



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

## Caminando juntas

Programa de prevención-intervención para mujeres  
víctimas de violencia de género en la relación de  
pareja

Autora

María Buil Lafuente  
(778976)

Director

Ángel Castro Vázquez

Grado en Psicología

Año 2021-2022



**Facultad de**  
**Ciencias Sociales**  
**y Humanas - Teruel**  
**Universidad Zaragoza**

## **Introducción**

La violencia de género es una de las grandes problemáticas que sufre nuestra sociedad hoy en día. Se trata de un tipo de violencia desarrollada en todas las sociedades a lo largo de los siglos, puesto que nunca fue vista como un problema al que poner solución. Esta violencia genera consecuencias físicas, psicológicas, conductuales, emocionales y sexuales en las víctimas directas, teniendo también consecuencias en las personas más cercanas.

Desde la promulgación de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, se empezó a poner el foco en la violencia física, psicológica y sexual que sufren las mujeres a manos de sus parejas y exparejas.

La importancia que tiene esta cuestión en la sociedad impulsa al desarrollo de un programa de prevención/intervención como el que aquí se presenta, cuyo objetivo principal es que las mujeres de entre 25 y 34 años que han sido víctimas de violencia de género adquieran un estilo de vida adaptativo, favoreciendo así su bienestar físico y psicológico. Además, otros colectivos cercanos, como los familiares y conocidos de las participantes, los profesionales del ámbito y la sociedad en general, podrían beneficiarse de los progresos que se consigan.

Las treinta participantes que tomarán parte del programa serán seleccionadas de la Casa de la Mujer de Zaragoza y se dividirán en dos grupos, uno control y otro experimental. Todas las participantes rellenarán una batería de cuestionarios al comienzo y al final de la intervención, con el fin de evaluar su eficacia. El programa constará de ocho sesiones que se aplicarán a lo largo de cuatro semanas y en ellas se tratarán aspectos relacionados con el refuerzo de sus capacidades, la mejora de la autoestima, de sus habilidades sociales y la inserción de las víctimas en una sociedad sin prejuicios.

La intervención se evaluará en distintos momentos temporales (antes, durante y después) y por parte de profesionales externos al proyecto, personas expertas en la materia, así como por la psicóloga encargada de llevar a cabo la intervención y las propias participantes. Además, la eficacia del programa se evaluará mediante un estudio pre-post, teniendo en cuenta los cuestionarios cumplimentados por el grupo control y el grupo experimental.

Tras la aplicación del programa, se espera que las mujeres participantes hayan mejorado su calidad de vida, tengan un mayor conocimiento de la problemática,

desarrollen sus fortalezas, refuercen su autoestima, mejoren sus habilidades comunicativas y puedan introducirse de forma satisfactoria en el mundo laboral.

### **Justificación teórica**

La violencia de género afecta tanto a la salud pública como al incumplimiento de los derechos humanos de las mujeres (Organización Mundial de la Salud, 2021), siendo la violencia ejercida por la pareja íntima (VPI) una de las más frecuentes (Martín-Fernández, Gracia y Lila, 2018).

Por violencia contra la mujer, se entiende:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada (Declaración sobre la Eliminación de la violencia contra las mujeres de la Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993, art. 1).

Por su parte, la VPI es aquella que se desarrolla en el seno de las relaciones íntimas de pareja, en la que el hombre ejerce maltrato físico, psicológico y/o sexual hacia la mujer, sirviéndose de estrategias de control e intimidación (Adelman, 2003). En cuanto a su prevalencia, la Organización Mundial de la Salud (2021) indica que una de cada tres mujeres (30%) ha llegado a padecer violencia física o sexual por parte de su pareja. Además, a nivel mundial se ha puesto de manifiesto que el 38% de los asesinatos de mujeres son llevados a cabo por sus parejas. Según el Instituto Nacional de Estadística (2020), en el pasado año se registraron en España 29.215 víctimas de violencia de género, siendo el grupo de edad más afectado por ésta el de mujeres entre 25 y 34 años (29,2% de los casos).

La violencia de género se desarrolla en un contexto amplio donde interaccionan factores individuales, relacionales, sociales, culturales y ambientales, considerándose así un fenómeno multifactorial (Organización de Naciones Unidas, 2006). Surge de la situación de patriarcado en la sociedad, la cual aporta dominio y control al hombre generando una situación de desigualdad entre ambos sexos (Tonsing y Tonsing, 2017). Además, la violencia de género se encuentra caracterizada por el machismo como forma de expresión, fundamentándose en relaciones tradicionales entre hombres y mujeres en las que se ejerce la violencia de manera gradual y a lo largo de toda la relación de pareja. Esta violencia suele ser aprendida por aprendizaje vicario y, en muchas ocasiones, no cesa

cuando la víctima decide dejar la relación, sino que continúa por la falta de asimilación del agresor sintiendo que está siendo abandonado (Muñoz 2015).

Existen diversos factores que incrementan el riesgo de que este tipo de violencia ocurra. Por ejemplo, en España el hecho de pertenecer a un nivel socioeconómico bajo, ser extranjera, con estructura monoparental y cargas familiares, serían considerados factores de riesgo (Vives-Cases et al., 2009). Asimismo, el hecho de que algunas mujeres presenten dependencia afectiva hacia las relaciones de su vida diaria podría contribuir a que la situación de violencia ocurra con mayor probabilidad (Aiquipa Tello, 2015). La dependencia afectiva hace referencia al patrón de comportamientos desadaptativos que ocurren en las relaciones interpersonales y de pareja, en las que se pretende conseguir atención y cercanía de manera incondicional, evitando así situaciones amenazantes como discusiones o conflictos (Izquierdo-Martínez y Gómez-Acosta, 2013). Se trata de una variable psicológica individual que conlleva, por parte de la mujer, comportamientos de sumisión, cediendo a las peticiones del agresor por miedo a que la relación pueda terminar, por lo que contribuye a que sea más probable que ocurra este tipo de violencia (Aiquipa Tello, 2015).

El maltrato que ejerce la pareja hacia la mujer puede ser de diversos tipos. En primer lugar, aquellas situaciones en las que se inflige un daño físico a la víctima a través de agresión directa, ya sea de manera temporal o continuada en el tiempo, como palizas o golpes (Matud, Gutiérrez y Padilla, 2004). En segundo lugar, el abuso psicológico, mediante el que el agresor pretende ejercer control, dominación hacia la víctima y que ésta pierda confianza y autoestima, convirtiéndose en una figura subordinada y vulnerable (Quinteros y Carbajosa, 2008). El deseo de control suele comenzar con estrategias de influencia y persuasión (Porrúa et al., 2010), desembocando posteriormente en estrategias determinadas denominadas persuasión coercitiva (Escudero, Polo y López, 2005).

El agresor hace uso de estrategias como la dominación, intimidación, supeditación económica, amenazas con los menores (Labrador et al., 2004), generación del miedo, necesidad de expresiones de amor y/o lealtad hacia el agresor, preservando la confidencialidad de la situación vivida. Además, todo esto se genera de manera constante, impredecible y cíclica, impidiéndole a la víctima escapar de este bucle y aislándola de su entorno más cercano (Fernández y Fernández, 2017). Por último, el abuso sexual, en el que se fuerza a la mujer a llevar a cabo conductas sexuales en contra de su voluntad, mediante el chantaje, la manipulación y violación, pudiendo provocar embarazos no deseados ocasionados mediante coerción sexual (Ortiz Calle, 2013).

