 de mayo de 2024, de
<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>
- Mateo, J., Rojas, I. B., Echeverría, J., & Martínez, R. (2000). *Evaluación de un programa de intervención dirigido a fomentar la participación de la comunidad educativa en los Centros Escolares*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Evaluaci%C3%B3n-de-un-programa-de-intervenci%C3%B3n-dirigido-Mateo-Rojas/1fb4cbd388b1846261e2a65be12f2cf1e8384f3b#citing-papers>
- Mateos, A. (2011). *Necesidades socioeducativas en la adolescencia sobre la violencia de género: Propuesta educativa* (Tesis doctoral, Facultad de Pedagogía, Universidad de Barcelona).
<http://hdl.handle.net/2445/105264>
- Osofsky, J. (1995). Children Who Witness Domestic Violence: The Invisible Victims. *Social Policy Report*, 9. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.1995.tb00035.x>
- Ordóñez Fernández, M. del P., & González Sánchez, P. (2012). Las víctimas invisibles de la Violencia de Género. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(1), 30-36.
<https://doi.org/10.4321/S1699-695X2012000100006>

- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*.
- Pérez, D. A. R. (2007). PRINCIPALES MODELOS DE SOCIALIZACIÓN FAMILIAR. *Foro de Educación*.
- Quintero Hurtado, V. (2021). *Revisión documental acerca de los problemas de conducta internalizantes y externalizantes con relación a la violencia intrafamiliar*.
<http://repository.unad.edu.co/handle/10596/42320>
- Real Decreto-ley 9/2018, de 3 de agosto, de medidas urgentes para el desarrollo del Pacto de Estado contra la violencia de género, Pub. L. No. Real Decreto-ley 9/2018, BOE-A-2018-11135 78281 (2018). <https://www.boe.es/eli/es/rdl/2018/08/03/9>
- Rodríguez Martín, H. (2022). *Violencia de género en las relaciones de pareja: Patrones transgeneracionales e intervención*.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/61218>
- Rosser Limiñana, A., Villegas-Castrillo, E., & Suriá Martínez, R. (2013). *Intervención con menores expuestos a violencia de género: Guía para profesionales*. Limencop.
<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/34239>
- Sarasúa, B., Zubizarreta, I., Echeburúa, E., & Corral, P. (1994). Perfil psicológico del maltratador a la mujer en el hogar. En E. Echeburúa (Ed.), *Personalidades violentas* (pp. 111-128). Pirámide.
- Sepúlveda García De La Torre, A. (2006). La Violencia de Género como causa de Maltrato Infantil. *Cuadernos de Medicina Forense*, 43-44.
<https://doi.org/10.4321/S1135-76062006000100011>
- Sternberg, K., Baradaran, L., Abbott, C., Lamb, M., & Guterman, E. (2006). Type of violence, age, and gender differences in the effects of family violence on children's behavior problems: A mega-analysis. *Developmental Review*, 26, 89-112.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2005.12.001>

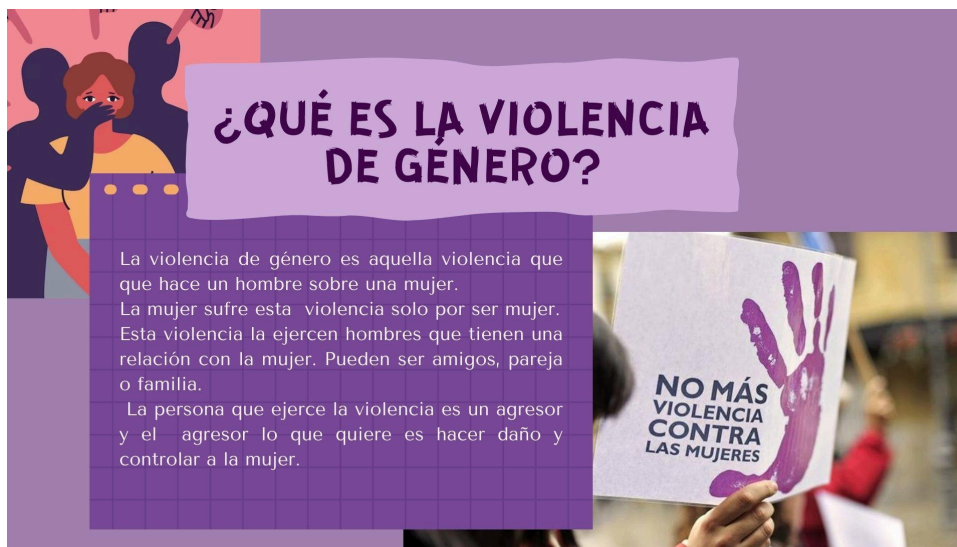
Anexo 1

Dinámica: ¿Quiénes somos?

Todos deben ponerse en un círculo incluyendo a la psicóloga quien tendrá en la mano un ovillo de lana y será la primera en decir su nombre y algo sobre ella (por ej. comida favorita, hobbies, canción favorita, lo que más le gusta de ella misma...) y lanzará el ovillo aleatoriamente sosteniendo el inicio del hilo. La siguiente persona deberá coger el ovillo y hacer lo mismo. Así sucesivamente hasta que todos lo hayan recibido y contestado dando lugar a una telaraña que de la que de manera simbólica formen parte y estén todos unidos. Se pretende generar un ambiente agradable y que el grupo se vaya conociendo.

Anexo 2

Presentación violencia de género.

