



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

PROGRAMA EMPODERADAS:

**Intervención con Mujeres que han Sufrido Violencia de Género y Violencia
Filioparental**

Alumna

Sara Martínez Domínguez

NIA

719851

Director

Ángel Castro Vázquez

Grado de Psicología

AÑO ACADÉMICO 2018-2019



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

Índice

1. Introducción.....	3
2. Justificación teórica.....	4
3. Objetivos.....	7
4. Beneficiarios.....	7
5. Metodología.....	8
a. Participantes.....	8
b. Instrumentos.....	8
c. Procedimiento.....	10
d. Sesiones.....	10
6. Recursos.....	16
7. Evaluación.....	17
8. Resultados esperados.....	18
9. Conclusiones.....	18
10. Referencias.....	20
11. Anexos.....	22

Introducción

La Violencia Filio-Parental (VFP) o Violencia Ascendente se refiere a todo daño ejercido por parte de un adolescente a sus padres, excluyendo el parricidio y las agresiones producidas en un estado de disminución de la conciencia, con el objetivo de ganar poder y control sobre ellos. Se trata de un nuevo tipo de violencia intrafamiliar.

A pesar de ser un problema creciente en los últimos años, la investigación acerca de esta problemática es parcialmente escasa, ya que hasta hace relativamente poco se consideraba la VFP como un problema añadido a otros de mayor entidad (e.g., consumo de tóxicos, trastornos delirantes) y no fue hasta hace bien poco que pasó a ser examinado como un problema central.

El desarrollo de la VFP tiene como uno de sus orígenes la violencia ejercida dentro del seno familiar. Numerosos estudios muestran que aquellos niños que han sido testigos de violencia de género (VG), tienen más probabilidades de ejercer posteriormente VFP. Es decir, la victimización directa e indirecta en el hogar actúa como antecedente en numerosos casos de este tipo de violencia.

La relevancia del problema motiva el diseño e implantación del programa de intervención grupal que se presenta en este trabajo, cuyo objetivo principal es el de acompañar y orientar a mujeres víctimas de VFP, que son a su vez víctimas de VG, para que puedan encontrar por sí mismas las estrategias de afrontamiento que les funcionen ante situaciones estresantes y de conflicto. Además, se les pretende ayudar a recuperar el control de sus vidas y reducir el impacto psicológico del daño sufrido.

En la intervención participarán veinte mujeres, víctimas tanto de VFP como de VG, que acuden semanalmente a la Fundación para la Atención Integral del Menor (FAIM) para recibir terapia individualizada y/o junto a su hijo/a. Se dividirán en dos grupos, uno experimental y otro control, que llevarán a cabo diferentes tareas. Todas ellas rellenarán, tanto antes como después de la implementación del programa, una batería de cuestionarios que permitirá evaluar la eficacia del programa. La intervención consistirá en un total de nueve sesiones de dos horas de duración cada una.

Tras la puesta en marcha del programa, se espera que las participantes experimenten una mejora en sus habilidades de afrontamiento del conflicto, lo que repercutirá en una mejora en la relación madre-hijo/a, así como en un aumento de su bienestar psicológico y en una mayor percepción de control sobre su vida.

Justificación teórica

Para comenzar esta justificación teórica, resulta necesario definir de manera clara los conceptos de violencia y violencia filio parental (VFP). Según la Organización Mundial de la Salud (2002), la violencia sería toda acción u omisión intencional que, dirigida a una persona, tiende a causarle daño físico, psicológico, sexual o económico (OMS, 2002). Es necesario comprender la distinción entre conducta violenta y agresividad, ya que a menudo nos encontramos con un solapamiento terminológico de ambos conceptos y una tendencia a considerarlos como sinónimos (Berkowitz, 1981).

La conducta violenta, a diferencia de la agresividad, no forma parte del temperamento de la persona, sino que conforma una conducta aprendida y, como tal, puede cambiarse (Abeijón, 2006). Por tanto, lo que diferencia a la agresividad de la conducta violenta es el carácter aprendido y la intencionalidad de producir daño de la segunda.

Por otra parte, la VFP se puede definir como el conjunto de conductas reiteradas de violencia física (e.g., agresiones, golpes, empujones, arrojar objetos), verbal (e.g., insultos repetidos, amenazas) o no verbal (e.g., gestos amenazadores, ruptura de objetos apreciados), dirigida a los padres o a los adultos que ocupan su lugar (Pereira, 2006). Se excluyen de esta definición todos los casos de violencia relacionados con el consumo de drogas, la psicopatología grave, problemas mentales y parricidio (Pereira, 2006). En cuanto al perfil de los agresores, los datos de numerosos estudios muestran un amplio rango de edad, entre los diez y los 18 años (Aroca-Montolío, Lorenzo-Moledo y Miró-Pérez, 2013; Ibade y Jaureguizar, 2011), no siendo consistentes los datos obtenidos en relación al sexo. Algunos autores encontraron que hay una mayoría de varones, entre el 50 y el 80% (Ibade y Jaureguizar, 2011) y otros que se trata de mujeres en la mayoría de las ocasiones (Aroca-Montolío et al., 2013).

Hasta hace relativamente poco, el estudio de la violencia en las relaciones familiares se había centrado en la violencia ejercida hacia los hijos y en la existente en las relaciones de pareja (Crichton-Hill, Evans y Meadows, 2006; Gelles, 1993) y no ha sido hasta los últimos años cuando se ha prestado mayor atención a la violencia ejercida por parte de los hijos/as hacia sus padres, debido al aumento en el número de denuncias en este sentido (Crichton-Hill et al., 2006). Esto ha llevado a catalogar el problema como algo singular, con entidad propia, que no necesariamente debe estar asociado a la presencia de psicopatología grave o disfuncionalidad familiar (Bertino et al., 2011; Pereira y Bertino, 2009). Cabe añadir que la investigación ha tendido a centrarse en el

agresor, dejando de lado el estudio de las víctimas y el contexto familiar y social, con lo que hasta la fecha existen escasos programas de intervención o abordaje terapéutico que den respuesta a las necesidades de las familias y, en concreto, de la víctima o víctimas de este tipo de violencia (Bertino et al., 2011).

En el contexto español, las conductas violentas de hijos/as adolescentes a padres y madres (VFP) parece que han ido en aumento desde el año 2006, si se tiene en cuenta el número de denuncias de padres agredidos por sus hijos en la Fiscalía General del Estado (Matey, 2011). Así, en 2007 hubo 2.683 denuncias, dos años después fueron más de tres mil y en 2010 llegaron a las ocho mil denuncias. Este gran incremento permite afirmar que estamos ante un problema social al que merece la pena prestar atención.

En España, un 41,8% de los delitos cometidos por menores están relacionados con algún tipo de violencia (Instituto Nacional de Estadística, 2012). Si bien estos datos no indican que anteriormente no existiera este tipo de violencia, sino que antes no se ponía el foco sobre ella. Sí es cierto que se da la curiosa situación de que muchos de los casos de VFP aparecen en familias normalizadas, de cualquier estrato social, en las que los hijos no presentaban problemas con anterioridad o, al menos, problemas que se reducían al ámbito familiar, con lo que se trata muy frecuentemente de chicos y chicas aparentemente normalizados a ojos de la sociedad (Pereira y Bertino, 2009).