Se debe tener en cuenta que cada situación de violencia de género presenta unas características determinadas y no se sufren todos los tipos de abuso nombrados. Sin embargo, en la gran mayoría, el control y la dominación ejercen un papel protagonista (Matud et al., 2004). Atendiendo a la prevalencia con la que suelen ocurrir los distintos tipos de violencia, las agresiones físicas leves y el maltrato psicológico son los que obtienen las tasas más altas (Labrador et al., 2012).

Tal y como indican Muñoz (2015) y Walker (2012), en estas situaciones se lleva a cabo una manipulación por parte del agresor hacia la víctima. Se comienza con una seducción y conquista, seguido paulatinamente de abusos, intimidación y fomento de la culpa, con el objetivo de desconcertar a la víctima y mantenerla en alerta generando dependencia afectiva hacia el agresor. Esto se consigue combinando conductas afectivas y de apego con castigos y violencia, aprovechando además la soledad e incompreensión que presenta la víctima de cara a la sociedad y la culpabilidad que ésta le asigna.

Walker (2016) afirma que el maltrato sigue un ciclo de violencia concreto y bien definido, dividiéndose en tres fases, en las que la peligrosidad y la frecuencia de repetición dependen del avance en la escala de violencia. En primer lugar, la fase de tensión o acumulación, en la que se lleva a cabo un aumento de la irritabilidad y violencia del hombre hacia la mujer sin justificación aparente. La víctima intenta calmar al agresor, satisfaciéndolo, e incluso apartándose de la situación, atribuyendo las acciones de su pareja a factores externos y justificándolo. Sin embargo, se consigue todo lo contrario, la agresividad y la tensión van en aumento generando así la fase de agresión. En ella se llega a la cúspide de tensión acumulada produciendo un acto grave de agresión, en el que las víctimas se sienten incapaces de controlar y gestionar sus propias emociones, experimentan síntomas de depresión, indiferencia e incapacidad, permaneciendo aisladas y guardando confidencialidad sobre lo ocurrido.

Por último, se encuentra la fase de calma, remisión o luna de miel, en la que el agresor intenta manipular emocionalmente a la víctima, actuando de manera excesivamente cariñosa y mostrando arrepentimiento por lo ocurrido, con el objetivo de que la mujer preserve la confidencialidad, le perdone y siga con él. En la mayoría de las ocasiones, las mujeres creen las promesas y arrepentimientos que sus parejas les dicen, confiando en que no se volverá a repetir. Sin embargo, a partir de ese momento, las fases anteriores cobrarán mayor protagonismo y ésta última acabará por desaparecer. Durante todo el ciclo de violencia, la mujer experimenta emociones contradictorias, debido a los comportamientos intermitentes por parte del agresor de amor y maltrato. Además, sienten

miedo a que sus acciones puedan desencadenar la ruptura de la relación, y con ello el abandono por parte del agresor (Amor y Echeburúa, 2010), generando en ellas un menor nivel de autoestima y confianza tras haber ocurrido la última fase del ciclo de violencia (Walker, 2016).

Respecto a las consecuencias de este tipo de violencia, Dunkle et al (2020) indican que las consecuencias negativas para la salud más frecuentes son la depresión, ansiedad, ideación suicida, trastorno de estrés postraumático, abuso de drogas y alcohol, lesiones e incluso la muerte. Es importante destacar que, en función de las particularidades de cada situación, los problemas psicológicos que desarrollen las víctimas pueden encontrarse dentro del continuo de moderado a grave (Pérez y Escobar, 2011). Destaca la gravedad de las consecuencias psicológicas que presentan las víctimas de violencia género. Algunas de ellas son la disminución del amor propio, generación de autovaloraciones negativas, negación y justificación del maltrato, sentimiento de culpabilidad, indefensión, dificultades en las relaciones sociales, desorientación, cambios cognitivos (Fernández y Fernández, 2017), o la pérdida de seguridad, de autoestima y asertividad (Muñoz y Echeburúa, 2016). En cuanto a la reducción de la autoestima, estudios que evaluaban la violencia ejercida junto con la autoestima que presentaban las víctimas, indican que una baja autoestima se relaciona de manera estadísticamente significativa con experiencias que hayan implicado violencia (Lara-Caba, 2020).

A pesar del progreso llevado a cabo en el desarrollo de principios jurídicos, creación de leyes, normas y políticas internacionales, todavía se deben conseguir grandes avances que permitan reducir el nivel de violencia que es ejercida hacia las mujeres (Akhmedshina, 2020). Por ello, evaluando la gravedad de la situación expuesta, así como las consecuencias que genera la violencia en las mujeres, es relevante realizar un programa de prevención/intervención dirigido mujeres con edades comprendidas entre los 25 y los 34 años, pues es el grupo más afectado por la violencia de género. Normalmente la prevención suele dirigirse a mujeres jóvenes (niñas y adolescentes), pero en muchas ocasiones caen en el olvido aquellas mujeres que en su infancia y adolescencia no recibieron una educación sexual y de igualdad, y que pasados unos años se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad.

### **Objetivos**

El objetivo principal de este programa es promover que las mujeres víctimas de violencia de género adquieran un estilo de vida adaptativo, mejorando su bienestar físico

y psicológico. Para ello, se les dotará de las herramientas y recursos necesarios que les permitan superar las situaciones vividas y gestionar aquellas situaciones similares que puedan volver a vivir.

Para cumplir ese objetivo principal, se establecen varios objetivos específicos:

- Informar sobre el programa en el que van a participar, dando a conocer en qué se va a basar la intervención y permitiendo que las víctimas interactúen entre ellas. Además, será necesario el desarrollo de un espacio seguro dónde se sientan tranquilas y puedan narrar sus experiencias vividas.
- Proporcionar información sobre los factores de riesgo y sobre el ciclo de violencia típico que se desarrolla en la VPI.
- Dotar de seguridad conociendo sus fortalezas personales y desarrollando su autoestima.
- Mejorar sus habilidades comunicativas fomentando así el desarrollo de la comunicación asertiva.
- Proporcionar ayuda y apoyo en la definición de sus objetivos personales y laborales, pudiendo ser independientes económicamente a través de la inserción social y laboral.

### **Localización**

El programa se aplicará en La Casa de la Mujer de Zaragoza (C/ Don Juan de Aragón, 2), en una de las salas en las que se llevan a cabo intervenciones con mujeres víctimas de violencia de género. Este centro ofrece una atención integral (social, psicológica y educativa) para las víctimas de este tipo de violencia que residan en la ciudad de Zaragoza, así como para sus hijos e hijas. El servicio se desarrolla de lunes a viernes en horario de 8 a 19 horas, ofreciendo una ayuda personalizada a cada situación y sin retribución económica. Se propone realizar las sesiones en este centro y dentro de su horario habitual, para facilitar el acceso a estas mujeres y no ocasionarles molestias por el cambio de ubicación.