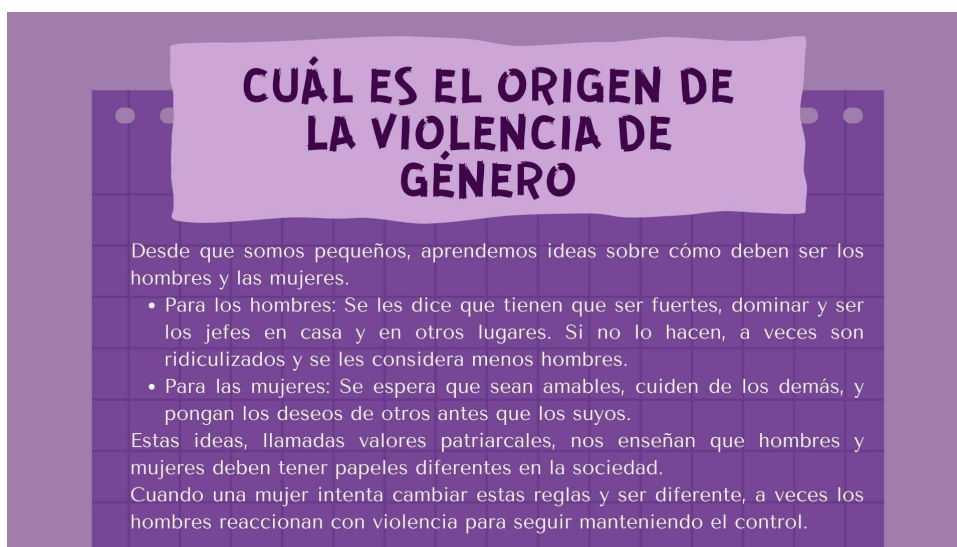


¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género es aquella violencia que hace un hombre sobre una mujer. La mujer sufre esta violencia solo por ser mujer. Esta violencia la ejercen hombres que tienen una relación con la mujer. Pueden ser amigos, pareja o familia.

La persona que ejerce la violencia es un agresor y el agresor lo que quiere es hacer daño y controlar a la mujer.

NO MÁS VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



CUÁL ES EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Desde que somos pequeños, aprendemos ideas sobre cómo deben ser los hombres y las mujeres.

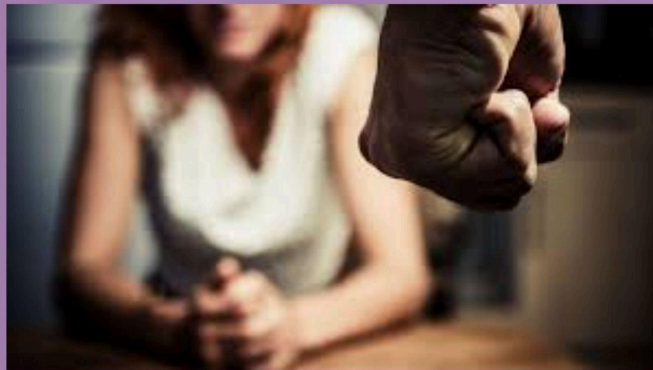
- Para los hombres: Se les dice que tienen que ser fuertes, dominar y ser los jefes en casa y en otros lugares. Si no lo hacen, a veces son ridiculizados y se les considera menos hombres.
- Para las mujeres: Se espera que sean amables, cuiden de los demás, y pongan los deseos de otros antes que los suyos.

Estas ideas, llamadas valores patriarcales, nos enseñan que hombres y mujeres deben tener papeles diferentes en la sociedad. Cuando una mujer intenta cambiar estas reglas y ser diferente, a veces los hombres reaccionan con violencia para seguir manteniendo el control.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA FÍSICA

- Es el tipo de violencia que más se identifica como violencia de género. Se trata de hacer daño físico de forma directa mediante golpes, heridas, arañazos...
- Aunque se produzca en una discusión, los empujones también forman parte de la violencia física.



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

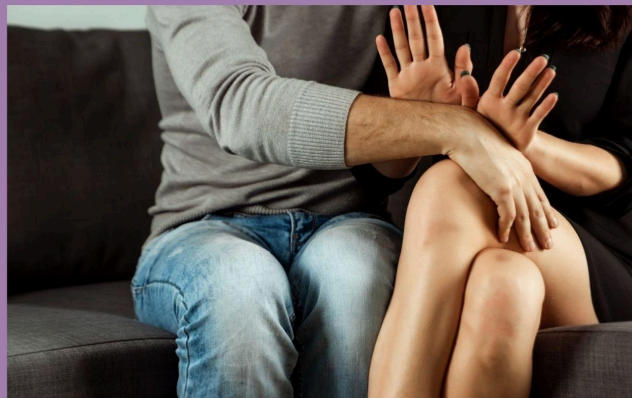
- No hay una agresión física pero se humilla, se infravalora y se ataca psicológicamente a la mujer. El agresor desprecia o insulta de **forma directa** o de **forma indirecta** mediante comentarios negativos sin que la mujer se de cuenta de que la están atacando.
- Son humillaciones, amenazas, desprecios...
- La mujer se acaba sintiendo indefensa, dependiente del agresor, obligada a hacer ciertas cosas, o que merece el castigo.
- Todas las mujeres que sufren violencia de género sufren violencia psicológica.



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

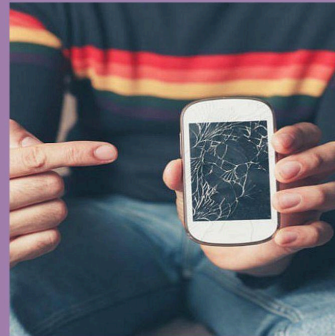
VIOLENCIA SEXUAL

Podría considerarse violencia física. Es cuando una persona es obligada a llevar a cabo actividades sexuales en contra de su voluntad o bien el agresor le impone o le limita que cosas puede hacer la mujer en su sexualidad. Se incluye la violación, la prostitución, obligar a abortar o a embarazarse...



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- VIOLENCIA ECONÓMICA Y VIOLENCIA PATRIMONIAL
- La violencia económica se ejerce para hacer que las mujeres dependan del dinero de los hombres. Ocurre cuando el agresor controla o limita el dinero que una mujer gana o puede usar, o cuando no se le da lo necesario para vivir.
- La violencia patrimonial se refiere a cuando el agresor le quita o destruye objetos o propiedades que tienen valor para la otra persona principalmente para hacer daño.



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

● VIOLENCIA SOCIAL

- El agresor limita, controla o aísla a la mujer de todo el mundo. Se separa de su familia y de sus amigos haciendo que no tenga apoyo o poniéndola en contra de todos para que dependa solo del agresor y así poder controlarla.
-
-
-



TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA VICARIA

Los hombres lastiman a las mujeres usando a otras personas. Normalmente, utilizan a los hijos e hijas para causarles dolor o problemas a las madres. Esto se hace para que las madres sufran o se sientan mal, y es una forma ejercer poder y control.