El repentino surgimiento del interés por este tipo de violencia puede deberse tanto a una serie de factores sociales como a factores familiares y particulares de cada caso. Entre los primeros, nos encontramos con un modelo social que cada vez presta más atención a la niñez y la juventud y en el cual la permisividad hacia las conductas de chicos y chicas aumenta, mientras que la del uso de elementos coercitivos por parte de los adultos, disminuye (Pereira y Bertino, 2009). Lo público cada vez interviene más en el ámbito familiar, lo que por una parte supone una gran ventaja con respecto a épocas pasadas, ya que asuntos como el maltrato y el abuso sexual pueden ser combatidos pero, al mismo tiempo, despoja a los padres de la delegación social para la administración de la violencia y del uso de métodos coercitivos, quedando estos únicamente en manos de la administración (Pereira y Bertino, 2009).

Los factores familiares, por su parte, son aquellos cuyo estudio y análisis resulta más interesante para la puesta en marcha de este programa de intervención. Se parte de la base de que en las familias en las que aparece la VFP se dan una serie de dinámicas relacionales características (Pereira, 2006), que este programa tiene por objeto modificar. Para comprender estas dinámicas, cabe señalar que el modelo sistémico

entiende la violencia familiar como el resultado de una determinada interacción entre los diferentes miembros de la familia, en el curso de la cual los roles de víctima y agresor pueden intercambiarse (Perrone, 1997).

Por lo general, el inicio de la VFP tiene lugar paulatinamente, originándose en algún intento por parte del hijo/a de ejercer poder y control sobre su progenitor. Es cuando este intento de ejercer poder y control da sus frutos, cuando las relaciones de poder en la familia se invierten (Pascual, 2012). Conforme la situación se va agravando, los padres comienzan a cambiar su estilo educativo, convirtiéndose en más permisivos (Aroca-Montolío, Cánovas y Alba, 2012) pero, ante ello, el hijo o la hija aumentan sus exigencias en lugar de disminuirlas, por lo que los padres regresan al empleo de estilos más coercitivos. Así, se puede originar un círculo vicioso de escalada de violencia, donde la hostilidad y el chantaje emocional están presentes y aumentan exponencialmente (Aroca-Montolío et al., 2013).

El círculo mencionado de la violencia viene precedido, en muchas ocasiones, de un conflicto entre los progenitores. A este respecto, Ulman y Straus (2003) sostenían que la VFP debe explicarse desde la Teoría de la Coerción Recíproca de Patterson (1982). Esto es, algunas conductas coercitivas de los niños y niñas se mantienen en el tiempo porque son reforzadas inconscientemente por sus padres. Además, recalcan que la violencia entre los progenitores se encuentra altamente relacionada con los hijos e hijas que maltratan a sus madres, no siendo así con los que maltratan a sus padres (Ulman y Straus, 2003).

Regresando al círculo de violencia, hay unos padres que incluyen a su hijo/a en el conflicto, obligándole a tomar parte y aliarse con uno de ellos, originándose así una relación fusional con el progenitor aliado y viendo el menor frustrados sus intentos y deseos de autonomía, lo que a su vez puede desencadenar un incremento del conflicto y la violencia (Pereira y Bertino, 2009). El conflicto conyugal genera tanto la difusión de la jerarquía familiar a través de la ruptura de límites, como esta triangulación del/a menor en el conflicto entre los progenitores, lo que hace que el ambiente familiar se enrarezca más todavía y, con ello, que sus miembros no consigan encontrar en el seno familiar la seguridad y aceptación deseadas (Claver, 2017).

Por todo lo anterior y por la relevancia de esta problemática en la sociedad actual, se presenta este programa de intervención.

Objetivos

La intervención debería centrarse en la modificación de la dinámica familiar, más que en la conducta violenta en sí misma. Por eso, el objetivo principal de este programa es el de acompañar, proporcionar apoyo terapéutico y guiar a madres víctimas de VFP y, a su vez, de violencia de género, de manera que estas mujeres adquieran habilidades comunicativas y de resolución de conflictos que les permitan recuperar el control de sus vidas, así como experimentar un aumento en su bienestar psicológico (mejorando su autoestima y seguridad en sí mismas). Igualmente, la mejora en la relación materno-filial es un objetivo indirecto, pero necesario, de este programa de intervención, lo que requerirá de la modificación de creencias y conductas por parte de las madres hacia sus hijos, con cambios tanto cognitivos como conductuales.

Para cumplir esos objetivos generales, el programa cuenta con una serie de objetivos específicos:

1. Dotar de habilidades básicas de afrontamiento para el manejo de una comunicación asertiva y para la resolución del conflicto, fomentando una parentalidad positiva.
2. Reconstruir la propia identidad y la autoestima de las mujeres participantes, de forma que aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismas, con sus capacidades y limitaciones.
3. Fomentar su motivación hacia la asunción de hábitos de reunión, ocio compartido y utilización de un tiempo libre creativo, dotándoles de herramientas útiles para relacionarse de manera saludable.
4. Promover la identificación con otras mujeres y propiciar el aprendizaje entre todas, creando una red de apoyo social, compartiendo vivencias y estableciendo lazos afectivos y sociales en el grupo.

Beneficiarios

Este programa va dirigido a madres que, independientemente de su cultura, nacionalidad y condición social, hayan sufrido malos tratos por parte de sus exparejas y padres de sus hijos/as y que actualmente sean víctimas de VFP. Así mismo, se espera que otros colectivos puedan beneficiarse del programa de forma indirecta.

En primer lugar, los hijos de las mujeres participantes en el programa se podrán ver beneficiados de los cambios cognitivos y conductuales que se esperan de sus madres, de manera que la relación materno-filial se vea fortalecida y ambas partes

experimenten una mejora. En segundo lugar, otros miembros de la familia, como pueden ser otros hijos e hijas no partícipes en la situación de VFP, abuelos u otros parientes cercanos, también serán testigos y se beneficiarán de los cambios que se den en el seno de la familia. En tercer lugar, otros investigadores en la materia se verán beneficiados a partir del estudio asociado a este programa, a partir del cual se trata de comprender el complejo mecanismo existente en la relación entre la madre víctima y el hijo/a, agresor/a. Por último, se considera que la sociedad en general se verá también beneficiada mediante la implantación del programa. En primer lugar, porque instaurando en las madres las nuevas formas de relacionarse con sus hijos e hijas, se conseguirá que en estos últimos se produzcan también una serie de cambios conductuales que se extrapolarán a otros ámbitos de su vida (e.g., escolar, laboral). Segundo, porque la relevancia social del tema es tal que todo proyecto que aporte información sobre él puede ser considerado beneficioso.

Metodología

Participantes

En este proyecto participarán veinte mujeres, madres de chicos y chicas de entre diez y 18 años, usuarias de la Fundación para la Atención Integral del Menor (FAIM), seleccionadas según los criterios de inclusión establecidos y mediante previo acuerdo con los/as terapeutas de la fundación. Las participantes se dividirán en dos grupos:

- Grupo experimental: compuesto por diez madres usuarias actualmente de la fundación, con un historial de violencia de género con sus exparejas y padres de sus hijos/as, a las que se les aplicará el programa de intervención.
- Grupo control: formado por otras diez madres usuarias actuales de la fundación, con un historial de violencia de género con sus exparejas y padres de sus hijos/as y que no participarán en el programa de intervención aquí expuesto.

Para la selección de las participantes en el programa se llevará a cabo una entrevista inicial individual con cada una de las mujeres candidatas para verificar que cumplen los criterios de selección para la participación en el programa de intervención:

- ser madre de un chico o chica con edades entre los diez y los 18 años.
- sufrir o haber sufrido violencia de género por parte de su expareja y padre de sus hijos/as.
- sufrir VFP en el momento de implantación del programa.

- tener un adecuado nivel de comprensión y habla del castellano.

Además, durante la entrevista se recogerá información sociodemográfica sobre cada una de las candidatas. En concreto, se preguntará sobre la edad, el país de nacimiento, nivel educativo, actividad laboral e historia clínica.

Instrumentos

Para llevar a cabo la evaluación de la eficacia de este programa de intervención, las participantes del mismo deberán rellenar una batería de cuestionarios seleccionados para evaluar las variables analizadas en el estudio, antes (T1) y después (T2) de llevar a cabo el programa. Todos los instrumentos que se empleen presentarán índices de validez y fiabilidad adecuados y habrán sido testados en investigaciones anteriores. Concretamente, se evaluará:

1. Bienestar psicológico de las madres (autoestima, autoaceptación, sentido de la propia identidad). La autoestima se evalúa mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE; Rosenberg, 1965), en su versión española (Morejón, García-Bóveda y Jiménez, 2004), que consta de diez ítems puntuados de 0 (muy en desacuerdo) a 4 (muy de acuerdo).
2. Habilidades de conflicto y comunicación asertiva. Evaluadas a través del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRIA-A; Moos, 1993) en su adaptación española (Kirchner y Forns, 2010). Este instrumento consta de dos partes: en la primera de ellas, el sujeto debe describir el problema más importante que haya vivido en los últimos doce meses y realizar una valoración del mismo en una escala tipo Likert, en base a diez preguntas. La segunda consta de 48 ítems con una escala de cuatro puntos para valoración primaria de la situación estresante.
3. Relaciones sociales y de ocio. Será evaluado a través de la entrevista con las participantes, en las fases pre y post implementación del programa de intervención.
4. Prácticas parentales positivas o prosociales. Se utilizarán dos escalas en su versión para padres:
 - Escala de Afectos: afecto-comunicación y crítica-rechazo (EA; Fuentes, Motrico y Bersabé, 1999). Se compone de dos factores: afecto-comunicación y crítica-rechazo de los padres hacia sus hijos. Cada uno de los factores consta de diez ítems que se contestan en una escala tipo Likert con cinco

grados de frecuencia, que van de Nunca a Siempre.

- Escala de Normas y Exigencias: forma inductiva, rígida o indulgente (ENE; Fuentes et al., 1999). Consta de tres factores: forma inductiva, forma rígida y forma indulgente, que tienen los padres de establecer y exigir el cumplimiento de las normas. Los dos primeros factores tienen diez ítems y el tercero se compone de ocho. La escala de respuesta es la misma que en la EA.
- 5. Existencia de red de apoyo familiar o social. Se evaluará a través del cuestionario del Estudio de Desenlaces Médicos de Apoyo Social (MOS; Sherbourne y Stewart, 1991), para medir la red social y la percepción de apoyo social.

Procedimiento

La selección de las participantes se llevaría a cabo en FAIM, ya que previamente se habría llegado a un acuerdo con la fundación para la puesta en marcha del programa de intervención. Se informaría tanto a los trabajadores como a las usuarias, las cuales podrían inscribirse si estuvieran interesadas, siempre y cuando cumplieran los criterios de inclusión especificados. Además de ellos, se considera criterio excluyente que la mujer padezca algún trastorno psicopatológico grave. Más tarde, se seleccionarían las veinte mujeres participantes que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, tras la realización de la entrevista inicial efectuada en la fase de selección y de acuerdo con los profesionales que las atienden en la fundación. Una vez realizado esto, se las dividiría aleatoriamente en los dos grupos, experimental y control. Seguidamente, las participantes rellenarían la batería de cuestionarios preparada para la fase de evaluación y, al finalizar la aplicación del programa de intervención, volverían a rellenarlos.

Sesiones

La estructura del programa propuesto se divide en nueve sesiones, cada una de ellas de dos horas de duración, con dos sesiones por semana. Por ello, la duración global de la intervención sería de 18 horas, repartidas en cuatro semanas y media. En la Tabla 1 se muestra la estructura de las sesiones, así como sus temas y contenidos.

Tabla 1. *Cronograma de las sesiones.*

Sesiones	Tema	Contenidos
1 ^a	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la psicóloga y las participantes • Descripción breve del programa y objetivos
2 ^a	Aprendiendo a resolver conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • Qué son las estrategias de afrontamiento • Motivaciones personales y empatía • Técnicas de relajación • Conclusiones
3 ^a	Aprendiendo a comunicarnos	<ul style="list-style-type: none"> • Asertividad/Pasividad/Agresividad • Comunicación no verbal • Escucha activa • Conclusiones
4 ^a y 5 ^a	El arte de aceptarse	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Respeto por uno mismo y los demás • Capacidades y cualidades, capacidad de cambio • Derechos y roles • Confianza y seguridad • Conclusiones
6 ^a	Descubriendo quién soy	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto • Puntos fuertes, intereses, motivaciones personales • Objetivos personales y profesionales • Conclusiones
7 ^a	Tiempo libre y relaciones saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Ocio y bienestar psicológico • Conciencia y gestión del propio tiempo • Compartir proyectos y afinidades • Conclusiones
8 ^a	La red de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tenemos un problema? ¿Necesitamos ayuda? • Identificar nuestras redes de apoyo familiar y social • Conclusiones
9 ^a	Final	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen y conclusiones • Evaluación satisfacción • Batería de cuestionarios

Sesión 1. Presentación.

Objetivos: que las participantes conozcan el objetivo del programa, a la par que crear un clima agradable que favorezca la comunicación y la cohesión grupal y reducir la tensión y vergüenza inicial. Permitir que las participantes se conozcan entre ellas, mediante el desarrollo de una serie de dinámicas que servirán, al mismo tiempo, para crear un ambiente de confianza y confort (véase Anexo 1). Se les explicará que, ante todo, se deben cumplir dos reglas básicas: confidencialidad y respeto por el otro. Se insistirá en la importancia de trabajar en equipo y de participar en las actividades que se propongan. Por último, cada una de las mujeres escribirá en un trozo de papel qué espera conseguir participando en el programa, sus expectativas y deseos y se lo

entregará a la psicóloga. De esta manera, la profesional podrá hacerse una idea de las necesidades en conjunto y a nivel individual de cada una de ellas.

Sesión 2. Aprendiendo a resolver conflictos.

Objetivos: dar a conocer a las participantes distintas estrategias de afrontamiento para emplear en situaciones de estrés y conflicto; trabajar la empatía y la flexibilidad cognitiva; dar a conocer alguna técnica de relajación que puedan emplear frente a situaciones de ansiedad en su día a día.

Qué son las estrategias de afrontamiento: la psicóloga tratará de explicar de forma breve a las participantes en qué consisten las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés y/o conflicto, cuáles son y de qué manera pueden activarse. Para ello, se servirá de una presentación con diapositivas, para que la explicación resulte más dinámica. Además, repartirá a las participantes una cuartilla de hoja en la que aparezca un resumen de lo explicado.

Motivaciones personales, empatía y flexibilidad cognitiva: se llevarán a cabo dos dinámicas para trabajar el desarrollo de la flexibilidad de opiniones y la capacidad de entender posturas y motivaciones distintas a la nuestra. Dichas dinámicas se recogen en el Anexo 2.

Técnicas de relajación frente a la adversidad: para finalizar se realizará la dinámica que se presenta en el Anexo 3, cuyo objetivo es ofrecer a las participantes una técnica de relajación que puedan aplicar en su día a día en cualquier situación de estrés en que se encuentren desbordadas o ansiosas ante un conflicto.

Sesión 3. Aprendiendo a comunicarnos.

Objetivos: que las participantes sepan diferenciar en el empleo de una comunicación asertiva, pasiva o agresiva; conocer la importancia de la comunicación no verbal; entender en qué consiste una escucha activa y por qué es tan importante para una buena comunicación.

Asertividad/Pasividad/Agresividad: antes de proporcionarles información acerca de los distintos estilos comunicativos, se realizará la primera dinámica presentada en el Anexo 4. Tras su ejecución, la psicóloga dará a conocer a las participantes la información mencionada y se trabajarán los distintos estilos de respuesta mediante la segunda dinámica presentada en el Anexo 4.

Comunicación no verbal: se trabajará la atribución de intenciones y estados de

ánimo en la comunicación no verbal, a través de la dinámica presentada en el Anexo 5.

Escucha activa: se tratará su relevancia y necesidad para el desarrollo de una buena comunicación, a través de la dinámica presentada en el Anexo 6.

Sesiones 4 y 5. El arte de aceptarse.

Objetivos: trabajar el concepto de autoestima y su aumento en las participantes; entender el respeto desde una perspectiva dual, por una misma y por los demás; reconocer sus cualidades, así como su capacidad de cambio y evolución; comprender qué es aquello que está en su mano cambiar y qué no; conocer sus derechos como mujer y persona; reconocerlos y valorarlos; potenciar la confianza y seguridad en una misma.

Autoestima: en primer lugar, se expondrá, de forma breve, el significado del concepto y su importancia. Se les entregará un folio en el que aparecerán recogidas las características de una autoestima alta y una baja. A continuación, se realizará una breve dinámica, explicada en el Anexo 7, para introducir el tema. En la siguiente sesión se trabajará el desarrollo de la autoestima sirviéndonos de una foto de las participantes de niñas, que se les pedirá traer en la sesión anterior. El objetivo es que encuentren tres cualidades positivas que poseían de niñas y que siguen manteniendo en la actualidad. Tras esto, se les pedirá que envíen un mensaje positivo acerca de ellas mismas a su yo de antaño.

Respeto por uno mismo y los demás: se visualizará el video "El maltrato sutil", tras el cual se realizará una reflexión personal en medio folio y una posterior puesta en común. A continuación, se desarrollará un *role-playing* por parejas, en el que se representará una situación hipotética, extrapolable a la vida cotidiana, en la que uno de los miembros será irrespetuoso en su diálogo con el otro. El objetivo es que las participantes sepan identificar situaciones irrespetuosas y desarrollar herramientas cognitivas para responder ante ellas de manera asertiva.

Reconocimiento de las capacidades y cualidades, y la capacidad de cambio: se realizarán dos dinámicas, presentadas en el Anexo 8, para trabajar el desarrollo de la autoestima a partir del reconocimiento en una misma de sus propias capacidades y cualidades.

Derechos de una misma: se explicará a las participantes que todos tenemos unos derechos legítimos, pero que a veces creemos que no los tenemos y en su lugar ponemos otros que son erróneos. Se les pasará un listado con estos derechos para que los conozcan y se debatirá en grupo, con la participación de todas, para conocer qué

derechos creen tener y cuáles no y poder así cambiar estas creencias. Todas las explicaciones se realizarán con la ayuda de diapositivas, para que resulte más ameno y de fácil asimilación. A las participantes se les entregará un listado de derechos y creencias legítimas y erróneas.

Confianza y seguridad: se realizará la dinámica presentada en el Anexo 9 y, tras ello, se comentará cómo se han sentido, tanto en uno como en otro papel, valorando los sentimientos vividos y su importancia, haciendo hincapié en las manifestaciones de confianza y desconfianza en la vida cotidiana.

Sesión 6. Descubriendo quién soy.

Objetivos: reconstruir con las participantes el concepto de su propia identidad; trabajar el autoconcepto y cómo es moldeable en función de las percepciones y actos; permitirles reconocer sus puntos fuertes, intereses y motivaciones personales; conseguir que elaboren una lista de sus objetivos tanto a nivel personal (familiar, social) como a nivel laboral o profesional, valorar si son realistas y concretar los pasos a dar para intentar alcanzarlos.

El autoconcepto: para comenzar, se introducirá el tema explicando de forma breve a las participantes qué es el autoconcepto. Posteriormente, se les entregará el Inventario de Autoconcepto; de entre todas las áreas, deberán elegir cinco que consideren más importantes y numerarlas según su prioridad. De esas cinco áreas seleccionadas, tendrán que pensar y anotar los aspectos o pensamientos, positivos o negativos (Anexo 10). La segunda actividad consistirá en escribir en una página una breve autobiografía, destacando los acontecimientos vitales más importantes, cómo se sintieron y qué pensamientos tuvieron a raíz de ellos. Luego se realizará una puesta en común voluntaria. El objetivo es que tomen conciencia de sus trayectorias vitales.

Puntos fuertes, intereses, motivaciones personales: el objetivo es el autodescubrimiento de los motivos y necesidades personales, y se trabajará a partir de la dinámica presentada en el Anexo 11.

Objetivos personales y profesionales/laborales: este apartado se trabajará a partir de la dinámica presentada en el Anexo 12. La finalidad es que tomen conciencia de sus objetivos vitales, a nivel personal y laboral, y de los pasos a seguir para alcanzarlos.

Sesión 7. Tiempo libre y relaciones saludables.

Objetivos: dar a conocer a las participantes la importancia del tiempo de ocio para una mejora en su bienestar psicológico; permitirles que tomen conciencia del tiempo que poseen en su día a día y enseñarles a gestionarlo; explicarles y que entiendan la importancia de compartir afinidades y proyectos.

Ocio y bienestar psicológico: compartir proyectos y afinidades: la participación en actividades de ocio es beneficiosa en la medida en que capacita a la persona para relacionar su comportamiento recreativo con sus propias capacidades, lo que incrementa su percepción de control y autoeficacia (García Martín, 2002). Se les tratará de explicar la importancia de elegir una actividad mediante la cual no solo experimenten un bienestar subjetivo sino que, además, vivencien una sensación de control sobre la misma. Por último, a modo de debate, se comentarán los beneficios e impedimentos que encuentran en el hecho de realizar una actividad de ocio con otras personas o formar parte de un proyecto común.

Conciencia y gestión del propio tiempo: se hablará en gran grupo de la manera en que cada una organiza su tiempo, qué hace a lo largo del día. Se les proporcionará una plantilla (Anexo 13) que deberán rellenar durante la semana siguiente, indicando qué tareas realizan y cuánto tiempo les dedican, con la consigna de que intenten guardarse algo de tiempo para ellas, realizando alguna actividad de autocuidado o gratificación hacia sí mismas y haciendo algo que les guste. Cada una deberá escoger al menos dos de estas actividades a realizar. Se resaltarán la importancia de planificar, establecer prioridades, saber decir no, repartir las tareas domésticas entre los miembros de la familia y dejar tiempo para el ocio.

Sesión 8. La red de apoyo.

Objetivos: que las participantes aprendan a identificar cuándo se les presenta un problema y cuándo, debido a que este excede sus propios recursos psicológicos o materiales, deben pedir ayuda; conseguir que entiendan el pedir ayuda como un acto de valentía; conseguir también que identifiquen en su entorno sus redes de apoyo, familiar y/o social.

¿Tenemos un problema? ¿Necesitamos ayuda? Aprender a reconocer el problema y a pedir ayuda: en primer lugar se les entregará una ficha, incluida en el Anexo 14, en la que aparecerá un dossier acerca de la naturaleza de los conflictos, aspectos a tener en cuenta y a analizar a la hora de su resolución y obstáculos que nos

encontramos. Se comentará la ficha y se realizará algún ejemplo práctico. A continuación, se debatirá en grupo la importancia de pedir ayuda y de saber identificar aquellas situaciones en que nuestros recursos no son suficientes para hacer frente al problema. En todo momento se tratará de ejemplificar estas situaciones para que resulte más sencillo que las participantes las extrapolen a su vida privada.

Identificar nuestras redes de apoyo familiar y social: explicaremos a las participantes que existen redes “primarias” (amigos y familiares) y redes “secundarias” o formales (estado y servicios de salud, principalmente) y que en función de la naturaleza y/o gravedad del problema, pueden apoyarse bien en una de ellas o en ambas. Les pediremos primero que identifiquen en su entorno aquellas personas que formarían parte de su red primaria de apoyo y que elaboren una lista, de mayor a menor, en función de su disponibilidad. A continuación, haremos hincapié en que las participantes conozcan las redes secundarias de apoyo social, los diferentes recursos existentes y los servicios ofertados, de manera que estén informadas, en función de la situación que se les presente, acerca de donde pueden acudir.

Sesión 9. Final.

En esta última sesión se realizará un resumen de los contenidos trabajados en las distintas sesiones y se extraerán las conclusiones, en conjunto. Además, se preguntará a las participantes si tienen alguna duda o sugerencia que añadir. Se evaluará la satisfacción de las participantes con el programa a través del cuestionario presentado en el Anexo 15. Por último, para valorar la efectividad del programa, se pedirá a las participantes (tanto grupo experimental como control) que rellenen la batería de cuestionarios que cumplimentaron antes de comenzar el programa.

Recursos

Recursos humanos

- Personal de la fundación que nos facilite el contacto con las participantes del programa (médico, educadores sociales, psicólogo/a, personal administrativo).
- Psicólogo/a, para la puesta en marcha del programa de intervención.

Recursos materiales

<u>Instalaciones/mobiliario</u>	<u>Material informático</u>	<u>Material fungible</u>
- Aula	- Ordenador	- Folios
- Mesas	- Proyector	- Bolígrafos
- Sillas	- Pantalla de proyector	- Cartulinas
	- Impresora/fotocopiadora	- Ovillo de lana
	- Altavoces	- Rotuladores y pinturas de colores
		- Pintura de manos
		- Toallas/toallitas

Evaluación

El propósito de este apartado del trabajo y de la intervención es fortalecer el programa desde diferentes ámbitos, por lo que se llevarán a cabo varios tipos de evaluación, tanto en función de la procedencia de los evaluadores como del momento temporal en que se realice la evaluación.

En primer lugar, en lo referido a la procedencia de los evaluadores del programa, la evaluación sería mixta, realizada tanto por el propio personal interno que ha aplicado el programa (participantes, psicólogo/a, personal de la fundación), como por personal externo, ya que este tipo de evaluación resulta más objetiva.

En cuanto al momento temporal en que se realice la evaluación, se destacan tres fases. Primero, antes de la aplicación del programa, se realizará una evaluación del estudio, del diseño y la planificación, así como de las metodologías seleccionadas. Para ello, se consultará con profesionales e investigadores de reconocido prestigio en el área. Posteriormente, durante la aplicación del programa, se pedirá la opinión tanto de las participantes como de la psicóloga, para que evalúen el desarrollo, el ambiente y el desempeño del programa. Todo ello, valiéndose de preguntas y pequeñas entrevistas realizadas durante o después de las sesiones. Por último, al finalizar la aplicación del programa, se realizará la evaluación de la satisfacción de las participantes con el programa y de la eficacia de la intervención.

La evaluación de la satisfacción con el programa se realizará en base a la opinión de las participantes y la psicóloga. A las primeras se le administrará un cuestionario de satisfacción y opinión (Anexo 15) y con la segunda se mantendrá una entrevista para analizar en profundidad su grado de comodidad con la implementación

del programa, así como para tener en cuenta aspectos a mejorar.

Para finalizar, la evaluación de la eficacia se llevará a cabo a través del estudio pre-post ya explicado en la metodología de este trabajo. Si en comparación con la primera evaluación (T1) y con el grupo control, en la segunda cumplimentación de los cuestionarios (T2), el grupo experimental presenta mejores resultados, el programa será eficaz.

Resultados esperados

Basándonos en la bibliografía existente sobre el tema aquí tratado, se espera que las participantes de ambos grupos (control y experimental) obtengan en la primera evaluación (T1) resultados similares en las variables evaluadas, acordes con el hecho de haber sido víctimas de violencia de género y sufrir violencia filio-parental en el momento de implantación y aplicación del programa, y en comparación con otras mujeres que no hayan sufrido estos tipos de violencia. En concreto, se esperarían bajas puntuaciones en bienestar psicológico (i.e., autoestima, autoaceptación y sentido de la propia identidad); pocas habilidades comunicativas para relacionarse de manera asertiva y resolver conflictos; escasez o inexistencia de relaciones sociales y/o de ocio; desconocimiento acerca de prácticas parentales positivas o prosociales y cómo ponerlas en práctica; y percepción muy baja o nula de apoyo familiar y/o social.

Si este programa de intervención, tal y como se desea, resulta eficaz, se espera obtener una mejora en los resultados del grupo experimental en la evaluación realizada al finalizar el programa (T2). Así pues, obtendríamos un aumento de puntuaciones en el bienestar psicológico de las participantes, con niveles mayores de autoestima, autoaceptación y sentido de la propia identidad; un desarrollo en las habilidades de comunicación asertiva y de resolución de conflictos para la vida cotidiana; un incremento en la realización de actividades sociales y de ocio y una mejor gestión del propio tiempo. También se conseguiría un mayor y mejor conocimiento, por parte de las participantes, de modelos de parentalidad positiva y de cómo implantarlos y, por último, un aumento en la percepción de poseer una red de apoyo familiar y/o social.

En el grupo control no se esperarían estas mejoras. Sin embargo, pensando en futuras implementaciones del programa, las participantes que han formado parte del grupo control deberían constituir el grupo experimental, ya que su bienestar y demandas son similares a las de las otras mujeres y también deben ser atendidas.

Conclusiones

La violencia de género existe y no es un problema intrafamiliar, sino que se trata de un problema social que puede afectar a cualquier mujer, sea de la clase y condición social que sea. Las cifras de mujeres víctimas de violencia de género son muy elevadas; según la Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género del Instituto Nacional de Estadística (2019), en 2018 hubo 31.286 que sufrieron violencia, un 7,9% más que el año anterior.

Como se mencionaba al comienzo de este trabajo, existe una relación estrecha entre los casos en que se da violencia marital y posteriormente se produce violencia filio-parental por parte del hijo/a hacia su progenitora. Teniendo en cuenta dicha relación, así como que los datos indican que las conductas violentas por parte de los hijos hacia sus padres van en aumento en los últimos años, se estima necesaria la elaboración de un programa de intervención en este sentido. Además, todos los programas revisados iban dirigidos al agresor, es decir, al hijo o hija, y no se encontró ninguno dirigido específicamente a la víctima, es decir, a la madre.

Las consecuencias de haber sufrido violencia de género son ya de por sí desalentadoras para la mujer. Si les sumamos las acarreadas por ser víctima de violencia filio-parental, nos encontramos con personas con un notable deterioro en el bienestar psicológico, con grandes dificultades para operar en los distintos ámbitos de su vida y con una percepción de falta de control del entorno en que se desenvuelve.

Por todo lo anterior, se considera necesaria la implementación de este programa de intervención, cuyo objetivo prioritario es el de conseguir aumentar el bienestar psicológico de estas mujeres, apoyándolas y ayudándolas en la medida de lo posible a superar el trauma y desarrollar una relación saludable con ellas mismas y su entorno, con el fin de poder contribuir a una mejora de sus vidas.

Referencias

- Abeijón, J. A. (2006). *Comunicación personal*. Bilbao: EVNTEF.
- Aroca-Montolío, C., Cánovas, L. P. y Alba, J. L. (2012). Características de las familias que sufren violencia filio-parental: un estudio de revisión. *Educatió Siglo XXI*, 30, 231-254.
- Aroca-Montolío, C., Lorenzo-Moledo, M. y Miró-Pérez, C. (2013). La violencia filio-parental: un análisis de sus claves. *Anales de Psicología*, 30, 149-165.
- Berkowitz, L. (1981). The concept of aggression. En P. F. Brain y D. Benton (Eds.), *Multidisciplinary approaches to aggression research* (pp. 3-15). Amsterdam: Elsevier.
- Bertino, L., Calvete, E., Pereira, R., Orue, I., Montes, Y. y González, Z. (2011). El prisma de la violencia filio-parental. Diferentes visiones de un mismo fenómeno. En R. Pereira (Ed.), *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder* (pp. 361-384). Madrid: Morata.
- Claver, E. (2017). Aproximación teórica a la violencia filio-parental. *Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervención Social*, 35, 21-32.
- Crichton-Hill, Y., Evans, N. y Meadows, L. (2006). Research focus. Adolescent violence towards parents. *The New Zealand Family Violence Clearinghouse*, 21, 22.
- Fuentes, M. J., Motrico, E. y Bersabé, R. M. (1999). *Escala de Afecto (EA) y Escala de Normas y Exigencias (ENE): Versión hijos y versión padres*. Málaga: Universidad de Málaga.
- García Martín, M. A. (2002). La actividad y el ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento. *Revista Digital*, 47, 6-7.
- Gelles, R. J. (1993). Family violence. En R. L. Hampton y T. P. Gullota (Eds.), *Family violence. Prevention and treatment* (47-63). Londres: Sage Publications.
- Ibade, I. y Jaureguizar, J. (2011). ¿Hasta qué punto la violencia filio-parental es bidireccional? *Anales de Psicología*, 27, 14-20.
- Instituto Nacional de Estadística (2012). *Estadística de condenados / Estadística de menores*. Recuperado el 25 de mayo de 2019, de <http://www.ine.es/prensa/np736.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística (2019). *Estadística de violencia doméstica y violencia de género*. Recuperado el 25 de mayo, de <http://www.ine.es>
- Kirchner, T. y Forns, M. (2010). *Manual del CRI-A. Inventario de Respuestas de*

- Afrontamiento para adultos*. Madrid: TEA.
- Matey, P. (2011). *Cuando los hijos maltratan a sus padres*. Recuperado el 15 de mayo de 2019, de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/10/06/noticias/1317926422.html>
- Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory Psychological Assessment Resources*. Florida: Taylor & Francis.
- Morejón, J. A., García-Bóveda, R. y Jiménez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22, 247-255.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Recuperado el 15 de mayo de 2019, de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf
- Pascual, R. F. (2012). *Violencia en la adolescencia: (Con) fusión y límites (La violencia filio-parental)*. Recuperado el 15 de mayo de 2019, de <http://www.institutowilhelmreich.com/pdf/ViolenciaAdolescencia.pdf>
- Patterson, G.R. (1982). *A social learning approach: Coercitive family process*. Eugene, Oregón: Castalia.
- Pereira, R. (2006). Violencia filio-parental: un fenómeno emergente. *Revista Mosaico*, 36, 27-32.
- Pereira, R. y Bertino, L. (2009). Una comprensión ecológica de la violencia filio parental. *Redes*, 21, 69-90.
- Perrone, R. (1997). *Violencia y abusos sexuales en la familia. Un abordaje sistémico y comunicacional*. Barcelona: Paidós.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Sherbourne, C. D. y Stewart, A. L. (1991). The MOS Social Support Survey. *Social Science and Medicine*, 32, 705-14.
- Ulman, A. y Straus, M. (2003). Violence by children against mothers in relation to violence between parents and corporal punishment by parents. *Journal of Comparative Family Studies*, 34, 41-60.

Anexo 1

Dinámica “La tela de araña”

Una de las mujeres comienza el juego. Con un ovillo de lana en la mano, realiza una breve presentación de sí misma: nombre, edad (opcional), ocupación, número de hijos/as, gustos y aficiones. A continuación, agarrando el ovillo por uno de sus hilos y sin soltarlo, lanza el ovillo hacia otra de las participantes, quien hará lo mismo que la anterior, y así sucesivamente hasta que todas se hayan presentado. Al final, se habrá formado una gran red en forma de “tela de araña” de manera que todas las participantes estarán unidas. Se les propondrá el meterse todas debajo de esa red de forma que queden cubiertas y protegidas por ella.

Por último, se irá deshaciendo la red enviando el ovillo a la participante que nos lo había mandado, y así sucesivamente.

Dinámica “Mi nombre, mi imagen”

Cada una de las participantes escribe su nombre en grande en una cuartilla de cartulina de colores y lo decora con uno o varios dibujos que representen algo significativo para ellas. Después, se cuelgan formando un mural en la pared del aula donde se realiza el taller y así les acompañarán todas las sesiones, otorgándoles a las mujeres el protagonismo que se merecen.

Dinámica “Conectando historias”

Para esta dinámica se emplea un taco de post-it y rotuladores o bolígrafos. La primera participante escribe en uno de los post-it el comienzo de una mini historia (no más de una frase). A continuación, la siguiente participante continúa la historia en el post-it siguiente, y así sucesivamente. Se realizan dos rondas. La temática sobre la que escribir las historias puede ser libre o impuesta por la psicóloga. Al finalizar, todos los post-it se colocan formando una línea y una representante lee la mini historia que se ha construido entre todas.

Anexo 2

Dinámica “El SÍ y el NO”

El objetivo de esta actividad es desarrollar la flexibilidad de opiniones y la capacidad de entender posturas distintas a la nuestra.

Se coloca un cartel que ponga “SÍ” en un extremo del aula y otro que ponga “NO” en el otro. Las participantes se posicionan en el centro de la sala. A continuación, la psicóloga dirá un supuesto y cada una de las mujeres deberá ir a un extremo u otro del aula en función de si están o no de acuerdo. Cuando todas estén situadas, deberán una a una argumentar sus motivaciones para haberse posicionado en ese lugar. A lo largo de la actividad, las mujeres si cambian de opinión podrán moverse libremente por el aula y cambiarse de lugar.

Los supuestos serán establecidos a elección de la psicóloga según considere oportuno tratar uno u otro tema.

Dinámica “Los fumadores”

Se trata de simular una reunión de vecinos, en la que hay un orden del día un poco apretado. A la mitad de las participantes se les asigna un rol y a la otra mitad no. La mitad que tiene el rol se sitúa en círculo en el centro del aula. La otra mitad observa sin irrumpir en la escena y toman notas de las posturas mantenidas, actitudes, comunicación... En la segunda ronda, las que observan pasan a actuar y viceversa.

En la evaluación se hablará de: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué posturas/roles se han dado? ¿Cuál es el conflicto? ¿Cómo han afectado en él las diferentes posturas? Tormenta de ideas sobre posibles soluciones.

ROLES

COORDINADORA: eres la persona encargada de comenzar y moderar la reunión.

EL ADICTO: tu adicción al tabaco es tan fuerte que necesitas al menos fumar un cigarro cada 5 minutos (no lo dices de entrada, ya se darán cuenta), en caso de no poder fumar te pones muy nervioso. No quieres molestar, pero la adicción y ansiedad son superiores a ti.

EL ECOLOGISTA: estás muy informado acerca de los efectos del tabaco en los fumadores y en los fumadores pasivos. No quieres que se fume durante la reunión y en

presencia de no fumadores, tienes mucha iniciativa y siempre planteas esto antes de comenzar las reuniones.

EL ENFERMO: llevas varios días con bronquitis y no puedes soportar el humo del tabaco ni las corrientes de aire.

EL INDIFERENTE: no defiendes tu postura mientras te dejen tranquilo, y aunque asientes a todo lo que se dice, continúas fumando.

Anexo 3

Dinámica “El lugar seguro”

Se trata de una técnica de relajación en la que se emplean imágenes visuales y la toma de conciencia corporal, para llevar a la persona a un estado de relajación profunda. La participante se imagina su “lugar seguro”, un lugar que puede ser real o imaginario, un espacio abierto o cerrado, etc.; y se transporta allí mentalmente. Así, se va centrando en cada una de las sensaciones que van teniendo lugar en su cuerpo, comenzando por los pies y hasta llegar a la cabeza, tratando de relajar y liberar de toda tensión las distintas partes.

Se les explica a las participantes que en momentos en que se encuentren desbordadas o asustadas por cómo se puedan desarrollar los acontecimientos, pueden emplear esta técnica para conseguir, poco a poco, calmar el estado ansioso y lograr pensar con mayor claridad, desde un “lugar seguro”.

Anexo 4

Dinámica “Soy asertivo, agresivo o pasivo”

Se forman tres grupos y a cada uno de ellos se le asigna el rol de “asertivo”, “agresivo” o “pasivo”. Se le entrega a cada uno una hoja en la que aparezcan redactadas y mezcladas conductas típicas de cada uno de los tres estilos. Cada grupo debe subrayar en la hoja aquellas conductas que se identifiquen con el rol de su grupo.

A continuación, se realiza la evaluación y corrección.

Se les pide que identifiquen una situación que sea conflictiva para ellas en la que tienden a reaccionar de manera poco asertiva o no saben cómo actuar. Luego, cada grupo debe escoger a una representante que debe representar dicha situación según la conducta asignada a su grupo.

Dinámica “La crítica”

Se forman dos grupos. Uno de ellos observa y toma notas, y el otro participa. Después, será al revés.

La psicóloga realiza una crítica imaginaria a cada una de las participantes, y esta responde. Las observadoras anotan sobre: quién evitó la crítica, quien la negó, quien se excusó, quién devolvió el golpe, qué respuestas dieron el mejor resultado y que tenían en común dichas respuestas. Tras el debate, se vuelven a recordar los pasos a seguir para afrontar una crítica de manera asertiva y se invita a que los pongan en marcha mejorando sus anteriores respuestas.

Anexo 5

Dinámica “Qué hago, qué siento”:

Se dispone de una serie de papeletas divididas en dos montones. En uno de ellos aparecen redactadas de forma breve una serie de situaciones imaginarias de la vida cotidiana y en el otro aparecen escritos distintos estados de ánimo: tristeza, enfado, preocupación, alegría, miedo. Por turnos, a cada una de las participantes se le asigna una papeleta de cada montón y sale frente al resto a representar la situación que se le ha asignado expresando el estado de ánimo que se le ha atribuido. El resto de las mujeres, al finalizar la actuación, deben adivinar cuál era el estado de ánimo que se le había asignado a la participante. Se discutirán las dificultades que se han encontrado para lograr inferir dicho estado en la participante.

Listado de situaciones:

1. Acaba de dejar el puesto de trabajo en el que llevaba diez años.
2. Su hijo ha encontrado un cachorro abandonado y lo ha llevado a casa.
3. Van a comenzar a hacer reformas de la cocina y los cuartos de baño.
4. Le han propuesto como candidata a presidenta de la asociación de padres y madres del colegio de sus hijos.
5. Sus vecinos le han ofertado trabajar en su empresa.
6. Su hija le comunica que cuando finalice la ESO quiere ponerse a trabajar.
7. Se ha roto una pierna por lo que debe estar de baja y sin realizar tareas durante al menos un mes.
8. Su médico de cabecera le recomienda acudir a un dietista.
9. Su hermana le ha propuesto apuntarse juntas a clases de baile dos tardes a la semana.
10. Se ha roto la televisión y por tanto deberán esperar unas semanas a poder volver a verla.

Anexo 6

Dinámica “Ni me escuchas ni me entiendes”

Por parejas, una persona cuenta algo a la otra. Puede ser cualquier cosa, desde un recuerdo o una situación que haya vivido hasta la expresión de algo que siente. La persona que se supone debe estar escuchando va a hacer todo lo contrario a facilitar la escucha: poner pegadas a todo, dar consejos en todo momento sin que se los pidan, decir “ya hablaremos de esto más tarde”, hacer como que conversa con alguien mientras la persona le habla, no responder ni hacer ver que está escuchando, etc. Pasados dos minutos, se comentará en voz alta y por turnos como se han sentido cada una de las partes, el hablante y la escuchante, y después, se intercambiarán los roles. Tras ello, se les formulará la pregunta: ¿Cómo te has sentido en el nuevo rol?

Finalmente, se tratará de poner en relación lo vivido y sentido durante el ejercicio con situaciones que se dan en su vida cotidiana, con el objetivo de que tomen conciencia de la importancia de realizar una escucha activa.

Anexo 7

Dinámica “El círculo”:

Las participantes se posicionan en círculo y cada una escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo pasa a la compañera de su derecha, de manera que el folio va dando una vuelta hasta que lo recibe de nuevo la propietaria.

La actividad consiste en que todas las participantes, a medida que van recibiendo folios con nombres de las distintas mujeres, escriben en ellos y para cada una de ellas un elogio. Se dice que estos procuren centrarse bien en cualidades de la persona (simpatía, optimismo, solidaridad, sentido del humor...) o bien en capacidades (capacidad para la lectura, para organizarse...). Finalmente, todas las mujeres habrán recibido su folio con una lista escrita de elogios sobre ellas.

El objetivo de la actividad es trabajar el autoconcepto de estas mujeres, consiguiendo que ellas mismas sean capaces de reconocer sus propias capacidades y cualidades, las valoren y sientan satisfacción con las mismas.

Anexo 8

Dinámica “El anuncio”:

En una cartulina grande cada participante tendrá que diseñar, valiéndose de imágenes, colores, etc., un anuncio para postularse a un puesto de trabajo imaginario y deseado. En el anuncio las candidatas tendrán que hacer destacar sus puntos fuertes, intereses y motivaciones personales.

El objetivo será pues trabajar el autorreconocimiento de las capacidades y cualidades en una misma.

Dinámica “Esfuerzo máximo”:

La psicóloga marcará en el suelo valiéndose de una zapatilla, por ejemplo, un punto concreto. Explicará que, situándose a x distancia, ese es el punto al que cree que puede llegar saltando con los pies juntos y realizando un esfuerzo máximo. Pedirá a las participantes que valoren si consideran que podrá llegar más lejos o menos. Así, un par de participantes se situarán en el punto que ellas consideran que va a llegar la psicóloga.

Tras esto, realizará el intento.

A continuación, se les pedirá a las participantes que hagan lo mismo y coloquen un punto al que creen que llegarán saltando con un esfuerzo máximo, y a otras que valoren si creen que sus compañeras llegarán más o menos lejos.

El objetivo es que las participantes tomen conciencia de como varía su percepción acerca de su capacidad de hacer algo, con la del resto de personas, y como al realizar un esfuerzo máximo su capacidad suele estar por encima de la percepción que ellas mismas tenían de esta.

Anexo 9

Dinámica “El lazarillo”:

Se prepara un corto circuito por el aula o, si es posible, en un espacio abierto o algo más amplio. Pueden utilizarse sillas, mesas o cualquier otro objeto del que se disponga en el espacio elegido.

Se forman parejas y a un miembro de esta se le coloca una chaqueta o un pañuelo a modo de venda en los ojos, o simplemente se le pide que los cierre con la premisa de no volver a abrirlos hasta finalizar el circuito. De esta manera, un miembro de la pareja hace de “ciega” y la otra mujer debe guiarla mediante instrucciones orales para que pueda completar el circuito. A continuación, se intercambiarán los roles. Al finalizar el ejercicio, se comentará como se han sentido las mujeres en cada uno de los papeles.

El objetivo de esta actividad es reforzar el sentido de seguridad y confianza en las participantes.

Anexo 10

N°	Áreas a explorar	Aspectos positivos	Aspectos negativos
	Apariencia física	+ + + + +	- - - - -
	Salud	+ + + + +	- - - - -
	Relaciones con los demás	+ + + + +	- - - - -
	Conducta Afectivo-Erótica	+ + + + +	- - - - -
	Capacidad Intelectual	+ + + + +	- - - - -
	Rendimiento laboral	+ + + + +	- - - - -
	Estatus socioeconómico	+ + + + +	- - - - -
	Realización de tareas cotidianas	+ + + + +	- - - - -
	Logros alcanzados y éxito en la vida	+ + + + +	- - - - -

Anexo 11

Dinámica “Descubriendo mis necesidades y motivación”:

La psicóloga solicita a las participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad en la familia, el trabajo y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en un folio en forma de lista.

El siguiente paso es, formando parejas o tríos, pedirles que lleguen a conclusiones subgrupales y que las anoten también en una hoja.

A continuación, la psicóloga pasará a tabularlas según los conceptos de la pirámide de necesidades de Maslow, contabilizando y sacando porcentajes de cada uno de ellos.

Por último, se reflexiona y se trata de llegar a conclusiones en grupo, al tiempo que la psicóloga guiará un proceso para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Anexo 12

Dinámica “La huella”:

Para esta actividad se utilizará pintura de manos y cartulinas tamaño cuartilla.

Cada participante estampará su huella del pie en una de las cartulinas. A continuación, escribirá en la parte izquierda de la cartulina sus objetivos o la “huella que quiere dejar” a nivel personal, y en la parte derecha, los correspondientes a nivel laboral o profesional.

Una vez todas las mujeres hayan elaborado su huella, la compartirán con el resto de participantes dándoles a conocer cuáles son sus objetivos e inquietudes en los distintos niveles. El objetivo es trabajar con ellas los pasos a seguir para lograr alcanzar las metas que se han propuesto, de manera que sean realistas y tomen conciencia de la necesidad de planificar su actuación y ser persistentes para alcanzar el logro, así como de las dificultades que pueden encontrarse en el camino.

Por último, se les pedirá que coloquen la huella en casa en un lugar que se encuentre a mano, de manera que la tengan a la vista y presente en su día a día, a modo de recordatorio sobre sus propias metas y propósitos.

Anexo 13**Nombre:****Semana:**

	L	M	X	J	V	S	D
Actividades por la mañana (n° de horas dedicadas a cada una)							
Actividades por la tarde (n° de horas dedicadas a cada una)							
Actividades por la noche (n° de horas dedicadas a cada una)							
Actividades de autocuidado (n° de horas dedicadas a cada una)							
Actividades de ocio (n° de horas dedicadas a cada una)							

Anexo 14

Dossier acerca de la naturaleza de los conflictos: aspectos a tener en cuenta y a analizar a la hora de su resolución y obstáculos que nos encontramos.

Un problema está formado por:

- La situación que queremos cambiar.
- Las conductas, personas, sentimientos, etc., que mantienen esa situación.
- El objetivo o resultado que queremos lograr.

Para resolver adecuadamente un problema necesitamos:

1. Tener información clara de cada uno de los aspectos anteriores.
2. Analizar dicha información.
3. Actuar.

Como se puede ver, en el planteamiento correcto del problema se encuentra la solución.

Los problemas pueden ser de solución inmediata o de solución a mediano o largo plazo.

Es importante considerar si la solución del problema depende exclusivamente de nosotros o si se requiere colaboración de varias personas.

Los principales obstáculos para la resolución de problemas son:

- Negar la existencia del problema o restarle importancia.
- Querer lograr cosas que no están bajo nuestro control.
- Actuar impulsivamente.
- Dejarse llevar por las emociones o decidir en función de ellas.
- No buscar información que es necesaria para la resolución.
- No analizar la situación, las posibles soluciones y nuestras expectativas.
- No actuar, quedarse pensando en el problema o en la solución, pero sin ejecutarla.

Hemos de plantearnos:

¿Qué está sucediendo? ¿Cuándo sucede? ¿Quiénes son las personas involucradas? ¿Qué es lo que me molesta de su conducta (de lo que hacen o no hacen)? ¿Por qué me molesta? ¿Cómo me siento en esa situación? ¿Qué pienso o creo? ¿Qué hago en esa situación? ¿Por qué actué así? ¿Cómo me gustaría actuar? ¿Qué tengo que hacer para actuar así?

Anexo 15**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN Y VALORACIÓN DEL PROGRAMA****Edad:**

¿Le han parecido adecuados los contenidos trabajados en el programa? _____

Puntúelos del 1 al 10:

¿Cuáles le han parecido más interesantes?

¿Le ha parecido adecuada la manera en que se han trabajado estos contenidos? _____

Puntúela del 1 al 10:

¿Qué otros contenidos le gustaría haber trabajado?

¿El programa ha cumplido sus expectativas?

De no ser así, ¿cómo podría haberlo hecho?

¿Cómo valora la actuación del psicólogo?

Puntúela del 1 al 10:

Valora del 1 al 10 el nivel de satisfacción con el programa:

¿Quiere decirnos algo más? Aceptamos críticas y sugerencias