### **Beneficiarios**

Teniendo en cuenta la gravedad de la violencia de género, el presente programa de prevención e intervención está dirigido a mujeres con edades comprendidas entre los 25 y los 34 años (los grupos de edad con mayor prevalencia de sufrir violencia de género) que han sufrido este tipo de violencia por parte de su pareja o expareja. A su vez, existirán

otros colectivos que se verán beneficiados tras la aplicación del programa. En primer lugar, los familiares y personas del entorno cercano de las participantes, ya que lo que se pretende es mejorar la calidad de vida de las víctimas, así que de manera indirecta también se mejoraría la vida de las personas de su alrededor. En segundo lugar, ofrecer información sobre este tipo de violencia (características, factores de riesgo, consecuencias, descripción del ciclo de violencia), puede servir para aumentar y/o reforzar ciertos conocimientos sobre esta problemática a otros profesionales e investigadores. Por último, dada la relevancia de la violencia de género y la necesidad de una sociedad sin violencia y con igualdad en función del género, se considera que la sociedad en general se podrá beneficiar de los resultados de este programa.

## **Metodología**

### *Participantes*

En este programa de intervención participarán treinta mujeres, con edades comprendidas entre los 25 y los 34 años, que tengan en común el haber sido víctimas de violencia de género por parte de sus parejas o exparejas. Se seleccionarán de entre las usuarias de la Casa de la Mujer de Zaragoza y con la ayuda de los trabajadores del centro. Las treinta mujeres serán divididas en dos grupos:

- Grupo experimental: grupo que reciba el programa de intervención, formado por quince participantes.
- Grupo control: formado por quince mujeres, a las que no se les aplicará el programa y se les pedirá que cumplimenten los instrumentos descritos posteriormente.

### *Instrumentos*

Los instrumentos utilizados durante el presente programa de prevención e intervención (Anexo 1) serán contestados por todas las participantes, con el objetivo de evaluar la eficacia de este, tal y como se describe en el apartado de evaluación.

**Escala de Autoestima de Rosenberg** (Rosenberg, 1965). Se utilizará la adaptación española de Vázquez et al. (2004). El cuestionario es utilizado para la medición global de la autoestima, pues evalúa el grado de satisfacción que presenta una persona consigo misma. Consta de 10 ítems, de los que cinco se encuentran enunciados de forma positiva y otros cinco de forma negativa, controlando así el efecto de la aquiescencia. Se responde a través de una escala tipo Likert de cuatro puntos, que va de

1= *Muy en desacuerdo* a 4= *Muy de acuerdo*. Tanto la escala original como la adaptación española presentaron adecuados niveles de fiabilidad y validez.

**Inventario de Asertividad de Gambrill y Richey (1975).** Se utiliza para la medición global de la asertividad, pues evalúa el grado de malestar que provocan en el sujeto determinadas situaciones sociales, la probabilidad de que una persona pueda desarrollar una conducta asertiva determinada y permite la identificación de situaciones en las que a la persona le gustaría ser más asertiva. Consta de 40 ítems que deben ser puntuados en dos columnas: Grados de Ansiedad y Probabilidad de Respuesta, contestando los ítems en ese orden. Se responde a través de una escala tipo Likert de cinco puntos, que va de 1= *Siempre lo hago* a 5= *Nunca*. Además, la presente escala original presenta altos niveles de fiabilidad y validez.

### *Procedimiento*

La selección de las participantes se realizaría en colaboración con la Casa de la Mujer de Zaragoza, centro con el que se contactaría para solicitar su participación en este programa. Una vez hecho el contacto, se proporcionaría toda la información del programa tanto a los trabajadores del centro como a las mujeres usuarias. A la intervención se podrían inscribir todas las mujeres que cumplieran los dos criterios de inclusión (tener entre 25 y 34 años y haber sido víctima de violencia de género por parte de su pareja o expareja). Una vez acabado el periodo de inscripción, se seleccionaría a las treinta participantes de acuerdo con los profesionales que diariamente trabajan con ellas y se les distribuiría aleatoriamente entre el grupo experimental y el grupo control. Las mujeres no seleccionadas (en caso de que las hubiera) y las del grupo control, participarían en siguientes ediciones del programa, para que también pudieran aprovecharse de sus efectos positivos. Posteriormente, todas las participantes seleccionadas contestarían a los instrumentos señalados anteriormente, los cuales tendrían que volver a responder al terminar la intervención, para valorar su eficacia.

### *Sesiones*

La estructura del programa que se propone se divide en ocho sesiones de dos horas cada una, con dos sesiones semanales, lo que supondría un total de 16 horas a lo largo de cuatro semanas. Al terminar cada una de ellas, se dedicará un tiempo determinado a extraer conclusiones, exponer pensamientos, opiniones, sensaciones y a resolver

cualquier tipo de duda o cuestión que les haya podido surgir a lo largo de cada sesión. En la Tabla 1 se muestra la estructura de las sesiones, sus temas y los contenidos a tratar.

Tabla 1. Cronograma de las sesiones

<i>Sesiones</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenidos</i>
1º sesión	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la psicóloga</li> <li>- Descripción del programa</li> <li>- Presentación de las participantes</li> <li>- Dinámicas</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>
2º sesión	Conocimientos de VG y VPI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la VG?</li> <li>- Factores de riesgo, ciclo VPI</li> <li>- Diferentes situaciones vividas</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>
3º sesión	Fortalecimiento de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima</li> <li>- Confianza</li> <li>- Relajación</li> <li>- Cualidades y dependencias</li> <li>- Visionado de ejemplos</li> </ul>
4º sesión		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conclusiones</li> </ul>
5º sesión	Desarrollo de habilidades comunicativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de comunicación</li> <li>- Mi rutina</li> <li>- Resolución de conflictos y toma de decisiones</li> <li>- Reflexionar sobre los problemas</li> </ul>
6º sesión		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conclusiones</li> </ul>
7º sesión	Fijación de metas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mis intereses profesionales</li> <li>- ¿A qué me quiero dedicar?</li> <li>- Búsqueda activa de empleo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>
8º sesión	Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caja de los tesoros</li> <li>- Resumen de la intervención</li> <li>- Complimentación de la Batería de Cuestionarios</li> <li>- Evaluación de satisfacción</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>

### **Sesión 1. Presentación**

*Objetivo:* dar a conocer el programa y el propósito con el que ha sido creado. Será necesario fomentar un clima agradable que favorezca la participación, la comunicación y la cohesión grupal. Para ello, será imprescindible presentar una actitud de participación.

Además, será de especial importancia conocer las expectativas que presentan cada una de ellas respecto al programa en el que van a participar. Lo anotarán en una hoja y posteriormente, lo comentarán con las compañeras y con la psicóloga.

Las participantes contestarán los cuestionarios indicados (Anexo 1) y llevarán a cabo diferentes dinámicas relacionadas con los contenidos indicados y serán desarrolladas en el orden indicado (Anexo 2).

## **Sesión 2. Descripción de la violencia de género**

*Objetivo:* Proporcionar información adecuada y suficiente sobre los factores de riesgo que hacen más probable que se dé este tipo de violencia. Además, se dará a conocer el ciclo de violencia típico indicando cada una de sus fases y los comportamientos representativos de la VPI.

Con respecto a las dinámicas desarrolladas, la primera que se llevará a cabo será: “¿Qué es la violencia de género?” (Anexo 3) y tras esto, la psicóloga expondrá mediante una presentación la definición, los factores de riesgo de violencia de género y el ciclo típico en que se desarrolla. Posteriormente, se llevarán a cabo diversas dinámicas para reforzar estos conocimientos (Anexo 3).