¿CÓMO SE SIENTE UNA MUJER MALTRATADA?

- Dependiente: Estas mujeres sienten que no pueden hacer nada sin la ayuda de su pareja. Dejan de hacer cosas que les gustaban y pasan mucho tiempo solo con él. Se sienten tristes y creen que no pueden vivir sin su pareja.
- Baja autoestima: Creen que no valen mucho y que todo lo que hacen está mal. No se sienten bien con ellas mismas y prefieren quedarse en casa, esperando que todo esté perfecto para su pareja.

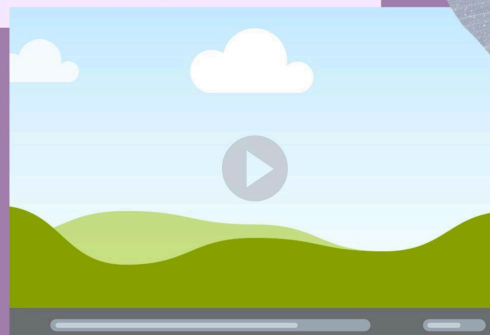


¿CÓMO SE SIENTE UNA MUJER MALTRATADA?

- Con ansiedad: Están siempre estresadas y tristes. Sienten que su vida está llena de problemas y les cuesta pensar en cambiar la situación.
- Tienen miedo: Tienen mucho miedo a su pareja y a lo que pueda pasar. A veces sienten temblores, palpitaciones, o ataques de pánico.
- Distorsiona la realidad: Cuando están con otras personas, pueden hablar mal de sí mismas y justificar lo que hace su pareja. A veces, intentan ocultar su sufrimiento.



LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO ES NORMAL



Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=ieoQuKUxhnM>

¿Es violencia de género?

A cada participante se les dará un conjunto de tarjetas con situaciones y tienen que decir de qué tipo de violencia se trata. Así podremos observar si han interiorizado el contenido psicoeducativo.

Pedro siempre le dice a su novia Ana que no vale nada y que nadie la querrá si él la deja. Constantemente la insulta y le dice que es fea e inútil, haciéndola sentir mal sobre sí misma.

Sofía se separó de su pareja, pero él se niega a devolverle sus documentos personales y destruye algunas de sus pertenencias.

Cada vez que Paula quiere salir con sus amigos, su pareja le prohíbe hacerlo y le dice que si se va, no podrá regresar a casa. Además, llama a sus amigos y les dice mentiras para que se alejen de ella.

Marta se separó de su pareja porque él era violento. Ahora, él amenaza con hacerle daño a sus hijos si ella no regresa a vivir con él.

Sandra trabaja en una tienda, pero su esposo le quita todo el dinero que gana y no le permite tener una cuenta bancaria. Cada vez que necesita comprar algo, debe pedirle dinero y justificar en detalle el gasto.

Laura está en una fiesta con su novio. Él empieza a tocarla de una manera que a ella no le gusta, y aunque Laura le dice que se detenga, él sigue haciéndolo y le dice que "no sea aburrida".

Luis llega a casa y ve que la cena no está lista. Se enfurece y golpea a su esposa, Ana, en la cara, causándole una herida en el labio.

Marta estaba hablando por teléfono con una amiga cuando su pareja, al sentirse ignorado, se enfadó y le tiró el teléfono al suelo con fuerza. Luego, la empujó contra la pared, causándole un moretón en el brazo.

Juan insiste en tener relaciones sexuales con su pareja, María, aunque ella le dice que no quiere. Cuando María se niega, Juan la insulta y la llama "frígida" y "aburrida", diciendo que si no cumple con sus deseos, buscará a otra persona.

Rosa quiere visitar a sus padres, pero su esposo, Carlos, le dice que no puede salir de la casa y que si lo hace, romperá sus pertenencias personales y tirará sus documentos. Además, Carlos le ha prohibido comunicarse con sus amigos.

Javier le grita a su esposa, Carla, que es "inútil y tonta" porque gastó dinero en cosas que él considera innecesarias. Cuando ella intenta defenderse, Javier le da un empujón y la amenaza diciendo que si vuelve a gastar sin su permiso, no le dará más dinero para la casa.

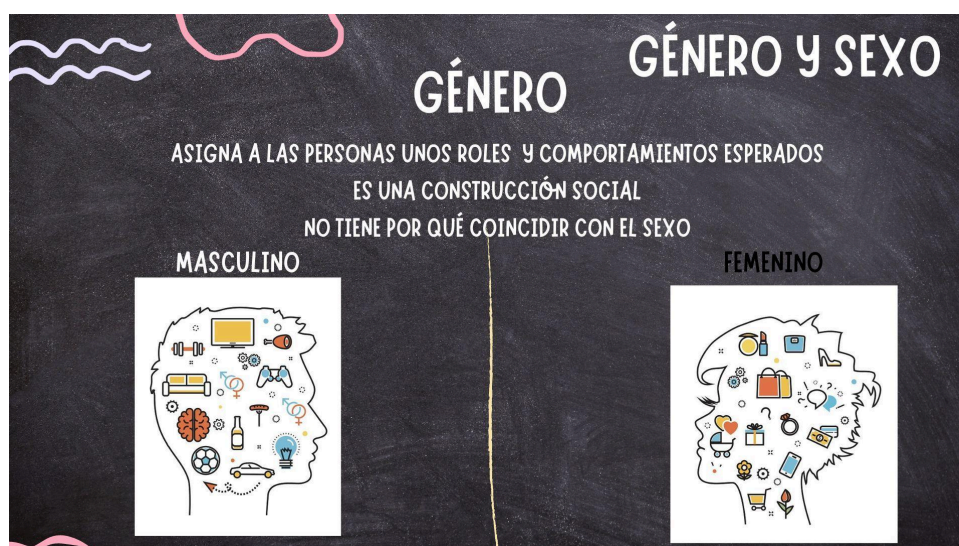
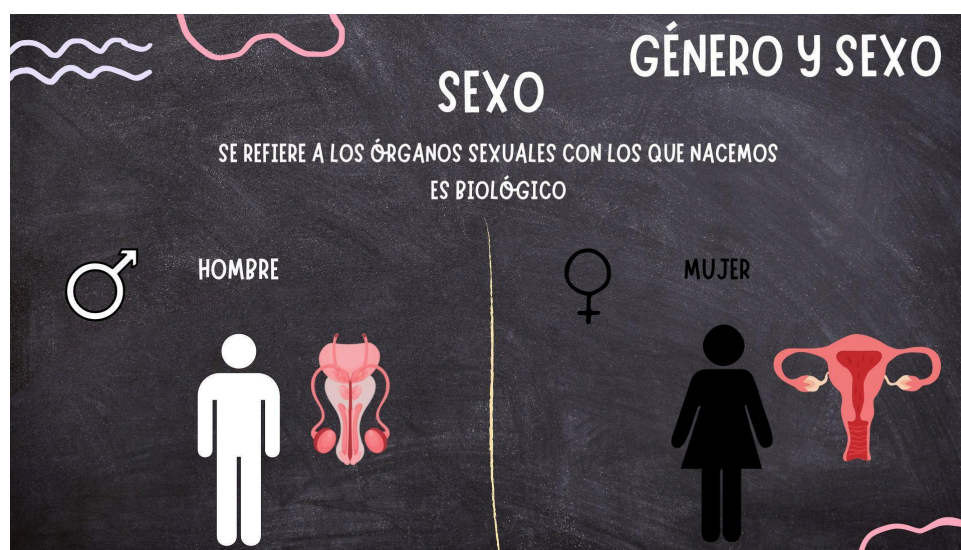
Ana decide mudarse con sus hijos después de separarse de Jorge. Él enfadado, le da un golpe en la cara. Luego, le dice que si no vuelve a vivir con él, hará que los niños no la vean durante un largo tiempo.

Preguntas guía debate.

1. ¿Por qué creemos que algunas personas usan la violencia?
2. ¿Cómo crees que se siente una persona que sufre violencia?
3. ¿Qué podemos hacer nosotros en estas situaciones?

Anexo 3

Presentación violencia de género.



GÉNERO

CONTRUIDO POR LA SOCIEDAD
CULTURAL
SE ADQUIERE
CAMBIA CON EL TIEMPO

SEXO

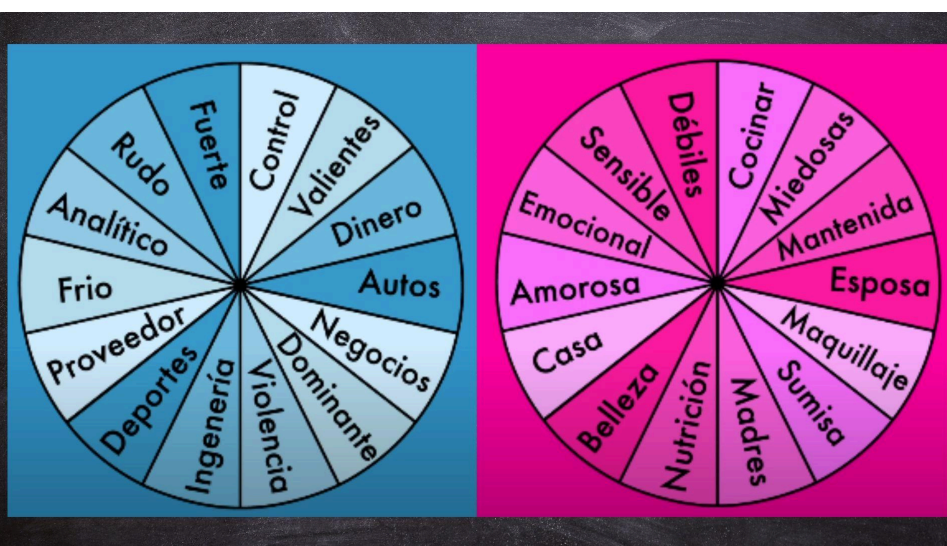
BIOLÓGICO
UNIVERSAL
INNATO
NO CAMBIA

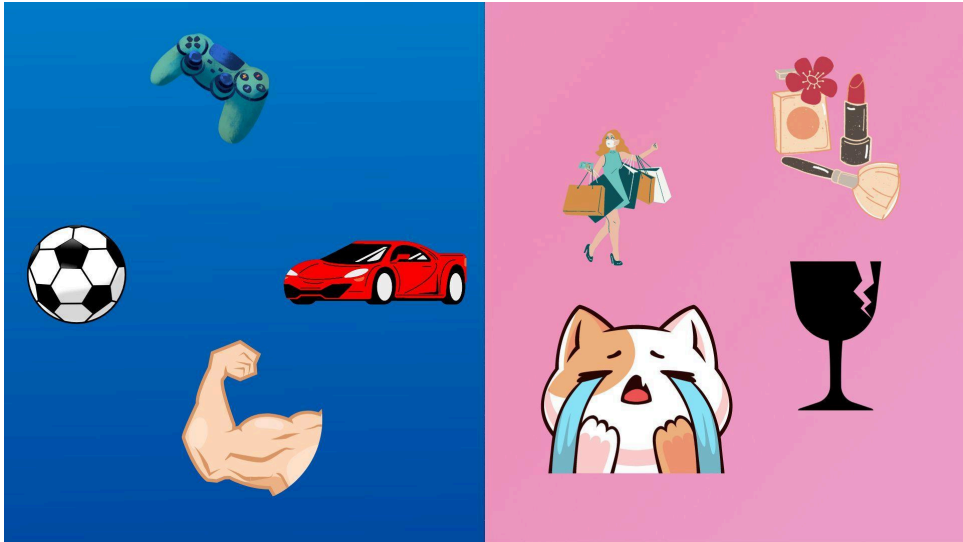
QUÉ SON LOS ESTEREOTIPOS

IDEAS O CREENCIAS SOBRE CÓMO DEBEN
SER LAS PERSONAS SEGÚN SU
SEXO= HOMBRE/MUJER



NOS LAS ENSEÑAN NUESTROS PADRES,
PROFESORES Y LA SOCIEDAD EN GENERAL,
EXISTEN DESDE HACE MUCHO TIEMPO Y SE
TRANSMITEN DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN





ROLES DE GÉNERO

ES PONER EN PRÁCTICA LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

EXISTEN DOS ROLES TRADICIONALES QUE SE HAN MANTENIDO:

ROL MASCULINO



ROL FEMENINO



EL HOMBRE TRABAJA Y SUSTENTA A LA FAMILIA

LA MUJER SE ENCARGA DEL HOGAR Y CRIAR A LOS HIJOS

**ESTOS GENERAN CONSECUENCIAS EN LA SOCIEDAD:
HACEN QUE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES NO SIEMPRE TENGAN LAS
MISMAS OPORTUNIDADES EN LA VIDA**

- POCOS LÍDERES MUJERES: SOLO EL 24% DE LOS PARLAMENTARIOS SON MUJERES. Y SOLO EL 5% SON ALCALDESAS. LO QUE SIGNIFICA QUE NO TIENEN SUFICIENTE VOZ PARA CAMBIAR COSAS IMPORTANTES.
- MENOS DINERO POR EL MISMO TRABAJO: LAS MUJERES GANAN UN 24% MENOS QUE LOS HOMBRES AUNQUE HAGAN EL MISMO TRABAJO.
- EDUCACIÓN: LA MAYORÍA DE LOS ADULTOS QUE NO SABEN LEER O ESCRIBIR SON MUJERES.
- VIOLENCIA: UNA DE CADA TRES MUJERES SUFRE VIOLENCIA MACHISTA EN SU VIDA

VEAMOS
EJEMPLOS DE
ESTEREOTIPOS Y ROLES
DE GÉNERO

EN PUBLICIDAD

- COMERCIAL DE AXE
- LAS MUJERES SIEMPRE LLORAN
- ANUNCIO DE LIMPIEZA

EN DISNEY

- MULÁN: A GIRL WORTH FIGHTING FOR
- LA BELLA Y LA BESTIA: GASTÓN
- LA SIRENITA: POBRES ALMAS EN DESGRACIA

Links de los videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=pZoAnQsniZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=aWI6nR5td9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=BMUJ8EA7Tl4>

<https://www.youtube.com/watch?v=hk8wkEjIIMA>

<https://www.youtube.com/watch?v=glHKSgaZXxg>

<https://www.youtube.com/watch?v=mOrKMS6EnaE>

Dinámica Superhéroes.

Con la finalidad de convertirlos en superhéroes de igualdad se dividirá a los niños en cinco grupos de tres integrantes y se les dará un estereotipo. Los niños deben inventarse un superhéroe que desafíe ese estereotipo y deberán crearle un nombre, darle superpoderes y crear una historia donde use esos poderes para combatir la injusticia y crear igualdad. Después los niños presentaran a su superhéroe y realizarán una actuación donde se enfrenta a ese estereotipo

Estereotipos

1. Los hombres son fuertes y no lloran, las mujeres sí;
2. Las mujeres son las que se encargan de las tareas del hogar;
3. Los videojuegos son cosa de hombres;
4. Las mujeres no son buenas líderes;
5. Los hombres son mejores en deportes que las mujeres.

Anexo 4

Contenido sobre emociones

Se explicarán qué son las emociones, cuántas emociones hay y por qué son importantes a través del visionado de clips de la película Inside Out y retroalimentaciones de la psicóloga.

-Qué son las emociones:

Minuto 0:01:30 – 0:04:30

Se observa el nacimiento de Riley y cómo aparece Alegría (su primera emoción) seguida de Tristeza, Ira, Miedo y Asco. Se explica cómo sus emociones controlan el “panel de control” (el lugar desde donde las emociones controlan sus pensamientos, comportamientos y reacciones) de la mente de Riley y cómo influye en su vida y recuerdos.

-Cuántas emociones hay y ejemplos

Minuto 0:04:30 – 0:07:00

Se presentan todas las emociones (Alegría, Tristeza, Miedo, Ira y Asco) y se muestra cómo manejan las situaciones en la vida de Riley. Se introducen y detallan su función en la vida de Riley.

-Por qué son importantes

Minuto 0:31:00 - 0:35:00

Alegría y Tristeza son expulsadas del “panel de control” y juntas intentan regresar; aquí se entiende que las emociones no se pueden manejar por sí solas y la importancia de aceptarlas y equilibrarlas todas.

Minuto 1:07:00 – 1:10:00

Alegría se da cuenta de la importancia de Tristeza para procesar las pérdidas y tener empatía enseñando como todas las emociones tienen un valor y no se deben evitar.

Minuto 1:18:00 - 1:22:00

Riley expresa por primera vez la tristeza lo que ayuda a mejorar la situación con sus padres y le hace sentirse mucho mejor. Se muestra la importancia de la expresión emocional.

Dinámica ¿Cómo me siento?

Se repartirán a cada uno una tarjeta con una emoción. Se les pedirá que describan la emoción y tendrán que analizar los gestos; cómo están colocadas las cejas, la boca, los ojos... Luego, tendrán que compartir alguna situación en la que se haya sentido esa emoción.

Tarjetas:



Ira: Semáforo.

¿Qué es la ira? La ira es una emoción básica que ocurre cuando nos sentimos enojados o molestos. Va de la mano con la hostilidad y la agresividad. La hostilidad nos hace sentirnos en contra de los demás y la agresividad hace que actuemos para lastimar a otras personas o romper cosas. Aunque sentir ira puede llevar a que alguien actúe de manera agresiva, no siempre significa que vaya a causar violencia. La ira suele aparecer cuando no logramos lo que queríamos o cuando tenemos problemas lo que nos hace tener enfrentamientos con los demás. Es una reacción natural que nos ayuda a enfrentar cosas.

¿Cómo podemos manejarla?



ROJO	PARAR	Cuando sientas una emoción fuerte, como ira o miedo, detente como si estuvieras viendo una luz roja en un semáforo. Deberás identificar cuál es la emoción y qué sientes
AMARILLO	PIENSA	Después de detenerte, piensa en otras formas de solucionar la situación
VERDE	ACTÚA	Elige la mejor solución y actúa

Anexo 5

Los ejercicios de Mindfulness propuestos proceden de meditaciones guiadas específicas para niños de 5 a 12 años extraídas del libro de la terapeuta holandesa Eline Snel: "Tranquilos y atentos como una rana". Este se ha convertido en una piedra angular en el ámbito del Mindfulness para niños.