## **Sesión 3 y 4. Fortalecimiento de la autoestima**

*Objetivo:* Desarrollo de la autoestima, permitiendo la reconstrucción de su propia identidad y el sentimiento de valor hacia ellas mismas. Se perseguirá el reconocimiento de sus cualidades, valores, capacidad de cambio, así como sus límites y sus debilidades. Además, se fomentará la unión grupal y la confianza entre las participantes. Todo esto se trabajará a lo largo de diversas dinámicas expuestas en el Anexo 4.

## **Sesión 5 y 6. Desarrollo de habilidades comunicativas**

*Objetivo:* se centrará en el desarrollo de la asertividad, intercambiando opiniones, generando debates dónde cada integrante comparta sus experiencias afectivas positivas sentidas y aprenda habilidades comunicativas efectivas tanto intra como interpersonales. La toma de decisiones y la resolución de conflictos también serán temas a tratar, además de la transmisión de la comunicación, siendo conscientes de como ésta puede ser distorsionada, transmitiendo un mensaje erróneo al receptor.

## Sesión 7. Fijación de metas

*Objetivo:* Orientar a las víctimas en sus objetivos personales y profesionales, para poder ser independientes, desarrollarse y sentirse realizadas. Para ello, se impartirán formaciones específicas acompañadas de técnicas que las refuercen. Se llevarán a cabo diferentes dinámicas, explicadas en el Anexo 6.

## Sesión 8. Final

En la última sesión se dará por finalizada la dinámica que ha sido desarrollada a lo largo de toda la intervención (Anexo 7) y se llevará a cabo un recopilatorio por parte de la psicóloga de los aspectos más importantes que hayan sido trabajados en cada una de las sesiones del programa. Además, se realizará una puesta en común en la que todas las participantes tendrán la oportunidad de compartir dudas, sugerencias o quejas sobre el programa, valorando así su satisfacción con el mismo y dejándolo por escrito mediante un cuestionario (Anexo 8). Y, por último, al igual que al inicio del programa, volverán a rellenar los test indicados, con el propósito de valorar si la intervención ha sido efectiva (Anexo 1).

## Recursos

### *Recursos humanos*

- Personal de la casa de la Mujer de Zaragoza que sea el/la responsable en las horas de sesión.
- Una profesional de la Psicología (en este caso yo), quien será la encargada de llevar a cabo el programa de prevención e intervención.

### *Recursos materiales*

#### Instalaciones/mobiliario

- Sala
- Sillas
- Mesas

#### Material técnico

- Ordenador
- Proyector y pantalla
- Pizarra

#### Material Fungible

- Bolígrafos
- Cartulina
- Rotuladores para pizarra
- Folios
- Objetos dinámica (llaveros, relojes, peluches, marco de fotos...)
- Caja decorada (dinámica de los tesoros)

## Evaluación

Con el fin de poder replicar el presente programa en el futuro por otros profesionales del ámbito, se plantea llevar a cabo una evaluación exhaustiva que permita aumentar el conocimiento básico, valorar cómo se implementó tanto el programa como los resultados obtenidos y realizar los ajustes necesarios que permitan obtener una mejora. Así, se atenderá al momento temporal en el que se lleve a cabo la evaluación del desarrollo del programa y a la procedencia de los evaluadores.

Según el momento temporal en que se realice la evaluación, se distinguen tres fases:

*Antes:* referida a la evaluación del estudio, del diseño y de la planificación del programa. Para ello, se consultará con investigadores y profesionales nacionales de reconocido prestigio en este campo, como Pilar Matud (Universidad de La Laguna), María Lameiras (Universidad de Vigo) o Marisol Lila (Universidad de Valencia).

*Durante:* centrada en la evaluación del ambiente organizacional y del rendimiento, teniendo en cuenta tanto la opinión y consideraciones de las participantes víctimas de violencia de género como de la psicóloga. La profesional encargada de dirigir el programa será la responsable de elaborar informes periódicos sobre el funcionamiento de la intervención y sobre cómo responden las participantes. Estas consideraciones se obtendrán mediante la observación y a través de preguntas, cuestionarios o entrevistas que se realizarán durante el transcurso de las sesiones, o una vez éstas hayan finalizado.

*Después:* referida a la evaluación de la eficacia y la satisfacción de las participantes con el programa. La evaluación de la eficacia se realizará a través de un estudio pre-post. Todas las integrantes tanto del grupo control (mujeres que no han recibido la intervención) como del grupo experimental (mujeres que sí han recibido las sesiones), cumplimentarán una batería de cuestionarios (Anexo 1), en la primera y en la última sesión. Tras sus respuestas, se analizarán y compararán los resultados de ambos grupos y se determinará si el programa es eficaz o no. Esto se determinará en función de si las participantes del grupo experimental presentan mejores resultados que las del grupo control (mayores niveles de autoestima, mayor comunicación asertiva) una vez hayan participado en el programa.

Finalmente, se evaluará la satisfacción de todas las participantes con el programa, en base a un cuestionario de elaboración propia, con varias preguntas abiertas sobre sugerencias, mejoras o aspectos más complejos (Anexo 8).

En cuanto a la procedencia de los evaluadores, se propone un sistema mixto, contando con las participantes del programa, la psicóloga que lo ha diseñado y el personal externo que se encuentre en el centro. Las participantes y la psicóloga llevarán a cabo una evaluación del proceso realizado durante las sesiones y los profesionales externos prestarán atención a la evaluación de los resultados.

Este tipo de evaluación se considera la más adecuada, ya que permite obtener los beneficios tanto de la evaluación interna (menor reactividad, menores costes, mayor influencia en el programa) como de la evaluación externa (mayor objetividad, mayor credibilidad social, uso de estándares comparativos).

### **Resultados esperados**

Tras la implementación del programa, se espera que las participantes adquieran mayores herramientas y recursos para poder gestionar su situación, y que cuenten con información detallada acerca de las características típicas de este tipo de violencia. Con todo esto, se confía en que se produzca una mejora en la calidad de vida de las participantes, sirviéndose de todos los conocimientos impartidos para hacer frente a posibles nuevas situaciones de violencia de género, así como a difundir estos conocimientos entre sus personas más cercanas. Además, se espera que, tras la aplicación del programa, las participantes hayan creado entre ellas una red de apoyo y confianza (siendo reforzada por las diferentes dinámicas) que les permita compartir sus experiencias y sentirse apoyadas y acompañadas tanto en el proceso como cuando éste haya finalizado.

Se espera que las participantes aprendan de todos los temas tratados en las sesiones y que desarrollen una actitud activa durante la aplicación del programa, lo que les permitirá interiorizar la información y poder ponerla a prueba en su día a día.

Teniendo en cuenta el grupo control y experimental, se espera que al principio ambos obtengan resultados similares en cuanto a su autoestima y manejo de la comunicación asertiva. En cambio, una vez haya finalizado la intervención, se espera que el grupo experimental obtenga una mejora en sus resultados tras haber contestado a los cuestionarios al inicio de la intervención y, que, además, obtenga una mejora en los resultados respecto al grupo control.

### **Conclusiones**

La relevancia que posee actualmente la violencia de género en España, su influencia y las consecuencias que conlleva hacen necesaria la implementación de nuevos

programas de prevención y de intervención como el que aquí se presenta, que se ha orientado hacia mujeres de entre 25 y 34 años que han sufrido VPI. A través de este programa, se persigue que las víctimas adquieran un mayor bienestar y un estilo de vida adaptativo, permitiéndoles desarrollar su vida de manera satisfactoria.

De la misma forma, al igual que se trata con mujeres que ya han sufrido este tipo de violencia, sería necesario desarrollar e implementar programas de prevención desde edades tempranas, teniendo en cuenta las dificultades que pueden surgir con respecto al anonimato, la confidencialidad y la ley de protección de datos de los menores. Para ello, sería necesario obtener el consentimiento informado de los padres o tutores, que en algunas ocasiones podría verse perjudicado. Esto sería así en el caso de que en la familia de ese menor se estuviera desarrollando violencia de género, por lo que la figura paterna no accedería a estos programas y la víctima seguramente tampoco, por miedo a las represalias. A través de esto se conseguiría educar a los niños en la igualdad de género desde edades tempranas, evitando verse inmersos en el futuro en relaciones de este tipo.

Por último, y con relación al presente programa, se estima que cuando se desarrolle y se demuestre su eficacia y viabilidad, se conseguirá cumplir con el objetivo establecido, que es promover que las mujeres víctimas de violencia de género adquieran un estilo de vida adaptativo, una mayor calidad de vida y mejoren su bienestar físico y psicológico.

## Referencias

- Adelman, M. (2003). The military, militarism, and the militarization of domestic violence. *Violence Against Women*, 9, 1118-1152.
- Aiquipa Tello, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33, 411-437.
- Akhmedshina, F. (2020). Violence against women: A form of discrimination and human rights violations. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2020, 13-23.
- Amor, P. y Echeburúa, E. (2010). Claves psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1, 97-104.
- Asamblea General de las Naciones Unidas (1993). *Declaración de la eliminación de la violencia contra la mujer*. Diciembre 1993. A/RES/48/104.
- Dunkle, K., Stern, E., Chatterji, S. y Heise, L. (2020). Effective prevention of intimate partner violence through couples training: A randomized controlled trial of Indashyikirwa in Rwanda. *BJM Global Health*, 5, 1-20.
- Escudero, A., Polo, C. y López, M. (2005). La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en situación de violencia de género. I: Las estrategias de la violencia. *Revista de la Asociación Española de Psiquiatría*, 25, 85-117.
- Fernández, A. A. y Fernández, C. S. (2017). La práctica de la psicología general sanitaria en la intervención con mujeres víctimas de violencia de género. *Psicología general sanitaria: Textos aplicados para la práctica terapéutica*, 162.
- Gambrill, E. y Richey, C. (1975). An Assertion Inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6, 550-561.
- Instituto Nacional de Estadísticas (2020). *Estadística de violencia doméstica y violencia de género (EVDVG)*. Recuperado el 28 de febrero de 2022, de [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176866&menu=ultiDatos&idp=1254735573206](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176866&menu=ultiDatos&idp=1254735573206)
- Izquierdo-Martínez, S. A. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7, 81-91.
- Labrador, F. J., Paz, P., Alonso, E. y Fernández-Velasco, R. (2012). Violencia de pareja. En L. M. Llavona y F. X. Méndez (Eds.), *Manual del psicólogo de familia* (pp. 231-258). Madrid: Pirámide.

- Labrador, F. J., Rincón, P., Luis, P., y Fernández-Velasco, R. (2004). *Mujeres víctimas de violencia doméstica*. Madrid: Pirámide.
- Lara-Caba, E. Z. (2020). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65, 9-16.
- Martín-Fernández, M., Gracia, E. y Lila, M. (2018). Assessing victim-blaming attitudes in cases of intimate partner violence against women: Development and validation of the VB-IPVAW scale. *Psychosocial Intervention*, 27, 133-143.
- Matud, M. P., Gutiérrez, A. B. y Padilla, V. (2004). Intervención psicológica con mujeres maltratadas por su pareja. *Papeles del Psicólogo*, 88, 1-9.
- Muñoz, C. (2015). *La violencia de género: identificación y prevención*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Muñoz, J. M. y Echeburúa, E. (2016). Diferentes modalidades de violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense en el contexto legal español. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26, 2-12.
- Organización de Naciones Unidas (2006). *Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer*. Recuperado el 22 de febrero de 2022, de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10742.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Violencia contra la mujer. Datos y cifras*. Recuperado el 22 de febrero de 2022 de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/violence-against-women>
- Ortiz-Calle, M. E. (2013). *Violencia de género*. Barcelona: Astral.
- Pérez, J. y Escobar, A. (2011). *Perspectiva de la violencia de la violencia de género*. Madrid: Editorial Grupo 5.
- Porrúa, C., Rodríguez-Carballeira, A., Almendros, C., Escartín, J., Martín-Peña, J. y Santaña, O. (2010). Análisis de las estrategias de abuso psicológico en la violencia de pareja. *Información Psicológica*, 99, 53-63.
- Quinteros, A. y Carbajosa, P. (2008). *Hombres maltratadores: tratamiento psicológico de agresores*. Madrid: Editorial Grupo 5.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Tonsing, J. y Tonsing, K. (2017). Understanding the role of patriarchal ideology in intimate partner violence among South Asian women in Hong Kong. *International Social Work*, 62, 161-171.

- Vázquez, A., Jiménez, R. y Vásquez-Morejón, R. (2004). Escala de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22, 247-255.
- Vives-Cases, C., Álvarez-Dardet, C., Gil-González, D., Torrubiano-Domínguez, J., Rohlfs, I. y Escribá-Agüir, V. (2009). Perfil sociodemográfico de las mujeres afectadas por violencia del compañero íntimo en España. *Gaceta Sanitaria*, 23, 410-414.
- Walker, L. E. (2012). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Walker, L. E. (2016). *The battered woman syndrome*. Nueva Yor: Springer.

## Anexo 1

### Cuestionario sociodemográfico

1. Nombre y apellidos:
2. Edad:

### Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

1: Muy en desacuerdo / 2: En desacuerdo / 3: De acuerdo / 4: Muy de acuerdo

Nº	Afirmación	1	2	3	4
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás				
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
7	En general me siento satisfecho/a conmigo mismo/a				
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10	A veces pienso que no sirvo para nada				

### Inventario de Asertividad de Gambrill y Richey-II

En la columna “Grado de ansiedad” se contesta con la siguiente puntuación

1: En absoluto / 2: Un poco / 3: Bastante / 4: Mucho / 5: Muchísimo

En la columna de “Probabilidad de respuesta” se contesta de acuerdo con la siguiente puntuación:

1: Siempre lo hago / 2: Habitualmente / 3: Aproximadamente la mitad de las veces /  
4: Raramente / 5: Nunca

Grado de ansiedad	Afirmaciones	Probabilidad de respuesta
	Decir que no cuando te piden prestado el coche	
	Hacer un cumplido a un amigo	
	Pedir un favor a alguien	
	Resistir ante la insistencia de un vendedor	
	Disculparse cuando cometes una falta	
	Rehusar una invitación a una cita o a una reunión	
	Decir a una persona con la que mantienes una relación íntima que algo de lo que está haciendo o diciendo te molesta	
	Pedir un ascenso	