Presentación de introducción al Mindfulness.

MINDFULNESS

¿QUÉ ES ESTO?

Mindfulness es una manera de prestar atención. Es concentrarse en lo que está pasando en este momento, sin pensar en el pasado o en el futuro. Es como estar totalmente presente, prestando atención a tus pensamientos, sentimientos y lo que está sucediendo a tu alrededor, sin decir si algo es bueno o malo.

- Aceptar: las cosas como son, sin intentar cambiarlas.
- No juzgar: lo que sientes o piensas sin decir que es bueno o malo.
- Vivir en el presente: Enfocarte en lo que está pasando ahora, no preocuparte por el pasado o el futuro.
- Soltar: Dejar que los pensamientos y sentimientos vengán y se vayan, sin quedarte estancado en uno de ellos
- Compasión: Sentir y mostrar comprensión y amabilidad



¿PARA QUÉ?

Te enseña a manejar mejor tus emociones, a concentrarte más en lo que estás haciendo y a no reaccionar tan rápido cuando algo no te gusta. También te ayuda a sentirte bien contigo mismo y a entender mejor a los demás.

Reducir el estrés y la ansiedad

Mantener la calma en situaciones difíciles

Mejorar la concentración y atención

Permite mejorar en tus tareas o en el colegio

Gestionar tus emociones

Reconocer cómo te sientes y a manejar tus emociones sin perder el control

Lista de ejercicios para casa



LA RANITA
https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=2

PRIMEROS AUXILIOS PARA SENTIMIENTOS DESAGRADABLES
<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXYFcjFS0&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=6>

EL BOTÓN DE PAUSA, TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA
<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=5>

EL EJERCICIO DEL ESPAGUETI, TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA
https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=4

BUENAS NOCHES, TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA
<https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=11>



#1
ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN, TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TSPDZEG_VZ4&LIST=PLQJVGQNYD6MLKYLMB-P6JVJVSARTCH2FT&INDEX=3](https://www.youtube.com/watch?v=TSPDZEG_VZ4&list=PLQJVGQNYD6MLKYLMB-P6JVJVSARTCH2FT&index=3)

 Realizaremos este ejercicio de ejemplo durante diez minutos.

Links de los videos:

https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=3&ab_channel=CanalLaRanita

https://www.youtube.com/watch?v=n6RXYFcjFS0&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=7&ab_channel=CanalLaRanita

https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=6&ab_channel=CanalLaRanita

https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=5&ab_channel=CanalLaRanita

https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=12&ab_channel=CanalLaRanita

https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4&list=PLqivGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=4

Hoja de registro.

Nombre:

.....

Fecha	Vídeo de Mindfulness	Sentimientos antes e intensidad (1-3)	Sentimientos después e intensidad (1-3)	¿Qué te ha gustado de la práctica?	¿Ha habido algún problema?

Anexo 6

Presentación sobre estilos comunicativos.

**PASIVO**

- BUSCA AGRADAR A LOS DEMÁS
- NO COMUNICAN SUS NECESIDADES
- LA RESPONSABILIDAD LA DEJAN EN MANOS DE OTROS

AGRESIVO

- NO APRECIA A LOS DEMÁS
- NO ESCUCHA
- IMPONE SU PUNTO DE VISTA

**ASERTIVO**

- ESCUCHA A LOS DEMÁS
- EXPRESA SU PUNTO DE VISTA
- SON CLAROS Y HONESTOS



Hoja con conductas.

¿PASIVO, AGRESIVO O ASERTIVO?

En esta hoja encontrarás una lista con conductas. Cada una puede encasillarse en un estilo comunicativo, coloca cada una en una columna.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Es inseguro -Cree que solo se puede ganar o perder en una discusión -Habla normal, de forma clara -No se defiende
 -Piensa antes en los demás que en él -Le cuesta pedir ayuda -No acepta críticas -Se cree menos que los demás -Insulta -Pide ayuda si lo necesita -Es seguro de sí mismo -Busca la mejor solución para todos -Habla pero también escucha a los demás -Tiene miedo de decir que no a los demás -Piensa en sí mismo pero también tiene en cuenta los sentimientos de los demás | <ul style="list-style-type: none"> -Habla con un tono muy bajo -Tiene miedo de lo que puedan pensar los demás sobre él -Habla con un tono muy alto o gritando -Piensa sólo en sí mismo sin importarle los demás -Es vergonzoso -No dice su opinión -Se cree mejor que los demás -Interrumpe a los demás -Es agresivo -Se considera igual a los demás -Culpa a los demás cuando algo sale mal -Tiene una mirada desafiante -Expresa su opinión con respeto -No tiene miedo a decir que no |
|--|--|

ESTILO PASIVO 😞	ESTILO AGRESIVO 😡	ESTILO ASERTIVO 😊

Dinámica ¿Me haces caso?

Los participantes van a realizar por grupos un ejercicio de comunicación. Uno de ellos hará de conejillo de indias y se sentará en frente de otros tres participantes. Se le dirá que debe contar algo que le haya pasado últimamente y que le gustaría compartir con ellos. Debe ser una historia breve que no dure más de 3 minutos. Mientras el conejillo de indias piensa en una situación y se prepara, los otros tres participantes, sin que nadie los sepa deberán actuar de la siguiente manera:

-Cuando tu compañero empiece a contar la historia debes evitar mirarlo a los ojos en todo momento, puedes elegir mirar al techo, las paredes o el suelo pero nunca prestarle atención. Puedes intentar mirarle pero inmediatamente esquivar su mirada. Si te pregunta o te reclama, no le contestes y escóndete.

-Cuando tu compañero empiece a contar la historia debes ponerle atención, asentir con la cabeza para que sepa que lo escuchas, hacer gestos o ruidos para que sepa que le estás entendiendo y te interesa lo que cuenta.

-Cuando tu compañero empiece a hablar tienes que contestarle de mala manera, debes interrumpirle y ponerte a contar algo sobre ti, debes hablar casi gritando. Si te dice algo, echale la culpa.