	Admitir tu ignorancia sobre algún tema	
	Decir que no cuando te piden dinero prestado	
	Hacer preguntas personales	
	Cortar a un amigo demasiado charlatán	
	Pedir críticas constructivas	
	Iniciar una conversación con un desconocido	
	Hacer un cumplido a una persona de la que estás enamorado o por la que estás interesado	
	Pedir una cita a alguien	
	Pedir una cita a alguien que ya te rechazó en otra ocasión	
	Admitir tus dudas sobre algún aspecto que se esté discutiendo y pedir que te lo aclaren	
	Solicitar un empleo	
	Preguntar a alguien si le has ofendido	
	Decir a alguien que te cae bien	
	Exigir que te atiendan cuando te hacen esperar más de la cuenta (por ejemplo, en un restaurante)	
	Discutir abiertamente con otra persona una crítica que te haya hecho sobre tu forma de actuar	
	Devolver cosas defectuosas o en mal estado (por ejemplo, en una tienda o en un restaurante)	
	Expresar una opinión distinta de la que mantiene la persona con quién estás hablando	
	Resistirte a proposiciones sexuales cuando no estás interesado	
	Decir a alguien que ha hecho o dicho algo que es injusto para ti	
	Aceptar una cita	
	Contarle a alguien buenas noticias con respecto a ti	
	Resistirte a la insistencia de alguien para que bebas	
	Oponerte a una exigencia injusta de alguien importante	
	Despedirte de un trabajo	
	Resistirte a las presiones de otros para relacionarse contigo	
	Discutir abiertamente con alguien la crítica que ha hecho de tu trabajo	
	Pedir que te devuelvan algo que has prestado	
	Recibir cumplidos	
	Seguir conversando con alguien que esté en desacuerdo contigo	
	Decir a un amigo o compañero de trabajo en público que deje de hacerlo	

## **Anexo 2**

### **Dinámica: “Presentación cruzada”**

Se forman parejas y a lo largo de 5-10 minutos ambas integrantes deben intercambiar información y presentarse. Se les sugiere que la información a intercambiar sea su nombre, edad, hobbies, expectativas respecto al programa. Una vez que han conocido a su compañera, tendrán que presentársela al resto del grupo. Esta dinámica permite que las participantes se conozcan poco a poco y empiecen a entablar una relación de confianza entre ellas.

### **Dinámica: “Dos mentiras y una verdad”**

Consiste en que cada una de ellas hablará sobre tres aspectos de su vida, en los que dos son mentira y uno es verdad. El resto de las participantes tendrá que averiguar cuál es cuál. A través de esta dinámica se seguirá fomentando la unión y relación entre las participantes.

### **Dinámica: “¿Prefieres...?”**

Siguiendo con el objetivo de la dinámica anterior, en ella, las integrantes tendrán que hacerse preguntas dando a elegir entre dos opciones. Por ejemplo, “¿prefieres el dulce o el salado?”, “¿prefieres ir a la montaña o a la playa?”

### **Dinámica: “Mis objetos identificativos”**

En una mesa de la sala en la que se desarrolle la sesión, se dejarán a disposición de las participantes una serie de objetos (llavero, peluche, reloj, marco de fotos). Su función será elegir tres objetos con los que se sientan más identificadas. Una vez hayan sido seleccionados, tendrán que explicar al resto de compañeras, por qué razón los han elegido y qué significan para ellas.

### **Dinámica: “Los tesoros”**

Como última dinámica, se les pedirá que escriban en un papel una cualidad positiva de ellas mismas y las metas que quieren conseguir tanto a corto plazo como a largo plazo. Se guardará en la caja y no será revelará su contenido hasta que el programa finalice.

### Anexo 3

#### **Dinámica: “¿Qué es la violencia de género?”**

Se plantea de manera general la pregunta “¿Qué es la violencia de género?”, se dejará un tiempo para pensar y a continuación, se llevará a cabo una lluvia de ideas en la que cada una de las participantes expondrá su opinión. Las diversas definiciones o palabras clave que se nombren se irán apuntando en la pizarra para que se encuentre a la vista de todas. Una vez que esto ha ocurrido, se llega a un consenso, y se relata la definición establecida en el artículo 1 de la Asamblea General de las Naciones Unidas.

A partir de aquí se resuelve cualquier duda o pregunta que se tenga y se lleva a cabo la segunda dinámica.

#### **Dinámica: “Vuelve a empezar?”**

Esta dinámica consta de dos partes. En la primera de ellas se impartirán conocimientos teóricos que explique cuáles son los factores de riesgo que influyen en que este tipo de violencia se desarrolle y cuál es el ciclo típico de VPI. En segundo lugar, se mostrará un vídeo del ciclo de violencia ocurrido en una pareja, con el objetivo de reforzar los conocimientos previamente explicados, pudiendo interiorizar mejor esta información.

<https://www.youtube.com/watch?v=TJTL6C98UY>

#### **Dinámica: “Piensa en...?”**

Consiste en dividir a las participantes en cinco grupos de tres personas. Ellas tendrán que intentar recordar o inventar alguna una situación en la que se haya dado violencia de género, aportando algún tipo de solución para resolverla. Después de esto, se comenta con las tres compañeras del grupo y posteriormente, con todo el grupo.

Al compartir estos ejemplos en grupo y con la psicóloga, se llegan a definir diferentes tipos de violencia que han ocurrido a lo largo de su vida y diversas soluciones aplicables a cada una de ellas.

#### **Dinámica: “¿Por qué no se van las mujeres maltratadas?”**

Esta dinámica se desarrolla con el objetivo de que las víctimas puedan recapacitar sobre una de las actitudes que más daño les puede causar, culparlas de la situación, olvidando que el único responsable de esa violencia es el agresor.

Se dividirán en grupos de tres personas y se les preguntará: “¿Por qué creéis que tardan tanto en irse las mujeres maltratadas de una relación?”

Posteriormente, se les dejará tiempo para reflexionar entre ellas y se comentará con el grupo entero. Se expondrán todas las opiniones y se les preguntará, “*¿Creéis que os habéis culpado como víctimas por no hacer lo suficiente?*” “*¿Creéis que habéis tenido o tenéis la suficiente protección como para hacer frente a la situación?*” desarrollando una reflexión con ellas.

**Dinámica: “Los tesoros”**

Se llevará a cabo la misma actividad que en la sesión anterior.

## **Anexo 4**

*Durante la sesión 3 se llevarán a cabo las siguientes dinámicas.*

### **Dinámica: “El Lazarillo”**

Esta dinámica se desarrolla con el objetivo de seguir promoviendo un clima de confianza entre las integrantes del grupo, permitiendo así una mejor relación entre ellas en las siguientes sesiones. Consiste en dividir a las mujeres en parejas, una de ellas adoptará el papel de lazarillo y la otra persona el papel de ciega. En la sala se prepara un circuito con diferentes obstáculos, los cuales deben ser solventados con las indicaciones del lazarillo. Conforme la actividad se va desarrollando aumentará el ritmo y éstas caminarán más rápido. Cuando se haya completado el circuito, se intercambiarán los roles de las parejas y comenzará la dinámica de nuevo.

### **Dinámica: “El juego de la autoestima”**

El objetivo que presenta esta actividad es reflexionar sobre cómo las diferentes situaciones que surgen en el día a día afectan a la autoestima.

Se entrega a cada participante una hoja en blanco que simboliza su autoestima. La psicóloga leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Posteriormente, se hace lo mismo, pero de manera contraria, es decir, juntando los trozos de la hoja a medida que la psicóloga lea una lista de sucesos que pueden hacer que la autoestima se recupere.

*Hoja que leerá la psicóloga:*

#### ***El juego de la autoestima***

Tienes entre tus manos un folio en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Discutes con tu mejor amigo/a
- Tienes una pelea con tu novio/a y todavía no has hecho las paces
- Suspenden un examen
- Tu profesor te critica un trabajo

- Te dicen que vistes raro
- Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de marcha
- Te ponen un mote
- Te sale un grano gordo en la cara
- Un amigo/a difunde un secreto que tú le confiaste
- Te sientes enfermo/a
- Se rumorea por el pueblo que eres un chico o una chica “fácil”
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá
- Tu novio/a te pone los cuernos
- Tienes muchos quehaceres
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas
- Te insultan cuando vas por la calle
- Has tomado la decisión equivocada
- Tu padre o madre te grita
- Un chico/a te da calabazas

He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Ganas un premio
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal
- Te compras unos zapatos nuevos
- Un/a chico/a que te gusta te pide salir con él/ella
- Consigues un proyecto profesional
- Recibes una carta o una llamada de un amigo
- Te dicen que te quieren
- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice que sí
- Haces una nueva amistad
- Haces algo divertido
- Te hablan con educación/ respeto
- Tu novio/a te manda una carta de amor

- Haces deporte y te sientes fuerte y sano/a
- Todos tus amigos/as te dicen que te sienta muy bien tu nuevo look
- Tu padre o madre se disculpan por haberte hablado mal
- Te hacen un regalo

Posteriormente, se reflexionará sobre el juego que se ha llevado a cabo:

1. ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?
2. ¿Qué fue lo que más dañó tu autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?
4. ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?
5. ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?
6. ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?

### **Dinámica: “Relajación”**

Se lleva a cabo una sesión de relajación con el objetivo de que aprendan a reducir tensiones y ansiedad. La técnica empleada será la relajación progresiva de Jacobson, que consiste en tensar y relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, consiguiendo así, un mayor estado de relajación y bienestar en las participantes.

### **Dinámica: “Los tesoros”**

Se llevará a cabo la misma actividad que en la sesión anterior.

*Durante la sesión 4 se llevarán a cabo las siguientes dinámicas.*

### **Dinámica: “Cualidades”**

El objetivo de esta actividad es que las participantes puedan apreciar cualidades de sí mismas que les generen un efecto positivo sobre su autoestima, sin ser cualidades que hayan sido valoradas positivamente de manera externa.

Se le pide a cada una de ellas que elabore una lista de cuatro cualidades que aprecien de sí mismas y que no hayan sido reconocidas por el resto de las personas. Por ejemplo, “Aprecio la capacidad que tengo para contar chistes. Me siento muy bien cuando lo hago, aunque no necesariamente es del agrado de otras personas”.

Posteriormente a esto, se comentarán las cualidades, se definirá el concepto de autoestima y se hará hincapié en la importancia de expresar en el día a día frases que la potencien, generando en ellas un sentimiento de orgullo.

### **Dinámica: “Dependencias”**

Se crea en una cartulina de gran tamaño una tabla con diferentes tipos de dependencia (económica, emocional, social, física...) y se escribe en papeles diversas consecuencias que pueden desencadenar estas dependencias. La psicóloga enseñará cada una de las consecuencias (por ejemplo, pérdida de amistades, falta de autoestima) y tras llegar a un consenso la colocarán en la columna correspondiente.

De esta forma, se definen las consecuencias que puede generar cada tipo de dependencia, haciendo que las participantes sean conscientes de ello.

Por último, se les pedirá que reflexionen sobre qué hacer cuando se dan este tipo de situaciones. Se llegará a las respuestas de manera consensuada y se escribirán en la parte inferior de la tabla.

### **Dinámica: “Mi rutina”**

En primer lugar, se hará una puesta en común sobre cómo es un día normal en sus vidas y que actividades realizan en él, destacando la importancia de la organización, los beneficios que tiene a la hora de conseguir los objetivos planteados, y la necesidad del reparto de tareas. Posteriormente, se les proporcionará una plantilla en la que deberán anotar las actividades que han desarrollado en la próxima semana y cuánto tiempo le han dedicado a cada una de ellas (ejemplo en tabla inferior). Además, deben introducir dentro de esta rutina alguna actividad que sea placentera para ellas y que no desarrollen de manera habitual, debido a que no tienen tiempo o porque no las consideran demasiado importantes. Por ejemplo, pintar, dar un paseo al aire libre, quedar con alguna amiga...

*Ejemplo:*

<i>Día de la semana</i>	<i>Tarea</i>	<i>Tiempo invertido</i>	<i>¿Cómo te has sentido?</i>
Lunes	Ayudar a hacer los deberes a mi hijo	Dos horas	Nerviosa y abrumada

**Dinámica: “¿Qué ves?”**

En primer lugar, se visualizarán diferentes vídeos relacionados con la baja autoestima y tras su visionado se reflexionará sobre ellos.

- El maltrato “sutil” una lección de autoestima: <https://www.youtube.com/watch?v=piqijQaCqUM>
- Autoestima: [https://www.youtube.com/watch?v=F\\_qGR7Qgj7I](https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I)

En segundo lugar, se visualizará el siguiente vídeo que contiene tres tipos de situaciones de maltrato. Se parará el vídeo en cada situación antes de que la víctima ponga solución y decida no seguir consintiendo la violencia. Así, se reflexionará entre las participantes sobre la situación expuesta y la posible solución que ellas le darían.

- Campaña contra la violencia de género 2011: <https://www.youtube.com/watch?v=TUiUzRE8LQs>

Después de cada vídeo se pondrán en común las impresiones, sentimientos y objeciones que quiera expresar cada una de las participantes. Se reflexionará sobre cada situación permitiendo que cada una se exprese libremente.

**Dinámica: “Los tesoros”**

Se llevará a cabo la misma actividad que en la sesión anterior.

## **Anexo 5**

Durante la sesión 5 se llevarán a cabo las siguientes dinámicas.

### **Dinámica: “Mi rutina” (continuación)**

Tras haber recopilado durante la semana todas las actividades realizadas, se ponen en común y se comentan entre las compañeras. Se expone qué actividad placentera ha llevado a cabo cada una de ellas y cómo se ha sentido con respecto a ella. Además, se sigue haciendo hincapié en resaltar la importancia de mantener una organización, establecer unas prioridades, repartir las tareas entre todos los miembros de la familia y a decir que no ante situaciones que no se consideran justas.

### **Dinámica: “Siempre hay una forma de decir bien las cosas”**

En primer lugar, se describe en qué consiste un comportamiento pasivo, agresivo y asertivo, repartiendo una hoja a cada una como la indicada debajo.

Después de esto, se tratarán las siguientes cuestiones:

1. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva.
2. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva.
3. ¿Cómo podríamos haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?
4. Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma asertiva.
5. ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?
6. ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva? ¿Y agresiva? ¿Y asertiva?
7. ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?
8. ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?, ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?
9. ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?
10. Para terminar, elegimos entre todos una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Por ejemplo, un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta.

***“Siempre hay una forma de decir bien las cosas”***

En distintas ocasiones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados
- Defender bien los propios intereses
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

**1. Podemos ser ASERTIVOS:**

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas?”, “¿Qué te parece?”, ...

Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

**2. Podemos ser PASIVOS:**

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”, ...

No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

**3. Podemos ser AGRESIVOS:**

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

**Dinámica: “Los tesoros”**

Se llevará a cabo la misma actividad que en la sesión anterior.

Durante la sesión 6 se llevarán a cabo las siguientes dinámicas.

**Dinámica: “Los resultados del último informe”**

Con esta actividad lo que se pretende que es las participantes puedan vivenciar en primera persona cómo se interpretan los mensajes y cómo se altera el contenido al transmitirlos.

Para comenzar, se solicita la participación de cinco voluntarias que quieran participar y se les pide que salgan de la sala por unos minutos. El resto de las personas que permanecen en la sala no pueden interferir en la actividad ni hablar ni hacer gestos.

Tras esto, se le pide a una de las voluntarias que se encuentra fuera de la sala que entre y escuche el siguiente mensaje:

*“Dicen que llegó el último informe y a 1.354.000 personas no les gusta nuestro producto, es más del 65% de los clientes. Dicen que la gerente de marketing culpó al gerente de calidad porque su equipo está metido en WhatsApp y no trabaja. El gerente de calidad se rio tres veces, se rascó la cabeza por dos minutos y gritó que el producto era una porquería. Luego la reunión siguió y ya tienen un plan de acción para mejorar la calidad.”*

Tras habérselo leído a la primera voluntaria, entra otra de ellas a la sala y la primera le transmite la información. La segunda voluntaria hará lo mismo con la tercera, ésta con la cuarta y finalmente con la última. La quinta voluntaria le retransmitirá la información al resto de participantes que estaban sentadas en la sala y se comparará con el mensaje que se emitió inicialmente.

Entre todas se hace una reflexión de cómo el mensaje ha sido alterado, se destacan aquellas partes que permanecen intactas y las que no. Además, se puntualiza cómo el receptor va “rellenando” aquellos huecos en blanco sobre la información, añadiendo contenido nuevo y generando así, un mensaje distinto al transmitido al principio.

**Dinámica: “La decisión”**

Esta dinámica presenta el objetivo de abordar de manera grupal una situación problemática, siendo conscientes de los efectos negativos que tienen las diferentes decisiones que se pueden tomar. Además, se ejercitará la argumentación para convencer a los demás y el desarrollo del pensamiento creativo.

La psicóloga dividirá a las participantes en cinco grupos de tres personas y se les explicará que deben resolver una situación problemática tomando una decisión, aunque no compartan del todo la solución propuesta.

A cada grupo se le presentará la siguiente situación:

Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús dónde se encuentran tres personas esperando:

- Una anciana que parece a punto de morir
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez
- El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida

Tienes que tomar la siguiente decisión... ¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que te salvó la vida una vez y estás en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.

Después de leerles la información, se les da tiempo suficiente para que lleguen a una solución de manera conjunta, escribiendo en una hoja la solución y el argumento que le dan. Luego cada subgrupo expondrá su solución final al resto del grupo, comentando y valorando todas las soluciones.

Tras haber comentado las diferentes soluciones, se reflexionará sobre la dinámica llevada a cabo:

1. ¿Cómo os sentís al tener que elegir entre opciones negativas? ¿Podéis con argumentos revertir la situación y que parezca que las decisiones tienen elementos positivos?
2. ¿Pudisteis convencer a vuestras compañeras? ¿Cómo os sentisteis al tener que argumentar sobre una acción que no deseabais realizar?
3. ¿Se os suele presentar en la vida cotidiana tener que tomar una decisión, aunque no os guste? ¿Qué hacéis? ¿Cómo lo resolvéis?
4. Tener la oportunidad de debatir con varias personas el problema, ¿Os ayudó un poco a tomar la decisión?

5. ¿Pensó alguien en una solución disruptiva? Por ejemplo, “le daría las llaves del coche a mi amigo, y le pediría que llevara a la anciana al hospital, mientras yo me quedaría esperando el autobús con el amante ideal”.

**Dinámica: “Los tesoros”**

Se llevará a cabo la misma actividad que en la sesión anterior.

## Anexo 6

### **Dinámica: “Mis intereses profesionales”**

Consiste en que cada una de ellas conteste las 3 preguntas siguientes en relación con un puesto de trabajo.

1. ¿Cuáles son las actividades que más te gusta hacer?

2. ¿Cuáles son los contextos de empleo en los que te encontrarías más cómoda?

3. ¿Cuáles serían tus condiciones de empleo ideales?

Una vez que se responda a las preguntas, se hará una puesta en común y se comentará con el resto de las compañeras y con la profesional.

### **Dinámica: ¿A qué me quiero dedicar?**

Tras haber realizado la dinámica anterior, se le pide a cada una de ellas que escriba una lista de cinco trabajos que les gustaría desempeñar. Una vez se ha elaborado la lista, deberán elegir por orden de importancia tres de ellas y pensar qué es lo que deberían hacer para poder alcanzarlo. Posteriormente, se hará una puesta en común en la que se comentarán las elecciones, indicando si son realistas y si los medios pensados para hacer las alternativas pueden llegar a ser factibles.

### **Dinámica: “Búsqueda activa de empleo”**

Se trata de una dinámica informativa, en la que se proporcionará información sobre el mundo laboral y las oportunidades de empleo que en él hay.

Se llevarán a cabo diferentes actividades:

- Pautas para la elaboración de un currículum vitae (proporcionando ejemplos de currículums de otros perfiles sin datos verdaderos).
- Pautas para la elaboración de una entrevista
- Se comentan ejemplos de experiencias personales en entrevistas de selección pudiendo ofrecer consejos y pautas sobre los comportamientos positivos o negativos que se han desarrollado.
- Se les anima a elaborar un currículum sobre ellas mismas y a presentarlo ante sus compañeras.
- Se les proporciona información sobre páginas web o centros dónde puedan desarrollar diferentes cursos en función de sus gustos y preferencias.
- Por último, se les proporciona información sobre ofertas de empleo vigentes en ese momento que les pudiesen encajar.

**Dinámica: “Los tesoros”**

Se llevará a cabo la misma actividad que en la sesión anterior.

## **Anexo 7**

### **Dinámica: “Los tesoros”**

Cada participante saca de la caja los papeles que ha ido introduciendo a lo largo del programa con las cualidades positivas que resaltan de ellas y las metas que quieren conseguir tanto a corto como a largo plazo. Tras esto, las leen y comparten con las compañeras y con la psicóloga llevando a cabo una reflexión sobre ellas.

### Anexo 8

#### Evaluación del programa de prevención e intervención “Caminando juntas “

Por favor, rellena el siguiente cuestionario colocando una X en la casilla que consideres más adecuada. Además, añade todos los comentarios u observaciones que consideres oportunas sobre tu experiencia y sobre las posibles mejoras.

1. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el programa?

Nada adecuados	Algo adecuados	Bastante adecuados	Muy adecuados

Justificación:

2. ¿Qué parte del curso te ha parecido más interesante y cuál menos? ¿Por qué?

3. ¿Qué has aprendido? ¿Qué no has visto dentro del programa que te hubiese gustado aprender?

4. ¿Te ha servido para mejorar en algún aspecto?

5. ¿Qué te ha parecido la actuación de la psicóloga?

Nada adecuada	Algo adecuada	Bastante adecuada	Muy adecuada

Justificación:

Justificación:
----------------

6. ¿El programa ha cumplido con tus expectativas?

Nada	Algo	Bastante	Mucho

Justificación:

Justificación:
----------------

7. ¿Qué valoración le darías al programa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Justificación:

Justificación:
----------------

8. ¿Volverías a participar en un programa de estas características?

Sí	No

Justificación:

Justificación:
----------------

9. Escribe las sugerencias que consideres adecuadas

--