Uno por uno irá pasando para sentarse en frente del conejillo de indias.

Cuando la dinámica acabe se preguntará sobre cómo se han sentido y qué conclusiones sacan de las diferentes formas de comunicación.

Hoja de técnicas para resolver conflictos.

¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS?

1. Mensajes yo: mostrar nuestros sentimientos, sin atacar al otro, además de pedir que cambie su comportamiento. Hay 3 pasos:

Hay un niño que te empuja siempre en el recreo. Entonces:

CUANDO TÚ...	Me empujas en el recreo
YO ME SIENTO...	Me siento triste
POR ESO ME GUSTARÍA QUE...	Juegues de manera más tranquila y tengas más cuidado

2. La técnica del sándwich: consiste en dar una crítica que puede ser negativa diciendo primero algo positivo, después la crítica y de nuevo algo positivo. Hay 3 pasos:

Hay un niño que no para de interrumpirte mientras intentas contarle algo a los demás amigos.

Entonces:

Comentario positivo	Eres una persona con mucho que contar, sabes un montón
Crítica	Pero a veces interrumpo y es difícil contar cosas y escuchar a todos
Comentario positivo	Si esperas tu turno podemos hablar todos y escuchar tus historias mejor porque son muy interesantes

3. Aplazamiento asertivo: consiste en aplazar una respuesta durante una discusión con otra persona a un momento en el que nos sintamos más tranquilos y preparados.

Tienes una discusión con un amigo y os estáis enfadando mucho. Entonces:

Reconocemos lo que quiere la otra persona	He escuchado todo lo que me dijiste
Decir que necesitamos un tiempo	Pero ahora no quiero hablar
Proponer una alternativa para después	Déjame unos minutos y lo hablamos más tarde

ROLE-PLAYING

Uno será P1 y otro será P2. Debéis resolver los siguientes dos conflictos:

1. El trabajo del colegio:

Contexto: P1 y P2 están trabajando juntos en un trabajo del colegio. P1 ha hecho casi todo el trabajo y se siente frustrado porque P2 no ha contribuido tanto. P2 no se da cuenta de que P1 está molesto y cree que está ayudando. Hoy P1 decide hablar con P2 para resolver el problema.

Personajes: uno debe hacer de P1 y otro debe hacer de P2. P1 debe utilizar las técnicas del mensaje yo y el sandwich para hablar con P2.



2. Videojuegos

Contexto: P1 y P2 están en casa de P1 para jugar a un videojuego. P1 ha estado jugando mucho tiempo y P2 no ha tenido la oportunidad de jugar en toda la tarde. P2 está empezando a sentirse frustrado. Ahora P2 decide hablar con P1 para resolver el problema.

Personajes: uno debe hacer de P1 y otro debe hacer de P2. P2 debe utilizar las técnicas del mensaje yo y el sandwich para hablar con P1.



Anexo 7

Ejercicio de Mindfulness.

Un lugar seguro, Tranquilos y atentos como una rana, 5:05 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt&index=7>

Presentación de resiliencia.

RESILIENCIA



En el mundo físico es la capacidad de un objeto para volver a su forma o lugar original después de que una fuerza deje de doblarlo, empujarlo o hundirlo

En las personas es poder adaptarse cuando hay desafíos o problemas. Es la capacidad de vivir, crecer de manera positiva y superarse, incluso cuando hay cosas que nos causan estrés o dificultades.

QUÉ NOS HACE RESILIENTES

SER SOCIABLES

- Ser amigables y disfrutar de estar con otras personas
- Ser buenos comunicándonos, mostrando cariño y entendiendo a los demás
- Tener sentido del humor



SABER RESOLVER PROBLEMAS

Encontrando soluciones adecuadas para salir adelante aunque sea un problema muy difícil



SER INDEPENDIENTE

- Pueden tomar sus propias decisiones
- Se sienten bien consigo mismos
- Saben su valor como personas



TIENEN PROPOSITOS

- Tienen metas claras
- Creen que pueden lograr lo que se propongan
- Creen que pueden mejorar
- Piensan en un futuro positivo

¡LEAMOS UNA HISTORIA!



Amina Zaid nació en un lugar llamado La Güera, un encantador pueblo pesquero en el Sahara Occidental, cuando aún era una colonia española. Ella vivía con sus nueve hermanos y su mamá, que era enfermera y ayudaba a los pescadores canarios que llegaban en barco. Su vida en La Güera era feliz y tranquila.

Pero todo cambió cuando llegó una guerra. La guerra hizo que Amina y su familia tuvieran que abandonar su hogar. Un día, el conflicto se acercó demasiado al pueblo y tuvieron que huir rápidamente. La guerra trajo mucha tristeza: el hermano mayor de Amina desapareció y nunca volvió, lo que dejó un gran dolor.

Amina y su familia se refugiaron en un campamento en el desierto. Allí vivían en tiendas de campaña y enfrentaban muchas dificultades. Había poca comida y medicinas, y la vida era muy dura. Amina y otras mujeres ayudaron a organizar cosas importantes en el campamento, como la atención médica y la educación de los niños, a pesar de las condiciones difíciles.



Después de muchos años en el campamento, Amina tuvo la oportunidad de mudarse a Tenerife, una isla en España. Pero había un problema muy grande: sus hijos habían sido enviados a diferentes familias de acogida en toda España, y Amina no sabía exactamente dónde estaban ni cómo estaban. Ella quería reunir a su familia, pero el proceso fue muy complicado y estresante.

Amina pasó meses llenando papeles y haciendo trámites, lo que fue muy difícil y frustrante. A menudo, se sentía sola y preocupada porque no sabía cuándo podría volver a ver a sus hijos. Finalmente, después de mucho esfuerzo, recibió la noticia de que sus hijos estaban en Madrid, listos para reunirse con ella. El viaje a Madrid fue emocionante pero también aterrador. Cuando Amina llegó y vio a sus hijos, todos se abrazaron con lágrimas de felicidad. Fue un momento muy especial y emocionante para ellos.

Aunque estaba muy feliz de estar de nuevo con sus hijos, Amina nunca olvidó el dolor del pasado. Ahora, en Tenerife, empezó una nueva vida con ellos. Amina comenzó a usar su melfa, la vestimenta tradicional saharawi, para mostrar que, a pesar de las dificultades, las mujeres como ella son fuertes y valientes. Amina aprendió que, aunque la vida puede ser muy dura, siempre se puede encontrar esperanza y seguir adelante.



Preguntas sobre la historia.

1. Qué ha pasado en la historia
2. Qué desafío tuvo que enfrentar la protagonista
3. Cómo crees que se sintió en esa situación
4. Qué hizo para superar los problemas
5. ¿Es una persona resiliente? ¿Por qué?

Dinámica: Mis fortalezas.

Consistirá en que los niños en un folio escriban su nombre en grande y con mayúsculas. De cada letra de su nombre deben escribir una fortaleza o habilidad que reconozcan en ellos mismos. El objetivo es que reconozcan sus puntos fuertes y lo valoren.

Anexo 8

Contenido psicoeducativo.

Parentalidad positiva: necesidades fundamentales de los menores, promoción del apego seguro y estilos parentales. El contenido psicoeducativo se extrae del Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIAA). Dentro de este programa encontramos bloques teóricos, el contenido se extrae específicamente del bloque Promoción del buen trato: parentalidad positiva y apego seguro.

Se trabajará también la autoestima ya que Mateo et al. (2000), destacan como efectos beneficiosos el incremento de la autoestima de los participantes y la disminución de sus sentimientos de culpa por no ser padres y madres perfectos. Este aspecto se trabajará mediante la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) ya que posee evidencias empíricas de efectividad para la reducción de los síntomas de trastornos asociados a la exposición a la violencia (Habigzang et al., 2018). Primero se explicará qué son las distorsiones cognitivas y cómo afectan a las personas. Después, se identificarán los pensamientos distorsionados sobre la percepción de ellas mismas mediante una ficha. Tras esto se trabajará para buscar pensamientos alternativos y más adaptativos mediante la puesta en común de la ficha y el debate.

Ficha.

Piensa en tres áreas de tu vida y escribe un pensamiento negativo sobre ti misma y cómo te hace sentir. Por ahora deja en blanco la columna *Pensamiento alternativo*.

Área de tu vida	Pensamiento (qué pienso)	Emoción (cómo me siento)	Pensamiento alternativo

Anexo 9

Dinámica Somos los mejores.

Explicación dinámica: Por parejas participaran en un Kahoot sobre conocimientos generales. Se pretende que se diviertan juntos, se comuniquen y cooperen para ganar una competición contra otras parejas de madres e hijos. Es una actividad útil ya que permite que aprendan juntos, que compartan emociones positivas a través del juego y que creen recuerdos/experiencias positivas.

Dinámica Línea de vida.

Explicación dinámica: Por parejas de madre/hijo en una cartulina deberán elaborar una línea de su vida juntos. A lo largo de esta línea deberán escribir momentos que hayan vivido juntos y hayan sido significativos. Se pueden incluir recuerdos, sentimientos, fotos. Debido a que se trata de una actividad que quizá requiera material que deban proporcionar la familia, en la sesión 8 con las madres se les dirá que si consideran necesario y quieren pueden traer fotos, objetos... La finalidad es elaborar una cartulina en equipo y luego quienes se animen compartirla. Cuando la dinámica acabe podrán llevarse las cartulinas a casa y colgarlas como un recuerdo.

Dinámica Hablando con mamá.

Explicación dinámica: A cada madre e hijo se le hará entrega de un folio con tres preguntas: ¿Qué te gusta de tu relación con tu madre? / ¿Qué te gusta de tu relación con tu hijo?; ¿Cómo te sientes después de vivir situaciones difíciles juntos?; ¿Qué te gustaría cambiar o mejorar en la relación con mamá? / ¿Qué te gustaría cambiar o mejorar en la relación con tu hijo? Finalmente, deberán de manera conjunta compartir sus respuestas. No está de más recordar que se debe mantener una conversación respetuosa y constructiva. Cuando hayan acabado, de manera general, la psicóloga facilitará la reflexión grupal con las siguientes preguntas: ¿Cómo os habéis sentido al compartir vuestros pensamientos? ¿Ha habido algo que hayáis descubierto o comprendido mejor sobre vuestra relación? ¿Qué ideas se os ocurren para mejorar la relación? Podrán responder de por igual madres e hijos.

Anexo 10**Cuestionario de satisfacción.****EVALUACIÓN DEL PROGRAMA: SIGUIENDO ADELANTE**

Por favor, responde a las siguientes preguntas dibujando una X en la casilla que mejor represente tu opinión. Estas preguntas son para saber cómo te has sentido durante el programa y si hay algo que se podría mejorar.

1. ¿Te han gustado las actividades del programa?

- Nada adecuados
- Algo adecuados
- Bastante adecuados
- Muy adecuados

¿Por qué?

2. ¿Qué parte de las sesiones te ha parecido más interesante? ¿Por qué?

¿Y qué parte te pareció menos interesante ¿Por qué?

3. ¿Qué cosas nuevas has aprendido en el programa?

4. ¿Hay algo que te hubiera gustado aprender y no se ha hablado en el programa?

5. ¿Te ha ayudado el programa a sentirte mejor?

- No me ha ayudado nada
- Me ha ayudado un poco
- Me ha ayudado bastante
- Me ha ayudado al 100%

¿Sabrías decir cómo?

6. ¿Qué te pareció la psicóloga?

- No me ha gustado su forma de ayudar
- Me ha gustado un poco su forma de ayudar
- Me ha gustado bastante su forma de ayudar
- Me ha encantado su forma de ayudar

¿Por qué?

7. ¿Consideras que las sesiones cumplieron con tus expectativas?

- No cumplieron mis expectativas
- Cumplieron algo
- Cumplieron bastante
- Cumplieron todas mis expectativas

¿Por qué?

8. En una escala del 1 al 10, ¿qué puntuación le das al programa?

(1 es la peor valoración y 10 es la mejor)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Por qué le das esa valoración?

9. Escribe aquí cualquier idea o mejora que creas que pueda mejorar el programa:
