



**Universidad  
Europea CANARIAS**

**Programa de Intervención  
Psicológica Centrada en  
Autoestima para Mujeres Víctimas  
de Violencia de Género.**

---

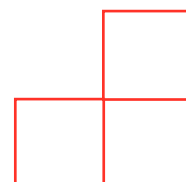
**Trabajo fin de Máster**

---

Autor/a: Lorena Fumero Negrín y Andrea Vera Valido

Tutor/a: Isabel Mora Fernández

2023/2024



## Índice

Introducción.....	3
Intervención .....	9
Objetivos Generales .....	9
Objetivos Específicos .....	10
Participantes.....	11
Metodología.....	12
Contenidos y Actividades .....	14
Temporalización de las sesiones .....	46
Evaluación e implementación de la intervención .....	47
Implementación de la intervención .....	47
Evaluación de la intervención .....	47
Evaluación formativa o de proceso .....	48
Cuestionario de evaluación sumativa o final .....	48
Conclusiones .....	48
Referencias .....	51
Anexos.....	57

## **Resumen**

Según un informe de 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 35% de las mujeres experimentarán violencia a lo largo de su vida. En España, según el INE, la situación no deja de empeorar ya que cada año aumentan las cifras de denuncias y muertes. Por ello decidimos realizar nuestra intervención en este campo centrándonos en trabajar la autoestima de las mujeres como eje principal, para ello formamos grupos de 10 mujeres que han pasado por esta situación residentes en el municipio de Santa Cruz de Tenerife que puntúen autoestima baja según el cuestionario de Autoestima de Rosenberg para realizar un programa de intervención grupal basada en técnicas cognitivas y conductuales. La evaluación de esta intervención es a través del cuestionario de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) y el Inventario de Sexismo Ambivalente (Hudson y Rau, 1981) (validación española: García-Esteve et al. 2010). Por tanto, el objetivo que se espera conseguir con esta intervención es ayudar a recuperar a las mujeres víctimas de violencia de género el control de sus vidas y darles estrategias que las empodere.

***Palabras clave:*** violencia de género, intervención, mujeres, autoestima.

## **Abstract**

According to a 2021 report by the World Health Organization (WHO), approximately 35% of women will experience violence throughout their lives. In Spain, according to the INE, the situation continues to worsen as the number of complaints and deaths increases every year.

Therefore we decided to make our intervention in this field focusing on working women's self-esteem as the main axis, for this purpose we form groups of 10 women who have gone through this situation resident in the municipality of Santa Cruz of Tenerife who score low self-esteem according to the Rosenberg self-esteem questionnaire to perform a group intervention program based on cognitive techniques and behavioral. The evaluation of this intervention is through the Rosenberg self-esteem questionnaire (Rosenberg, 1965) and the Ambivalent Sexism Inventory (Hudson and Rau, 1981) (Spanish validation: LI Garcia-Esteve, P Navarro, MJ Tarragona, F Gutierrez, A Torres, 2010). Therefore, the aim of this intervention is to help women victims of gender-based violence regain control of their lives and give them strategies that empower them

***Keywords:*** gender violence, intervention, women, self-esteem.

## Introducción

Según los datos del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), en el segundo trimestre de 2023 se efectuaron un total de 48.227 denuncias por violencia de género. Además, según un informe de 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 35% de las mujeres experimentarán violencia a lo largo de su vida, y la violencia ejercida por la pareja íntima es la más común, abarcando el 30% de los casos.

A pesar de tener una de las leyes de violencia de género más avanzadas de Europa, el INE registró en España en 2022 un total de 32.644 casos de mujeres víctimas de violencia de género, 2.503 más de las que fueron registradas en 2021. Además, según el INE durante el 2022 se alcanzó el valor más elevado en violencia de género en el tramo de edad de 25 a 34 años (3,6 víctimas por cada 1.000 mujeres). Estos registros se hacen en base a la cantidad de denuncias que han llegado a sentencia firme, pero ni todas las mujeres denuncian, ni todas las denuncias se resuelven favorablemente. Por ello, estas cifras sólo dan una idea superficial de la realidad que existe en España.

Por estos motivos, la violencia de género es uno de los mayores obstáculos a los que debe enfrentarse el mundo, no es un hecho que sea producto de determinadas sociedades, clases sociales, fronteras, grupos étnicos, edades o religiones (Mirat y Armendáriz, 2006; García-Mina, 2008; Sanmartín, 2006). Se trata de un fenómeno global que se extiende por todos los países y afecta a las mujeres de todos los niveles sociales, culturales y económicos y su impacto en la salud es tal que recientemente se está considerando como un problema importante de salud pública (Fischbach y Herbert, 1997; Heise y García-Moreno, 2002; Roberts, Lawrence, Williams

y Raphael, 1998). Es un fenómeno que existe desde el origen de la sociedad patriarcal (Gorjón, 2004).

La violencia de género es según la OMS (2002) "cualquier acto de violencia dirigido contra una persona debido a su género, que cause o pueda causar un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada". La OMS reconoce la importancia de abordar y prevenir la violencia de género en todas sus manifestaciones debido a las graves consecuencias que tiene en la salud física y mental de las personas que la padecen.

Mirat y Armendáriz (2006) la identifican como "cualquier acto de violencia sufrido por una mujer por su pertenencia al género femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico y que abarca el homicidio, las lesiones, las amenazas, las coacciones, la privación arbitraria de la libertad, la libertad sexual y los tratos degradantes, tanto en la vida pública como en la privada"

En España la ley que corresponde a las Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género es la Ley Orgánica 1/2004, destinada a la protección y amparo de las mujeres y niños que se encuentran en esta situación de vulnerabilidad. En esta ley se identifican varios tipos de violencia de género:

- Violencia Física
- Violencia Psicológica
- Violencia Sexual
- Violencia Económica o Patrimonial
- Acoso Sexual y Acoso por Razón de Género
- Violencia Institucional

- Violencia simbólica

Emparejarse muy joven, tener bajo nivel educativo, que exista dependencia económica del agresor, haber sido víctima de malos tratos durante la infancia, presentar carencias afectivas, baja autoestima, pertenecer a un entorno socialmente excluyente o no contar con apoyo familiar y social son factores según Echeburúa y Redondo (2010) que pueden aumentar la vulnerabilidad de la mujer y la predispone ser víctima de violencia de género.

Si los ataques o amenazas se repiten, se desarrolla una variedad de síntomas crónicos, siendo los más comunes en mujeres que sufren violencia de género el trastorno de estrés postraumático y la depresión (Golding, 1999). Además, cuando una mujer es continuamente menospreciada y ridiculizada por su pareja, su autoestima y su sentido de autoeficacia pueden disminuir (Orava, McLeod y Sharpe, 1996) e incluso pueden creer que merecen un castigo y que son incapaces de cuidar de sí mismas y de sus hijos, volviéndose cada vez más inseguras (Matud, 2004). También se ha comprobado que pueden surgir sentimientos de culpa, aislamiento social y dependencia emocional del agresor, así como ansiedad y síntomas somáticos (véase, por ejemplo, Buchbinder y Eisikovits, 2003; Dutton y Painter, 1993; Echeburúa y Corral, 1998; Matud, 1999). Y aunque su frecuencia es menor, también se han descrito tendencias suicidas y abuso de alcohol y/o drogas (Golding, 1999).

Además del daño físico que puede ocurrir como resultado directo de la violencia, también puede dejar consecuencias psicológicas que persisten en el tiempo, incluso después de que la mujer haya terminado la relación con el agresor (Ellsberg, et al. 2008).

De igual forma, Carneiro, Teodor y Chicone (2006), demostraron que la baja autoestima es un factor desencadenante de situaciones de exclusión, abandono y maltrato frente a la

situación de amenaza vivida con la pareja con consecuencias negativas para la calidad de vida de la víctima.

Por lo tanto, es necesario establecer programas de tratamiento efectivos y eficientes para que las víctimas se recuperen del daño causado por las relaciones abusivas. Además, este tipo de violencia muestra una serie de características propias que hacen necesario el programa de intervención y mecanismos específicos capaces de dar respuesta a las múltiples necesidades de las mujeres maltratadas por su pareja, si bien no hay que olvidar que la erradicación de tal violencia va más allá de la intervención con sus víctimas. Con este fin, a lo largo de las últimas décadas se han desarrollado en diversos países una serie de programas de prevención e intervención que incluyen el área psicológica, legal y social, pretendiendo dar una respuesta comunitaria coordinada, si bien no existen datos concluyentes acerca de su eficacia (Barner y Carney, 2011).

Tanto Nyamathi, Stein y Bayley (2000) como Garaigordobil, Pérez y Moraz (2008) encontraron que la baja autoestima está relacionada con problemas de salud física y síntomas psicopatológicos en mujeres que han sufrido violencia de género.

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Estrada, Pastrana y Mejía, 2011).

Se han hecho múltiples programas de intervención grupales con víctimas de violencia de género (Matud, Padilla y Gutiérrez, 2005; Labrador y Alonso, 2005, Ayats, Cirici y Soldevilla, 2008) donde la autoestima solo se ha visto de forma complementaria y nunca como eje de la intervención. En la investigación de Santandreu Oliver, et al. 2014 sobre la efectividad de un programa de intervención grupal en autoestima para casos de violencia de género encontró que al

aplicar su sesión en un grupo de mujeres víctimas de violencia de género incrementó sus puntuaciones en al menos 3 puntos según la Escala de Autoestima de Rosenberg de 1965, en concreto su versión española de Fernández-Montalvo y Echeburúa de 1997.

En la investigación llevada a cabo por Rincón, et al. (2004) donde estudiaron los niveles de autoestima en mujeres víctimas de violencia de género vieron como la autoestima de estas mujeres era más baja de lo habitual obteniendo puntuaciones de 26.1 sobre 40 en la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Otro estudio realizado por Amor et al. (2001), no halló diferencias significativas en la autoestima entre maltrato físico y psicológico en mujeres víctimas de violencia física (27.46 puntos) y violencia psicológica (27.46 puntos) en la misma escala nombrada anteriormente.

Por otro lado, en el estudio llevado a cabo por Villamarín-Rodríguez y García-Pazmiño, (2019) se comprobó la efectividad de la terapia grupal en un grupo de 16 mujeres víctimas de violencia de género. De la valoración de los niveles de autoestima según la Escala de Coopersmith, se observó que al comenzar la terapia grupal el 70% de las mujeres puntuaron un nivel bajo y medio bajo; y el otro 30% puntúa una autoestima medio alto y alto; después de la terapia grupal el 80% aumenta su nivel de autoestima, seguridad y valoración; y el 20% sigue necesitando fortalecer autoestima para acabar con la indefensión.

De igual forma, (Carneiro, Teodor y Chicone, 2006), demostraron que la baja autoestima es un factor desencadenante de situaciones de exclusión, abandono y maltrato frente a la situación de amenaza vivida con la pareja con consecuencias negativas para la calidad de vida de la víctima.

Además, en cuanto a los programas de intervención con mujeres víctimas de violencia de género, se destacan los datos encontrados en la revisión sistemática de intervenciones en violencia de género realizada por Salas-Cubillos et al. en 2020. En este artículo, donde se analizaron 24 programas de intervención en distintas poblaciones, lo que se encuentra es que los temas principales de las intervenciones suelen ser:

- La seguridad de la mujer
- La validación de sus experiencias
- El énfasis en sus puntos fuertes
- La diversificación de sus alternativas
- Restaurar la claridad de sus juicios
- La comprensión de opresión
- El empoderamiento para la toma de decisiones

Previo a lo anterior Matud et al. (2004) sugieren emplear técnicas psicológicas como estrategias para el control de la ansiedad (relajación, respiración...), técnicas cognitivas para identificar y modificar pensamientos distorsionados (reestructuración cognitiva, parada de pensamiento...) o inoculación de estrés. A todo ello se añade un componente educativo para abordar y modificar, en su caso, las creencias tradicionales sobre la violencia y las actitudes sexistas. Las autoras resaltan la importancia de ajustar un tipo de intervención a cada caso en base a la situación concreta y a las necesidades de las mujeres. Además, sugieren que, dependiendo de las circunstancias, el programa de intervención se puede realizar de forma individual, grupal o combinando.

Tal y como exponen Milán, París, Anguiano y Piñero (2019), generalmente las áreas principales de trabajo con una mujer víctima de violencia de género son: la autoestima y el empoderamiento, las habilidades sociales y la asertividad, la resolución de conflictos y toma de decisiones, la sexualidad y la prevención ante futuras relaciones.

Pese a que son varios los programas y modelos de intervención psicológica específicamente diseñados para intervenir con las mujeres maltratadas por su pareja, la investigación sobre sus resultados es limitada (Davis y Auchter, 2010; Lundy y Grossman, 2001; Rolling y Brossi, 2010).

Nuestro trabajo de fin de máster consistirá en llevar a cabo un programa de intervención enfocado en mujeres que han sido víctimas de violencia de género, centrándonos en fortalecer su autoestima y en favorecer su empoderamiento. La base del trabajo reside en el hecho de que las mujeres que experimentan este tipo de violencia presentan niveles de autoestima por debajo del promedio, ya sea violencia física o psicológica, tal y como hemos mencionado anteriormente. En nuestra sociedad, la violencia de género está aumentando y es un problema real. Por eso, queremos respaldar a las víctimas a través de un programa de intervención enfocado en su autoestima.

## **Intervención**

### **Objetivos Generales**

Por lo expuesto anteriormente, el objetivo de este programa de intervención es ayudar a recuperar a las mujeres víctimas de violencia de género el control de sus vidas y darles estrategias que las empodere

## Objetivos específicos

Los objetivos específicos que se plantean en este programa son los siguientes:

- Aumentar 3 puntos su autoestima y confianza en sí mismas según la Escala de Autoestima Rosenberg (Rosenberg, 1965)
- Trabajar para que aprendan a distinguir entre un hombre no agresor y un agresor.
- Aportar conocimientos y estrategias para que las mujeres reestructuren roles de género sobre hombres y mujeres, así como actitudes machistas
- Trabajar sobre las creencias, mitos y estereotipos románticos sobre el amor y las relaciones.
- Promover la independencia y autonomía frente a la figura masculina favoreciendo la realización de un proyecto personal.
- Dotar de estrategias a las mujeres para saber actuar y responder ante mensajes y comportamientos abusivos.
- Prevenir la reincidencia en patrones de violencia mediante la defensa de la propia autonomía.
- Favorecer la toma de conciencia de la situación vivida y expectativas hacia las posibles futuras parejas.
- Trabajar con las mujeres la expresión de sus sentimientos de una forma saludable.
- Trabajar la solución de problemas y toma de decisiones.
- Promover habilidades sociales y de comunicación.

## Participantes

Nuestra población diana son mujeres del municipio de Santa Cruz debido al alto número de mujeres atendidas durante 2011, siendo 525 según el METV. Estará conformada por grupos de 10 mujeres que han sufrido violencia de género, pero que ya no se encuentren conviviendo con su maltratador. Estas mujeres serán derivadas a nuestro servicio mediante los servicios sociales municipales, la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo Insular de Tenerife o los centros de salud de los barrios del municipio de Santa Cruz de Tenerife (Barranco Grande, Anaga, Ofra-Miramar, Ofra-Delicias, Taco, Añaza, San Isidro-El Chorrillo, Ruiz de Padrón, Duggi Centro, Barrio de la Salud y los Gladiolos).

Nuestros criterios de inclusión para seleccionar a las participantes en el programa de intervención son:

- Ser mujer entre 25 y 34 años ya que según el INE durante el 2022 se alcanzó el valor más elevado en violencia de género en el tramo de edad de 25 a 34 años (3,6 víctimas por cada 1.000 mujeres).
- Puntuar en la Escala de Autoestima Rosenberg (Rosenberg, 1965) por debajo de 29 puntos.
- Participar de forma voluntaria.

Por otro lado, los criterios de exclusión son:

- Padecer algún trastorno mental grave.
- Existir sospecha de abuso de sustancias.
- Estar participando en otro programa de intervención.

Una vez la usuaria sea derivada desde servicios sociales o del centro de salud se procederá a realizar una Entrevista Semiestructurada para Víctimas de Maltrato Doméstico (Echeburúa y Corral, 1998). En ella se comenzará a evaluar la situación vivida y se explicará en qué consiste el programa para asegurarnos de que la participación sea voluntaria. En esta entrevista inicial también se le administrará la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) para su autocumplimentación.

### **Metodología**

El método utilizado será grupal favoreciendo la participación de todos sus componentes. Desde el inicio, nos esforzamos en brindar seguridad, confianza y apoyo personal y profesional, no sólo de los expertos responsables de impartir el programa de intervención sino también de los propios participantes, permitiéndoles expresarse, opinar y evaluar de manera abierta y tolerante el contenido de las sesiones.

Para poder lograr la efectividad del grupo, será cerrado, pudiendo incorporarse mujeres hasta completar un máximo de 10 personas. A través del diálogo, el objetivo es mostrar a las mujeres que no son las únicas que viven estas situaciones y poder establecer con ellas una red de apoyo personal y vínculos de comunicación y afecto en los que puedan confiar.

Las sesiones se llevarán a cabo una vez a la semana, el día y hora acordado con el ayuntamiento para así poder disponer de una sala que nos puedan brindar. Se realizarán 15 sesiones de 90 minutos de duración (exceptuando 2 sesiones) lo que en total son 22 horas y media de programa de intervención, distribuidas en 3 meses y 3 semanas.

Como primera toma de contacto y con el objetivo de evaluar los criterios de inclusión y exclusión y como medida pretratamiento de las mujeres derivadas realizaremos una entrevista inicial semiestructurada. La Entrevista Semiestructurada para Víctimas de Maltrato Doméstico (Echeburúa y Corral, 1998) será realizada por las psicólogas donde además se le informará a la mujer de las actividades que se realizarán las dinámicas y cuáles son los objetivos de esta, así como del funcionamiento del grupo. En esta primera entrevista la mujer se presenta y cuenta el motivo de por qué ha decidido acudir al programa de intervención y qué organismo la deriva, todo ello en un ambiente de empatía que facilita el desahogo de la víctima, en el que se sienta comprendida y no juzgada. En esa entrevista inicial se recabará información de su historia vital, de su opinión sobre los mitos del amor romántico y los roles de género y en qué punto se encuentra en este momento con su anterior pareja, además de sus antecedentes de salud mental. También se les administrarán en esa sesión inicial unos cuestionarios:

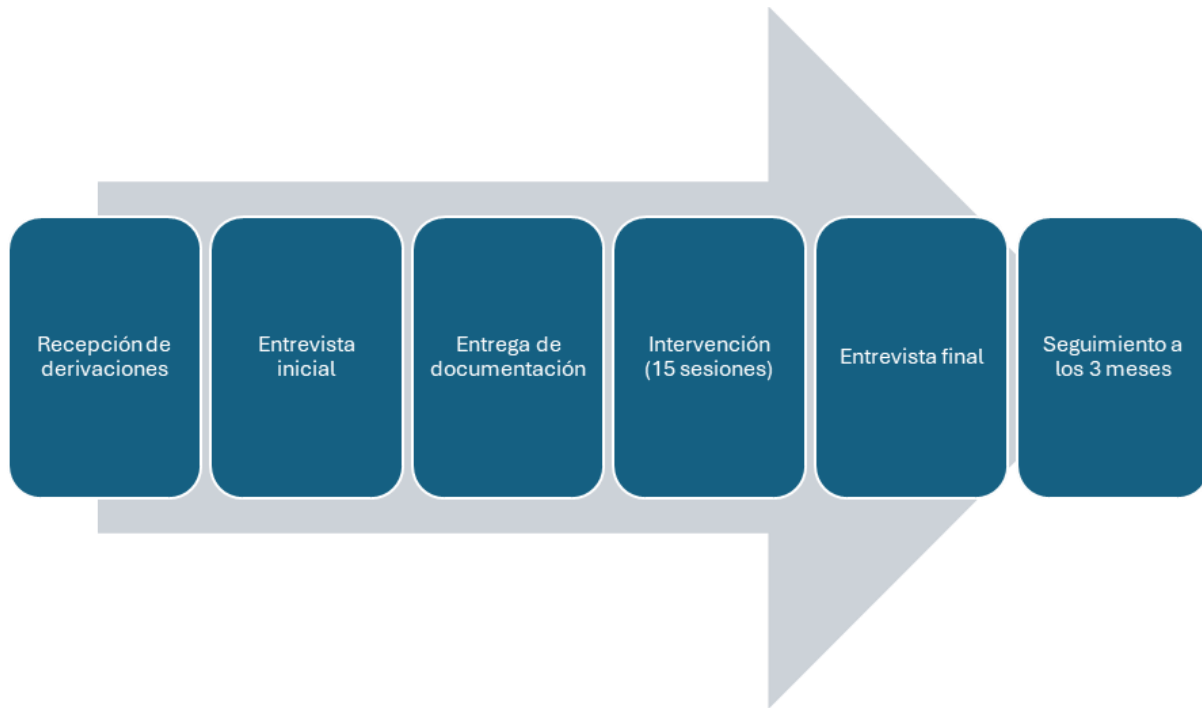
- Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965)
- Inventario de Sexismo Ambivalente (ISA) (Hudson y Rau, 1981) (validación española: García-Esteve et al. 2010)

En caso de que la evaluación de la participante concuerde con los criterios de selección se procederá a citar a las usuarias para darle los documentos siguientes que deberá entregar en la primera sesión:

- Protección de datos (anexo II)
- Consentimiento informado (anexo I)
- Declaración de participación voluntaria (anexo III)

Para llevar a cabo las medidas postratamiento una vez acabado el programa de intervención y a los 3 meses se volverá a citar a las participantes individualmente para una

entrevista final. En esta entrevista se volverán a evaluar los mitos del amor romántico, los roles de género y la situación con la expareja, además de como continua el proyecto personal desarrollado en las sesiones. También volveremos a pasar los mismos cuestionarios que en la medida pretratamiento.



### ***Contenidos y Actividades***

Nuestra metodología para este programa de intervención se basa enteramente en la teoría cognitivo-conductual con algún matiz de otras teorías como la psicología positiva y terapia narrativa en algunas de las actividades. Las técnicas y herramientas empleadas son las siguientes:

- **Visualización positiva:** Es una técnica psicológica donde la persona debe imaginar de forma intencionada y positiva situaciones deseadas. Se usa para crear una actitud positiva, aumentar la autoconfianza y fomentar el pensamiento positivo.

- Técnicas de role-playing sobre emociones, roles de género, comportamientos abusivos, que es un agresor: Es un método para llevar a cabo simulaciones con el objetivo de practicar habilidades, mejorar el rendimiento en situaciones concretas o desarrollar la capacidad de resolución de problemas. La técnica se basa en asumir un rol específico y que actúen como lo harían en la vida real para poner en práctica distintas habilidades.
- Técnicas de habilidades laborales: Son técnicas empleadas por el psicólogo especializado en recursos humanos solicitado mediante un acuerdo con la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo de Tenerife.
- Reestructuración cognitiva de los roles de género, los mitos del amor romántico, las emociones y sentimientos, actitudes machistas, comportamientos abusivos, que es un agresor, establecer límites, la imagen corporal, el valor de sí mismas y lo que merecen.: este concepto desarrollado por Aaron T. Beck se refiere a un procedimiento por el cual la persona trabaja para cambiar sus patrones de pensamiento.
- Psicoeducación sobre la autoestima, la autonomía, la importancia de un proyecto personal, educación financiera, orientación legal: se basa en aportar información sobre distintos aspectos para ayudar a las personas a comprenderlos y mejorarlos.
- Técnicas de exposición en imaginación y entrenamiento a situaciones de violencia: Son procedimientos empleados en la terapia cognitivo-conductual donde la persona debe imaginar una situación temida de cara a reducir la ansiedad o el miedo asociado.
- Técnicas de entrenamiento en solución de problemas con que es un agresor: Este enfoque terapéutico se basa en enseñar a las personas habilidades para identificar y analizar problemas.

- Diario de gratitud (psicología positiva): Es una herramienta que permite hacer conscientes todos esos aspectos buenos que normalmente se normalizan.
- Debate socrático: Es una técnica cognitiva que consiste en un diálogo entre varias personas siendo guiadas por otra a través de una serie de preguntas y empleando recursos como la ironía, hacia la resolución de sus dudas y conflictos
- Técnicas de expresión emocional: Se basa en conocer las emociones y aprender a manejarlas
- Técnicas narrativas: Este enfoque se caracteriza por la narración con el objetivo de reescribir la historia de vida de las personas, con base en las interpretaciones que ellas hacen.
- Técnicas de relajación: Esta herramienta se basa en ejercicios prácticos que ayudan a reducir los niveles de activación fisiológica.

Además de esto las sesiones siguen una estructura común donde antes de comenzar las dinámicas que se encuentran abajo explicadas se comenzará con una apertura y cierre común. La apertura consiste en darles la bienvenida y comenzar preguntando por una palabra que defina como vienen hoy a la sesión y una relajación corta con una meditación guiada para situarnos en el momento actual. Para cerrar siempre se cerrará con tres ciclos de respiraciones diafragmáticas y con un cuestionario de feedback (Anexo VIII).

**Tabla 1***Sesiones Relacionadas con sus Objetivos y Contenidos*

Sesión	Objetivos	Contenidos
1: Presentación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación del programa de intervención, las terapeutas y las reglas del grupo.</li> <li>2. Presentación de las integrantes del grupo para favorecer la cohesión.</li> <li>3. Introducir conceptos básicos como autoestima, soledad e independencia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación de las normas del grupo.</li> <li>2. Dinámica “cadena de nombres”</li> <li>3. Dinámica “conóceme”</li> <li>4. Que es... (la autoestima, soledad e independencia) para ti. Introducción de los conceptos.</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impulsar la expresión de sentimientos</li> <li>2. Promover habilidades de comunicación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación que son los sentimientos y emociones y los tipos que hay</li> <li>2. Dinámica “una historia emocionante”</li> <li>3. Dinámica “pintando emociones”</li> <li>4. Dinámica “roleplaying emociones”</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reestructurar roles de género sobre hombres y mujeres, así como actitudes machistas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación qué son los roles de género, las actitudes machistas y los mitos y estereotipos del amor</li> </ol>

	2. Desmentir mitos, creencias y estereotipos del amor romántico	romántico
		2. Dinámica de “roles invertidos”
		3. Dinámica de “exploración de juegos y juguetes”
		4. Dinámica “simulación de roles”
4	1. Trabajar la autoestima	1. Carta de aprecio
	2. Trabajar el autoconcepto	2. Lista de logros
		3. Diario de gratitud
5	1. Trabajar la independencia y autonomía mediante la elaboración de un proyecto personal	1. Explicación de que es la autonomía y por qué es importante un proyecto personal
	2. Prevenir la reincidencia en patrones de violencia mediante la defensa de la propia autonomía	2. Dinámica “sesión habilidades laborales”
		3. Dinámica “programa educación financiera”
		4. Dinámica “orientación legal”
6	1. Reestructurar roles de género sobre hombres y mujeres, así como actitudes machistas	1. Dinámica “historia y contexto de los roles”
	2. Desmentir mitos, creencias y estereotipos del amor romántico y las relaciones	2. Dinámica “campana de concientización”
		3. Dinámica “identificación y discusión de mitos comunes”

		4. Dinámica ‘alternativas saludables de los mitos’
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saber actuar y responder ante mensajes y comportamientos abusivos.</li> <li>2. Trabajar la solución de problemas y toma de decisiones.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar cuáles son los mensajes y comportamientos abusivos</li> <li>2. Dinámica ‘role- playing’</li> <li>3. Dinámica ‘solución de problemas’</li> <li>4. Visualización video</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trabajar la autoestima</li> <li>2. Favorecer la toma de conciencia de la situación vivida y expectativas hacia las posibles futuras parejas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisión de los diarios de gratitud.</li> <li>2. Collage de autoimagen</li> <li>3. Imagen corporal</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saber distinguir entre un hombre y un agresor</li> <li>2. Reestructurar roles de género sobre hombres y mujeres, así como actitudes machistas</li> <li>3. Desmentir mitos, creencias y estereotipos del amor romántico y las relaciones</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación de que es un agresor</li> <li>2. Dinámica ‘simulaciones interactivas’</li> <li>3. Dinámica ‘frases machistas’</li> <li>4. Dinámica ‘desmontar mitos del amor romántico’</li> </ol>

---

---

10	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Promover habilidades sociales y de comunicación.</li><li>2. Trabajar la autoestima y autoconcepto</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Espejo de halagos.</li><li>2. Cadena de apoyo.</li><li>3. Juego de Construcción de Historias</li></ol>
11	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Promover la independencia y autonomía frente a la figura masculina favoreciendo la realización de un proyecto personal.</li><li>2. Prevenir la reincidencia en patrones de violencia mediante la defensa de la propia autonomía.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dinámica ‘‘mapa de objetivos e historia personal’’</li><li>2. Dinámica ‘‘identificar fortalezas y definir objetivos’’</li><li>3. Dinámica ‘‘impacto de la violencia’’</li><li>4. Dinámica ‘‘establecer límites’’</li></ol>
12	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Saber actuar y responder ante mensajes y comportamientos abusivos</li><li>2. Trabajar la autoestima.</li><li>3. Prevenir la reincidencia en patrones de violencia mediante la defensa de la propia autonomía.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Simulacros de Emergencia</li><li>2. Clases de Autodefensa Mental</li><li>3. Visualización Positiva</li></ol>
13	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Saber distinguir entre hombre y</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Actividad que merezco y que no</li></ol>

	agresor	merezco en una relación.
	2. Favorecer la toma de conciencia de la situación vivida y expectativas hacia las posibles futuras parejas.	2. Actividad “mi pareja ideal” 3. Juego green flags y red flags
14	1. Trabajar la autoestima. 2. Promover las habilidades sociales. 3. Trabajar la solución de problemas y toma de decisiones	1. Círculo de Palabras 2. Estudio de Casos. 3. Collage o tablero de visión
15	1. Promover la independencia y autonomía frente a la figura masculina favoreciendo la realización de un proyecto personal. 2. Trabajar la autoestima. 3. Cierre del programa.	1. Árbol de fortalezas 2. Carta a tu futuro yo 3. Celebración de los logros en el proyecto personal, incluso los pequeños, para reforzar la autoestima. 4. Cierre y despedida con feedback

### **1º Sesión:**

Esta sesión está destinada a conocernos y a generar un clima agradable además de introducir conceptos que serán de utilidad a lo largo del programa de intervención. La sesión comenzará con la presentación de las normas del grupo que son las siguientes (15 minutos):

1. Respetar el turno de palabra.
2. No interrumpir a las compañeras.
3. Aunque entremos en desacuerdo con las compañeras se respetará y se comunicarán las opiniones de forma asertiva y desde el respeto.
4. No se permiten las burlas y comparaciones.
5. Se asistirá a las sesiones con puntualidad y se avisará en caso de no poder acudir.
6. Intentaremos no monopolizar la sesión para que todas puedan participar.

Además de las ya mencionadas normas, las mujeres participantes en el programa podrán añadir otras que consideren necesarias para sentirse cómodas y participar en el proceso de creación del grupo.

A continuación, las actividades que haremos para generar un clima de confianza son las siguientes:

1. **Cadena de nombres (20 minutos):** esta será nuestra siguiente actividad donde cada miembro dirá su nombre y alguna característica que los represente y el juego consiste en que todos a medida que dicen su nombre, también deben repetir el nombre de los otros miembros anteriores y sus características.
2. **Conóceme (25 minutos):** La segunda actividad también está destinada a conocernos mejor, por ello realizaremos cuatro cuadrados en una hoja donde se ponga una característica personal, un deseo, cosas que hago bien y cosas que me compraría con 10 euros. Al finalizar, se doblan las hojas se ponen en una caja y la mitad del grupo coge una al azar de forma que acaben en parejas y hablen de lo que se ha escrito, luego se repetirá con las que queden.

- 3. Que es la autoestima (25 minutos):** Para ir introduciendo conceptos les preguntaremos que entienden ellas por autoestima buscando generar un debate sobre su importancia en nuestra vida. Se les dará al finalizar la definición de autoestima y que ámbitos de nuestra vida se pueden ver afectados si no la mejoramos para que entiendan la importancia de este programa de intervención
- 4. Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 15 Folios
- Cartulina
- Rotuladores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

## **2º sesión:**

Esta sesión está destinada a conocer las diferencias existentes entre las emociones y sentimientos, además se realizarán actividades para impulsar la expresión de sentimientos y emociones y promover las habilidades de comunicación.

- 1. Explicación qué son los sentimientos y emociones y los tipos que hay (15 minutos):**  
Información en el PowerPoint (Anexo VII)

2. **Una historia emocionante (15 minutos):** Las mujeres se pondrán en parejas, serán un total de 5 parejas y a cada pareja se le asignará una emoción (rabia, vergüenza, culpa, alegría y miedo) con la que tendrán que escribir una historia que les despierte o les haga sentir dicha emoción, disponen de un tiempo de 10 minutos para escribirla y la extensión máxima será de 1 cara de un folio. Posteriormente uno de los miembros de la pareja tendrá que leer la historia delante de las demás parejas que tendrán que adivinar de qué emoción se trata, esto último durará 5 minutos.
  
3. **Pintando emociones (30 minutos):** A cada una de las mujeres se les proporcionará materiales artísticos y se les pedirá representar lo que sienten en ese momento a través del arte, para ello tendrán un tiempo de 10 minutos. Posteriormente cada una de las mujeres dispondrá de 2 minutos (20 minutos en total) para contar a las demás la reflexión sobre la elección de colores, formas o materiales.
  
4. **Roleplaying emociones (25 minutos):** Las participantes por parejas deberán representar a modo de teatro situaciones de la vida real o escenarios específicos relacionados con las emociones. Cada una de las 5 parejas dispondrá de 5 minutos para representar dicha situación. Serán las siguientes situaciones:
  - Tu compañera y tú están celebrando que acaban de aprobar el mismo examen (alegría)
  - Una de ustedes está en la cola del supermercado y la otra se cuele delante (rabia)
  - Tu compañera y tu están caminando por la calle y una de ustedes pisa una caca de perro (vergüenza)
  - Tu compañera y tú se quedan encerradas en un ascensor (miedo)

- Tu compañera y tu van caminando por la calle y una de ustedes se cae y comienza a llorar (tristeza)
- 5. Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenarán en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- Power point
- 15 Folios
- Rotuladores
- Purpurina
- Pegamento
- Ceras
- Lápices de colores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **3º sesión:**

Esta sesión está destinada a conocer los conceptos de roles de género, actitudes machistas y mitos del amor romántico, además se realizarán actividades de roles y simulaciones en las que se aplican estos nuevos conocimientos obtenidos

- 1. Explicación qué son los roles de género, las actitudes machistas y los mitos y estereotipos del amor romántico (15 minutos):** Información en el PowerPoint (Anexo VIII)

## 2. Dinámica de “roles invertidos” (20 minutos)

Las mujeres se pondrán en parejas, siendo 5 en total, cada una de ellas disponen de 4 minutos y se pondrán de acuerdo para ponerse un papel escrito de “hombre” o “mujer” y posteriormente la pareja deberá representar una situación en el que se inviertan los roles de género tradicionales. Por ejemplo, pueden representar una situación en la que el hombre asume responsabilidades domésticas ya que tradicionalmente han estado asociadas con las mujeres. Algunos ejemplos más que diremos en alto serán los siguientes:

- Un padre cuidando a un hijo en la cuna mientras la madre llega de trabajar
- Un hombre trabajando de limpiador y una mujer trabajando en una obra
- Una mujer no mostrando emociones y un hombre comunicándose con ella

Luego, reflexionan sobre las experiencias y percepciones resultantes.

## 3. Dinámica “exploración de juegos y juguetes” (30 minutos): Información en el Power Point. (Anexo IX)

## 4. Dinámica “simulaciones de roles” (25 minutos): Con las mismas 5 parejas de antes se trata de interpretar situaciones realistas a través de juegos de roles donde los participantes experimentan las dinámicas de poder y control presentes en relaciones abusivas. Esto puede ayudar a generar empatía y comprensión sobre las complejidades de la violencia de género. Algunos ejemplos son:

- Diálogo entre un hombre y una mujer, el hombre le exige tener relaciones sexuales con ella.

- Diálogo entre un hombre y una mujer, el hombre le dice a la mujer que no puede seguir estudiando.
- Diálogo entre un hombre y una mujer, el hombre no deja salir a la mujer con sus amigos a una fiesta.
- Diálogo entre un hombre y una mujer, el hombre espera sentado en la mesa mientras la mujer le sirve la comida.

Posteriormente se discutirá sobre las situaciones que han imitado y como se han sentido

5. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 2 PowerPoint
- 5 Folios
- 10 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

#### **4º sesión:**

Para la cuarta sesión nos centraremos solo en trabajar la autoestima, que como ya hemos dicho con anterioridad es el eje principal de nuestro programa de intervención ya que como hemos explicado en la introducción la autoestima de las mujeres que han sufrido violencia de género se encuentra un por debajo de valores normales (Rincón, et al. 2004). Para ello después de hacer nuestra dinámica habitual de inicio continuaremos con las siguientes actividades:

1. **Carta de aprecio (30 minutos):** Las mujeres deberán escribir una carta a sí misma destacando sus cualidades y fortalezas. El objetivo es que en momentos en donde duden de sus propias capacidades puedan recurrir a esta carta como una forma de rescate. Posteriormente, quien quiera podrá leer su carta al grupo.
2. **Lista de logros (30 minutos):** cada mujer deberá escribir una lista con sus logros dividido entre los logros de la semana, los logros del mes y los logros del año. El objetivo es que busquen esas pequeñas cosas que las han hecho avanzar en sus vidas. Como siempre al finalizar la actividad se pondrán en común de forma voluntaria
3. **Diario de gratitud (25 minutos):** se les explicará cómo llevar la pauta para casa y cómo llevar a cabo un diario de gratitud, donde cada día deberán anotar tres cosas positivas. El objetivo de esta actividad es que ellas adquieran la capacidad de fijarse en las cosas positivas.
4. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 25 Folios
- 10 libretas pequeñas
- Rotuladores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

**5º sesión:**

Esta sesión está destinada a trabajar la independencia y autonomía para comenzar a elaborar un proyecto personal ya que esto fomenta que las mujeres no vuelvan a caer en relaciones con patrones dañinos. Además, se llevarán a cabo actividades para trabajar las habilidades laborales, educación financiera y orientación legal. Como esta sesión es más larga de lo normal (110 minutos) se hará un descanso de 15 minutos después de la segunda actividad.

**1. Explicación que es la autonomía y por qué es importante un proyecto personal (15**

**minutos):** Información en el PowerPoint (Anexo X)

**2. Dinámica ‘ sesión habilidades laborales’ (45 minutos):** En esta actividad se le

enseñará a las 10 mujeres de forma grupal a:

- Redactar currículos
- Técnicas de entrevistas
- Cursos accesibles
- Desarrollo de habilidades informáticas
- Emprendimiento

Para ello contactaremos con un psicólogo especializado en recursos humanos solicitado por un acuerdo con la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo de Tenerife.

\* Descanso de 15 minutos en el que las participantes tendrán tiempo para tomar un tentempié y compartir tiempo entre ellas

**3. Dinámica ‘programa de educación financiera y orientación legal’ (45 minutos):** En esta actividad se les enseñará conceptos básicos de educación financiera como:

- Presupuesto
- Ahorro
- Inversión
- Gestión de deudas

Además, también se les informará sobre derechos legales como:

- Órdenes de protección
- Divorcio
- Custodia de los hijos
- Otros aspectos legales

Para ello contaremos con un abogado especializado en derecho penal y amplia formación en delitos de violencia de género solicitado mediante un acuerdo con la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo de Tenerife.

**4. Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- PowerPoint
- Profesionales de cada ámbito: psicólogo de recursos humanos y abogado especializado en violencia de género

- 10 folios
- 10 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **6º sesión:**

Esta sesión está destinada a trabajar de nuevo los roles de género, actitudes machistas y mitos del amor romántico. Para ello se llevarán a cabo actividades de concienciación, discusión y alternativas saludables.

- 1. Dinámica ‘‘historia y contexto de los roles’’(15 minutos):** Información en el PowerPoint (Anexo XI)
- 2. Dinámica ‘‘campañas de Concientización’’ (40 minutos):** A las 10 mujeres se les proporcionará material artístico para que cada una cree una campaña de concientización sobre la igualdad de género, pueden ser basadas en dibujos, frases, canciones o lo que se les ocurra, pero tienen que desafiar las actitudes machistas y promover la equidad.
- 3. Dinámica ‘‘identificación y discusión de mitos comunes’’ (15 minutos):** Con la información del PowerPoint (Anexo XII) recordarles a las mujeres un pequeño resumen de lo que eran los mitos del amor y apuntar en la pizarra las creencias y expectativas en torno al amor que cada mujer irá diciendo. Posteriormente discutir sobre los mitos más comunes, habiendo dado alguno en la sesión anterior y sugerir si se les ocurre más, si no nombran ninguno poner la lista de los mitos más comunes. Posteriormente se les invita a reflexionar sobre esos mitos.

4. **Dinámica ‘alternativas saludables de los mitos’ (20 minutos):** Con la información del PowerPoint (AnexoXIII) se exploran alternativas saludables a los mitos comunes, para ello se traza una línea en la pizarra y se escriben estas alternativas al lado de los mitos. Por ejemplo, al mito de la media naranja sugerirles que nadie es incompleto como para buscar a otra persona que lo complete.
5. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 2 PowerPoint
- 10 Folios
- Pizarra
- Rotulador de pizarra
- Purpurina
- Pegamento
- Ceras
- Lápices de colores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **7º sesión:**

Esta sesión está destinada a trabajar la actuación a la hora de responder mensajes y comportamientos abusivos y también trabajar sobre la solución de problemas y la toma de

decisiones. Para ello primero se les explicara cuales son los mensajes y comportamientos abusivos y a continuación realizarán actividades de role-playing, solucionar problemas y finalmente la visualización de un vídeo.

**1. Explicar cuáles son los mensajes y comportamientos abusivos (20 minutos):**

Información en el PowerPoint (Anexo XIV)

**2. Dinámica ‘role- playing’ (15 minutos):** A continuación, vamos a representar mediante un role-playing los 11 ejemplos anteriores, se pondrán por parejas siendo un total de 5 y cada pareja representará 2 situaciones. Posteriormente en grupo analizar cómo se han sentido.

**3. Dinámica ‘solución de problemas’ (30 minutos):** Información en el Power Point (Anexo XV) y en grupo añadir más señales o problemas que ellas hayan vivido con la situación de violencia de género, luego ordenar esos problemas en orden de importancia y finalmente proponer soluciones ante esos problemas identificados

**4. Visualización video (40 segundos):** Visualización de un video que adelanta los contenidos sobre las próximas sesiones:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Qdjfj6VqCQ>

**5. Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 2 PowerPoint
- 10 Folios

- Pizarra
- Rotulador de pizarra
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **8º sesión:**

En la octava sesión coincidiremos en nuestro trabajo en autoestima. En este caso después de revisar la pauta que se había mandado comenzamos con dinámicas centradas en la autoestima relacionada con la imagen corporal. Para ello realizaremos las siguientes dinámicas:

1. **Revisión de los diarios de gratitud (25 minutos):** Hablaremos y pondremos en común la pauta que se mandó en la última sesión de autoestima donde tenía que escribir 3 cosas que agradecen al día. Dedicaremos un momento a que cada una hable de lo que ha apuntado en los últimos dos días.
2. **Collage de autoimagen (30 minutos):** En esta segunda actividad deberán hacer un collage con imágenes y palabras que representen cómo se ven a sí mismas y cómo desean ser vistas. El objetivo es hacer una comparación para trabajar la autoaceptación.
3. **Imagen corporal (30 minutos):** Realizar un dibujo de nuestro cuerpo, hablar de las zonas que nos generan más inseguridades y destacar la funcionalidad de esas partes del cuerpo.
4. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenarán en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 25 Folios
- Revistas
- Rotuladores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### 9º sesión:

Esta sesión está destinada primero a explicarles lo que es un agresor y los comportamientos que realizan, luego se repetirá por tercera vez actividades de roles de género, actitudes machistas y desmentir mitos del amor romántico. Para ello las actividades a realizar son simulaciones o frases machistas.

- 1. Explicación de que es un agresor (10 minutos):** Información en el PowerPoint. (Anexo XVII)
- 2. Dinámica ‘simulaciones interactivas’ (30 minutos):**

En parejas a las mujeres se les asignará y repartirá una serie de situaciones de relación y tendrán que plantear una solución asertiva ante ese problema en voz alta. Las situaciones son:

- Tu pareja te sugiere que le des la clave de desbloqueo de tu móvil porque eso fomenta la confianza ¿qué decides hacer?
- Tu pareja y tú se encuentran en una reunión entre amigos y cada vez que opinas sobre un tema tu pareja te mira de mala manera, despreciando ¿qué decides hacer?

- Llevas quedando un tiempo con un hombre y de repente descubres (él no te lo cuenta) que consume sustancias en su día a día ¿qué decides hacer?
- Decides salir de fiesta con tus amigas y tu pareja te comenta que no deberías usar una falda tan corta porque robas las miradas de los demás hombres ¿qué decides hacer?
- Tu pareja y tú han discutido sobre un tema que realmente te preocupa a ti y de repente decide no dirigirte la palabra hasta 3 días después ¿qué decides hacer?
- Tu pareja y tú tenían planeado un plan, pero tu pareja se olvida y comienza a culparte a ti de la situación alegando que se te había olvidado recordarse ¿qué haces?

**3. Dinámica frases machistas (30 minutos):** Con la información en el PowerPoint (Anexo XVI) se verán 13 frases machistas y otras 13 frases en contraparte, las mujeres deberán encontrar la frase contraria a la machista y luego reflexionar.

**4. Dinámica “desmontar mitos del amor romántico” (20 minutos):** En parejas se reparte un folio con un mito y tendrán que analizarlo e intentar llegar a una conclusión sobre qué les parece la afirmación que les ha tocado. ¿Qué concepto de amor os han transmitido desde que sois pequeños y pequeñas? Ahora que estáis reflexionando sobre ello ¿Consideráis un problema la idea de amor romántico? ¿Cuántos mitos, a parte de los vistos, identificáis? Los mitos que se repartirán serán:

- “Para ser feliz debo tener pareja”
- “El amor verdadero es eterno”
- “Sin él no soy nada”
- “La pasión intensa dura para siempre”
- “Puedes agredir y querer a alguien”
- “Con mi amor voy a cambiar a la otra persona”

5. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 2 Power point
- Pizarra
- Rotulador de pizarra
- 10 folios
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **10º sesión:**

En la sesión número 10 uniremos el trabajo autoestima con las habilidades comunicativas para así después de hacer una breve dinámica individual juntarnos todas para realizar dos actividades que favorezcan la cohesión de grupo, las habilidades comunicativas y la autoestima.

1. **Espejo de halagos (30 minutos):** esta actividad consistirá en que nos iremos pasando un espejo unas a otras cuando una persona tenga el espejo debe mirarse y decir 3 características positivas de sí misma. Esta es la actividad donde trabajaremos la autoestima de forma más individual.
2. **Cadena de apoyo (30 minutos):** para continuar después de la actividad del espejo en ese mismo círculo cada persona dará dos halagos a la persona de su izquierda

comenzando siempre diciendo “yo te veo”. Ejemplo “yo te veo valiente y fuerte”.

Luego se repetirá con persona a su derecha.

3. **Juego de Construcción de Historias (25 minutos):** para concluir se les planteará continuar una historia donde cada una deberá ir añadiendo un párrafo. La historia comienza diciendo “la princesa no quería...”. Con esta actividad aparte de lo nombrado anteriormente se busca ver si el trabajo que se ha hecho sobre los roles de género y los mitos del amor romántico se ven reflejados.
4. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- Espejo
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **11º sesión:**

Esta sesión está destinada a la realización del proyecto personal y para ello algunas de las actividades que se realizarán son: identificar fortalezas, establecer límites y además acudirá una mujer que ha sido víctima de violencia de género para contar el impacto que ha tenido esta en su vida y cómo consiguió salir de ello. Como esta sesión es más larga de lo normal (140 minutos) se hará un descanso de 15 minutos después de la tercera actividad.

1. **Dinámica ‘mapa de objetivos e historia personal’ (15 minutos):** Para esta actividad

las mujeres de manera individual deben imaginar el éxito en un proyecto y para ello se les pide que creen una especie de collage que represente sus objetivos del proyecto, pueden incluir imágenes de revistas, palabras clave y símbolos que inspiran.

**2. Dinámica “identificar fortalezas y definir objetivos” (20 minutos):** Proporciona el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (VIA-IS) (Peterson, Park y Seligman, 2005) a cada una de las mujeres con el objetivo de que identifiquen y reflexionen sobre sus fortalezas. Esto les ayudará a reconocer los recursos que tienen para llevar a cabo su proyecto. Posteriormente se les enseñará en el PowerPoint (Anexo XVIII) centrado en la definición clara de objetivos SMART para sus proyectos personales.

**3. Dinámica “impacto de la violencia” (60 minutos):** Educa sobre el impacto a largo plazo de la violencia, tanto en la persona como en la familia, para motivar un cambio y fomentar la autenticidad en la búsqueda de ayuda. Para ello se pondrá un video en YouTube de tres mujeres que han sido víctimas y supervivientes de violencia de género.

<https://www.youtube.com/watch?v=0gR88Jeh-mk>

\* Descanso de 15 minutos en el que las participantes tendrán tiempo para tomar un tentempié y compartir tiempo entre ellas.

**4. Dinámica “establecer límites” (40 minutos):** Con la información del Power Point (Anexo XIX) se explica los límites y por qué son importantes para el bienestar emocional y físico. Luego las participantes reflexionarán sobre sus propios límites personales.

5. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- Revistas viejas
- 15 folios
- 15 bolígrafos
- Ceras
- Rotuladores
- Lápices de colores
- 10 cuestionarios de fortalezas
- Video You Tube
- 2 PowerPoint
- 10 cuestionarios de feedback

### **12º sesión:**

La sesión 12 está orientada a saber actuar y responder ante mensajes y comportamientos abusivos y prevenir la reincidencia en patrones de violencia mediante la defensa de la propia autonomía mientras que reforzamos el trabajo que hemos hecho en autoestima a lo largo de la sesión.

1. **Simulacros de Emergencia (30 minutos):** Organizaremos simulacros que representen situaciones de violencia y practicaremos respuestas adecuadas. Esto puede incluir evacuación y ocultamiento.

- La pareja destruye objetos personales de la mujer como una forma de control.
  - La pareja impide que la mujer tenga contacto con su familia o amigos.
  - La pareja controla o acosa a la mujer a través de medios digitales, como mensajes constantes o el acceso no autorizado a sus dispositivos.
  - La pareja fuerza a la mujer a consumir sustancias en contra de su voluntad.
  - La pareja utiliza tácticas de intimidación o acoso incluso cuando están en público.
  - La pareja controla estrictamente el acceso de la mujer a los recursos financieros y la independencia económica.
2. **Clases de Autodefensa Mental (30 minutos):** Enseñaremos técnicas para mantener la calma y tomar decisiones rápidas en situaciones de estrés.
- Manejo del Estrés: Técnicas de respiración profunda y relajación.
  - Gestión de Emociones: Reconocimiento y aceptación de emociones y Técnicas para regular las emociones intensas como el distanciamiento emocional.
3. **Visualización Positiva (25 minutos):** Guiaremos al grupo a través de una sesión de visualización donde imagine escenarios positivos y exitosos relacionados con su vida. El objetivo de esta actividad es que tras realizar los simulacros y las clases de autodefensa mental se vayan de una forma tranquila sin ningún tipo de sensación negativa.
4. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- Altavoz

- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **13º sesión:**

En la sesión número 13 se trabajará el favorecer la toma de conciencia de la situación vivida y las expectativas hacia las posibles futuras parejas y el hecho de saber distinguir y separar la figura del hombre y la figura del agresor. El objetivo de esto es de cara al futuro, ya que estas mujeres volverán a tener pareja a lo largo de su vida por lo que este tipo de actividad se hacen como una forma de prevenir volver a caer en una relación de maltrato.

1. **Actividad que merezco y que no merezco en una relación (30 minutos):** en grupo desarrollaremos una lista donde pongamos las cosas que merecemos y las que no merecemos en una relación reflexionando también sobre lo que han vivido en lo que no les gustaría que se repitiera junto con el trabajo que ya hemos hecho en roles de género y mitos del amor romántico
2. **Actividad “mi pareja ideal” (30 minutos):** cada mujer debe poner como sería su pareja ideal en un papel. Posteriormente lo pondremos en común de forma que podremos comparar con lo que hemos extraído de la actividad de lo que merecemos y lo que no merecemos, los cambios que podemos hacer frente a cómo era nuestra vida antes y lo que buscamos en una próxima pareja y volverá a reincidir en los roles y mitos del amor romántico si salieron en esta actividad.
3. **Juego green flags y red flags(25 minutos):** para concluir mediante un PowerPoint realizaremos una actividad donde se plantearán varias situaciones y deberán decir

cuáles de ellas son comportamientos incorrecto una relación y cuáles de ellos son comportamientos correcto en una relación pero usando el lenguaje más común actualmente definiéndolos como “red flags y green flags”. En caso de desacuerdo se debatirá porque es una cosa u otra. (Anexo VI)

4. **Feedback (5 minutos)** : A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 25 Folios
- Rotuladores
- Proyector
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

### **14º sesión:**

En la sesión 14 se busca reincidir en el trabajo realizado en autoestima, en habilidades comunicativas, y en solución de problemas y toma de decisiones. Para ello se realizará la siguiente dinámica:

1. **Círculo de Palabras (15 minutos)**: Las participantes se sientan en círculo y comparten una palabra que describa su estado de ánimo o experiencia actual. Esto fomenta la apertura y la expresión y lo haremos con una forma de seguir abriéndonos al grupo.

2. **Estudio de Casos (35 minutos):** Presentamos a las participantes casos de problemas del mundo real relacionados con la violencia de género. Les pediremos que analice la situación, que analicen dónde está el problema y que propongan una alternativa.
  
3. **Collage o tablero de visión (35 minutos):** cada mujer deberá crear un collage visual o un tablero con imágenes y palabras que representen sus expectativas y deseos para su vida en el futuro y exponerlo ante sus compañeras. Esto se realiza con el objetivo de seguir mirando hacia el futuro ya que estamos en nuestra penúltima sesión y debemos ir cerrando. Por lo tanto, es una herramienta a la que ellas pueden recurrir en momentos de duda e incertidumbre.
  
4. **Feedback (5 minutos):** A cada una de las mujeres se les pasará una hoja que rellenaran en 5 minutos sobre su opinión y valoración de la sesión de hoy.

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 25 Folios
- Revistas e imágenes
- Rotuladores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

**15° sesión:**

En nuestra última sesión acabaremos de reforzar el trabajo en autoestima y les propondremos realizar una carta a su yo del futuro para que ellas tengan algo que las motive en momentos de duda. Las actividades que realizaremos en esta sesión son las siguientes:

1. **Árbol de fortalezas (30 minutos):** Dibujaremos un árbol y escribiremos en las ramas las fortalezas y habilidades de cada persona. Esto se realiza con el objetivo de en una actividad grupal reforzar la autoestima.
2. **Carta a tu futuro yo (30 minutos):** Escribirán de forma individual una carta a su yo futuro describiendo cómo les gustaría que fuese su vida. Como decíamos anteriormente consideramos importante que ellas se lleven esta carta como un recordatorio de lo trabajado y de sus objetivos.
3. **Celebración de los logros en el proyecto personal (20 minutos),** incluso los pequeños, para reforzar la autoestima. El objetivo es poner en común todos los avances que se hicieron en ese proyecto y celebrarlos juntas
4. **Cierre y despedida con feedback (10 minutos)**

Los recursos necesarios para esta sesión son:

- 15 Folios
- Cartulina
- Rotuladores
- 15 bolígrafos
- 10 cuestionarios de feedback

*Temporalización de las sesiones*

**Tabla 2**

*Temporalización de las Sesiones*

	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
	mes	mes	mes	mes	mes	mes	mes	mes	mes	mes
<b>Recepción de casos</b>										
<b>Evaluaciones iniciales</b>										
<b>Entrega de documentación</b>										
<b>Intervención</b>										
<b>Entrevista final</b>										
<b>Seguimiento a los 3 meses y grupo opcional</b>										

## **Evaluación e Implementación de la Intervención**

### ***Implementación de la intervención***

Para llevar a cabo este proyecto será necesario realizar una serie de gestiones administrativas y legales. En primer lugar, se hará una ronda de visitas a los servicios sociales municipales y a los diferentes centros de salud de los barrios de Santa Cruz de Tenerife y a la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo de Santa Cruz de Tenerife para presentar la intervención y solicitar su colaboración mediante la derivación de casos. Además, se le solicitará al Ayuntamiento de Santa Cruz que nos ceda un despacho donde poder impartir las dinámicas y donde realizar las entrevistas con las mujeres candidatas a participar en el proyecto.

También se deberá solicitar la colaboración de los profesionales con quienes contamos en la sesión 5 para cerrar su participación y colaboración llegando a un acuerdo con la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo de Tenerife. Con la intención de favorecer que las mujeres conozcan este recurso y así puedan acceder a él fácilmente.

### ***Evaluación de la intervención***

Como hemos explicado anteriormente la evaluación de la intervención se hará mediante un pretratamiento, postratamiento y además se hará un seguimiento a lo largo de las sesiones. El pretratamiento y el postratamiento consiste en administrar la escala de autoestima de Rosenberg y el Inventario de Sexismo Ambivalente (ISA) (Hudson y Rau, 1981) (validación española: García-Esteve et al. 2010) además de tener con las mujeres una Entrevista Semiestructurada para Víctimas de Maltrato Doméstico (Echeburúa y Corral, 1998) al inicio, al final de la intervención y a los 3 meses.

### *Evaluación formativa o de proceso*

La evaluación formativa o de proceso se basa en la información que obtengamos de los feedbacks de cada sesión además de la asistencia a las sesiones. Esto nos permite flexibilizar las actividades e ir adaptándolas a las preferencias del grupo.

Además, se tendrá en cuenta la asistencia y participación para lo que se dispondrá de un listado para conocer la adherencia de las mujeres intervención. Cuando se observe que alguna de las mujeres ha faltado durante varias sesiones se la citará de forma individual y se valorará junto a ella si desea continuar en el proceso junto a las demás compañeras o si prefiere abandonar.

### *Cuestionario de evaluación sumativa o final*

La evaluación de satisfacción se llevará a cabo al terminar la última sesión donde se les preguntará de forma global su opinión de la intervención de intervención. El objetivo es saber de forma global como lo han vivido y que cosas les han sido más o menos útiles. (anexo VIII)

## **Conclusiones**

La violencia de género tiene importantes consecuencias de salud pública (Fischbach y Herbert, 1997; Heise y García-Moreno, 2002; Roberts, Lawrence, Williams y Raphael, 1998). Además, como ya hemos comentado anteriormente en estudios de Rincón, et al. (2004) se encuentra que la autoestima de las mujeres víctimas de violencia de género es más baja que la media según la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Tampoco podemos olvidar que el artículo de Orava, McLeod y Sharpe de 1996 habla de cómo las mujeres que son continuamente menospreciadas y ridiculizadas por su pareja pueden disminuir su autoestima y su sentido de autoeficacia.

El objetivo de realizar una intervención grupal es generar un clima de confianza, ampliar la red social y mejorar la experiencia de la intervención haciendo de ello un proceso y un fenómeno compartido en vez de una experiencia solitaria donde se pudieran llegar a sentir poco comprendidas. Esto es apoyado por múltiples investigaciones como la de Villamarín-Rodríguez y García-Pazmiño de 2019 y la de Santandreu Oliver, et al. de 2014 encontraron que realizar terapia grupal aumenta la eficacia de esta comparada con la terapia individual.

Esperamos principalmente que las mujeres intervenidas puedan mejorar su autoestima y confianza en sí mismas para empoderarse y prevenir que vuelvan a caer en patrones de violencia. También para prevenir estas recaídas en patrones de violencia esperamos que surta efecto el trabajo realizado sobre las creencias, mitos y estereotipos románticos y sobre técnicas para actuar ante estos patrones de violencia y a, en caso de querer establecer una relación, que la establezcan en el marco de una relación sana. Además, esperamos que el proyecto personal que les hemos ayudado a empezar a construir las motive a seguir y a generar una autonomía frente a la figura masculina.

Las fortalezas de nuestra intervención es la temporalidad que al ser de tan solo cuatro meses favorece la participación y el compromiso. Otra fortaleza sería el poder contar con organismos públicos que puedan servir de recurso posterior a la intervención para las mujeres. Además de la intervención en grupo que favorece que las mujeres tengan una red de apoyo también al finalizar las sesiones y la sesión de seguimiento a los 3 meses para saber cómo siguen y si los cambios son duraderos en el tiempo.

Las limitaciones de nuestro trabajo son la cantidad de objetivos que se proponen a trabajar en el poco tiempo de intervención.

Este proyecto ha sido construido precisamente para ayudar a las mujeres que han sufrido violencia de género, que tienen una baja autoestima y que actualmente no están recibiendo ayuda. Nuestra intención es brindarles un espacio seguro donde principalmente mejorar su autoestima, a la vez que las dotamos de estrategias para reconocer el maltrato y promover su independencia.

A medida que hemos desarrollado este trabajo ha acabado el año 2023, los datos encontrados en el ministerio de igualdad del gobierno de España, a fecha del 8 de noviembre de 2023 revelaron 52 víctimas mortales de violencia de género, 31 mujeres murieron a manos de su pareja actual y las 21 mujeres restantes en el proceso de separación o a manos de sus exparejas, 3 de estas mujeres residían en Canarias. Acabamos el año 2023 con 56 feminicidios a manos de parejas o exparejas en España según los datos del Ministerio de Igualdad a fecha del 29 de diciembre de 2023, siendo 7 más que en el año 2022. En esta estadística también se resalta que en el rango de edad 31 a 40 años ocurren más feminicidios, siendo 22 de los 56.

De ahí deriva la importancia de este programa de intervención, ya que como podemos observar las cifras en España siguen aumentando considerablemente.

## Referencias

- Acabamos el año 2023 con 56 feminicidios a manos de parejas o exparejas en España a fecha del 29 de diciembre de 2023 siendo el rango de edad 31 a 40 años donde ocurren más feminicidios, siendo 22 de los 56. (2023). *Ficha estadística de víctimas mortales por Violencia de Género* (Ministerio de Igualdad)
- Aguilar, Y. P., Valdez, J. L., González-Arratia, N. I., y González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México Contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 207-224.
- Amor, P. J., Echeburúa, E., de Corral Gargallo, P., Sarasua, B., y Zubizarreta, I. (2001). Maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctimas de violencia en el hogar: un estudio comparativo. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 6(3), 167-178.
- Ayats, M., Cirici Amell, R. y Soldevilla, J. (2008). Grupos de terapia para mujeres víctimas de violencia de género. *Sociedad Española de Psiquiatría Biológica*, 15(2), 29-34.
- Barner, J. R., y Carney, M. M. (2011). Interventions for intimate partner violence: A historical review. *Journal of family violence*, 26, 235-244.
- Bisquert-Bover, M., Giménez-García, C., Gil Juliá, B., y Martínez Gómez, N. (2019). Mitos del amor romántico y autoestima en adolescentes.
- Bjerke, M.B., y Renger, R. (2017). Ser inteligente al escribir objetivos SMART. *Evaluación y planificación de programas*, 61, 125-127.
- Buchbinder, E. y Eisikovits, Z. (2003). La vergüenza de las mujeres maltratadas: un estudio fenomenológico. *Revista Estadounidense de Ortopsiquiatría*, 73 (4), 355-366.
- Canal del Ministerio de Igualdad. (25 de noviembre de 2020). *Campaña #LaViolenciaQueNoVes*. [Archivo de video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6Qdjfj6VqCQ>

Carneiro, L., Teodor, G. y Chicone, G. (2006). Autoestima de las mujeres que sufrieron violencia.

*Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(5), 695-701.

Cubillos-Salas, N., García, V. C., Zapata-Losada, L. V., y Díaz-Usme, O.S. (2020). Intervenciones en

violencia de género en pareja: Artículo de Revisión de la Literatura. *Revista Cuidarte*, 11(3).

Davis, R. C., y Auchter, B. (2010). National Institute of Justice funding of experimental studies of violence against women: a critical look at implementation issues and policy implications.

*Journal of Experimental Criminology*, 6, 377-395.

Dutton, D. G., y Painter, S. (1993). El síndrome de la mujer maltratada: Efectos de la severidad e

intermitencia del maltrato. *Revista Estadounidense de Ortopsiquiatria*, 63 (4), 614-622.

Echeburúa, E., y Corral, P. (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid: Siglo XXI.

Echeburúa, E., y Redondo, S. (2010). *¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino? La*

*violencia contra la pareja y las agresiones sexuales*. Madrid: Pirámide.

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros.

Ellsberg, M., Jansen, H. A., Heise, L., Watts, C. H., y Garcia-Moreno, C. (2008). Intimate partner

violence and women's physical and mental health in the WHO multi-country study on women's health and domestic violence: an observational study. *The lancet*, 371(9619), 1165-1172.

En el segundo trimestre de 2023 se efectuaron un total de 48.227 denuncias por violencia de género.

(2023). *Comunicación del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ)*.

Estrada, A., Pastrana, J., y Mejía, M. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la

autonomía personal y profesional. *Teoría de la educación*, 1-13.

- Fernández-Montalvo, J., y Echeburúa, E. (1997). Variables psicopatológicas y distorsiones cognitivas de los maltratadores en el hogar: un análisis descriptivo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23 (88), 151-180.
- Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Navarro Guzmán, C., Ramis Palmer, M. C., y García Buades, M. E. (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: una aproximación empírica. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 24(2), 341–352.
- Fischbach, R.L., y Herbert, B. (1997). Violencia doméstica y salud mental: correlatos y enigmas dentro y entre culturas. *Ciencias sociales y medicina*, 45 (8), 1161-1176.
- Garaigordobil M., Pérez J.I., y Mozaz M. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 20(1), 114-123.
- García, E. L. (2004). La figura del agresor en la violencia de género: características personales e intervención. *Papeles del psicólogo*, 25(88), 31-38.
- García-Mina Freire, A. (2008). Nuevos escenarios de violencia. *Nuevos escenarios de violencia*, 1-203.
- García-Moreno, C., Watts, C., Jansen, H., Ellsberg, M., y Heise, L. (2002). Responding to violence against women: WHO's Multicountry Study on Women's Health and Domestic Violence. *Health & Hum. Rts.*, 6, 112.
- Golding, J.M (1999). La violencia de pareja como factor de riesgo de trastornos mentales: un metanálisis. *Revista de violencia familiar*, 14 , 99-132.
- Gorjón Barranco, M. C. (2010). *La respuesta penal frente al género. Una revisión crítica de la violencia habitual y de género*. Salamanca
- Instituto Nacional de Estadística. (2023). *Notas de prensa INE*. Recuperado de el INE registró en España en 2022 un total de 32.644 casos de mujeres víctimas de violencia de género.

- Instituto Nacional de Estadística. (2023). *Notas de prensa INE*. Recuperado de durante el 2022 se alcanzó el valor más elevado en violencia de género en el tramo de edad de 25 a 34 años.
- Labrador, F.J., y Alonso, E. (2005). Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica: un programa de intervención breve y específico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 76/66, 47-65.
- Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (28 de diciembre de 2008). *Normas Legales*, Nº 313.
- Lundy, M., y Grossman, S. (2001). Clinical research and practice with battered women: What we know, what we need to know. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2(2), 120-141.
- MalasMadres. (20 de noviembre de 2023). *Episodio 93 - La violencia de género: el testimonio de Ana Bella, Piedad y Mari Luz*. [Archivo de video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0gR88Jeh-mk>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Matud, M. P. (1999). Impacto psicológico del maltrato a la mujer: un análisis empírico. *Tenerife: Instituto Canario de la Mujer. Mimeo* .
- Matud, M. P., Padilla, V., y Gutiérrez, A. B. (2005). Mujeres maltratadas por su pareja. *Guía de tratamiento psicológico*. Madrid: Minerva Ediciones
- Matud, M. P., Padilla, V., Medina, L., y Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia psicológica*, 34(3), 199-208.
- Milán, B. M. R., y Luisa, P. A. (2019). *Intervención psicológica con mujeres adultas víctimas de violencia de género*. Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental.
- Mirat, H. P., y Armendáriz, L. C. (2006). Violencia de género versus violencia doméstica:

consecuencias político penales. *Madrid: Grupo difusión.*

Moya, M., y Moya-Garófano, A. (2021). Evolución de los estereotipos de género en España: de 1985 a 2018. *Psicothema*, 33(1), 53–59.

Nyamathi, A. M., Stein, J. A., y Bayley, L. J. (2000). Predictors of mental distress and poor physical health among homeless women. *Psychology and Health*, 15(4), 483-500.

Orava, T. A., McLeod, P. J., y Sharpe, D. (1996). Perceptions of control, depressive symptomatology, and self-esteem of women in transition from abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 11, 167-186.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe sobre la violencia contra la mujer*. Suiza, Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la violencia contra las mujeres*. Washington, D.C.

Rincón, P. P., Labrador, F. J., Arinero, M., y Crespo, M. (2004). Efectos psicopatológicos del maltrato doméstico. *Avances en Psicología latinoamericana*, (22), 105-116.

Roberts, G. L., Lawrence, J. M., Williams, G. M., y Raphael, B. (1998). El impacto de la violencia doméstica en la salud mental de las mujeres. *Revista de salud pública de Australia y Nueva Zelanda*, 22 (7), 796-801.

Rolling, E. S., y Brosi, M. W. (2010). A multi-leveled and integrated approach to assessment and intervention of intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 25, 229-236.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press

Rosetti, D. L. (2018). *Emoción y sentimientos*. Editorial Ariel.

Rubio, E. L., Jiménez, S. Y., y Yubero, M. (2012). Influencia del género y del sexo en las actitudes sexuales de estudiantes universitarios españoles. *Summa psicológica UST*, 9(2), 5-14.

Sanmartín, J., García, Y., y Molina, A. (Eds.). (2003). *Violencia contra la mujer en las relaciones de pareja: Informe internacional 2003: estadísticas y legislación*. Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.

Santandreu Oliver, M., Torrents De Los Llanos, L., Roquero Vallejo, R., e Iborra Hernández, A. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de Psicología*, 32 (1), 57-63.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Torres, A., Navarro, P., García-Esteve, L., Tarragona, M.J., Ascaso, C., Herreras, Z., Imaz, M.L., Roca, A., et al. (2010). *Detecting domestic violence. Spanish external validation of the index of spouse abuse*. *Journal of Family Violence*, 25, 275-286.

Townsend, J. (2011). *Límites con los adolescentes: Cuando decir 'sí', cómo decir 'no'*. Vida.

Villamarín-Rodríguez, M. del R., y García Pazmiño, M.A. (2019). Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 3(7), 48-55.

Zhicay, M. M. I., Segarra, J. I. T., y Lazo, E. T. F. (2018). Factores socioculturales que influyen en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Killkana Sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(3), 187-196.

## Anexos

### ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO

D/Dª \_\_\_\_\_, mayor de edad, con DNI \_\_\_\_\_, y domicilio en \_\_\_\_\_, actuando en mi propio nombre manifiesto que:

He recibido de D/Dª \_\_\_\_\_, psicólogo\_ colegiad\_ n.º CM \_\_\_\_\_, toda la información necesaria, de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos, temporalidad y honorarios que se seguirán a lo largo del proceso que se deriva de la demanda que he formulado, y que este proceso está sujeto al secreto profesional y al resto de los preceptos que rigen en el Código Deontológico y en las diferentes normas de deontología profesional de la Psicología.

Así mismo se me ha informado de que:

- Como profesional, tiene la obligación legal de revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo grave para mí o terceras personas, si tuviera conocimiento de la comisión actual o futura de un delito contra mí mismo/a u otras personas, o bien porque así fuera ordenado judicialmente; en este último caso, se proporcionará sólo aquella información que sea relevante para el asunto en cuestión manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.

- Tengo, como cliente, el derecho de interrumpir la intervención cuando desee.

- El presente consentimiento podrá ser revocado libremente y por escrito en cualquier momento, y sin expresión de la causa

Por tanto, AUTORIZO y OTORGO MI EXPRESO CONSENTIMIENTO a D/Dª \_\_\_\_\_ a realizar la citada intervención profesional y a todo lo indicado anteriormente.

He recibido una copia de este documento

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Fdo: D/Dª \_\_\_\_\_

Fdo: D/Dª \_\_\_\_\_  
Psicólogo\_ Colegiad\_ CM \_\_\_\_\_

*Modelo recomendado por la Comisión Deontológica del Colegio Oficial de la Psicología de CLM*

## ANEXO II: LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS

En aras a dar cumplimiento al Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, y siguiendo las Recomendaciones e Instrucciones emitidas por la Agencia Española de Protección de Datos (A.E.P.D.), **SE INFORMA:**

- Los datos de carácter personal solicitados y facilitados por usted, son incorporados un fichero de titularidad privada cuyo responsable y único destinatario es XXXEMPRESAXXX.
- Solo serán solicitados aquellos datos estrictamente necesarios para prestar adecuadamente los servicios solicitados, pudiendo ser necesario recoger datos de contacto de terceros, tales como representantes legales, tutores, o personas a cargo designadas por los mismos.
- Todos los datos recogidos cuentan con el compromiso de confidencialidad, con las medidas de seguridad establecidas legalmente, y bajo ningún concepto son cedidos o tratados por terceras personas, físicas o jurídicas, sin el previo consentimiento del cliente, tutor o representante legal, salvo en aquellos casos en los que fuere imprescindible para la correcta prestación del servicio.
- Una vez finalizada la relación entre la empresa y el cliente los datos serán archivados y conservados, durante un periodo tiempo mínimo de \_\_\_\_\_, tras lo cual seguirá archivado o en su defecto serán devueltos íntegramente al cliente o autorizado legal.
- Los datos que facilito serán incluidos en el Tratamiento denominado Clientes de XXXEMPRESAXXX, con la finalidad de gestión del servicio contratado, emisión de facturas, contacto..., todas las gestiones relacionadas con los clientes y manifiesto mi consentimiento. También se me ha informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, indicándolo por escrito a XXXEMPRESAXXX con domicilio en \_\_\_\_\_.
- Los datos personales sean cedidos por XXXEMPRESAXXX a las entidades que prestan servicios a la misma.

Nombre y apellidos del Cliente: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

Representante legal (menores de edad): \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

### ANEXO III: DECLARACIÓN DE PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

#### DECLARACIÓN DE PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

D. /Dña. ...., de ..... años de edad y con DNI nº .....

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del taller cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.

Presto libremente mi conformidad para participar en este taller.

Tenerife, a      de      de 20

## ANEXO IV: FEEDBACK POR SESIÓN

### Evaluación de la sesión

Gracias por participar. Por favor rellena la siguiente encuesta para saber que te ha parecido la sesión de hoy

andreaivera5@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Qué te ha parecido la sesión de hoy? \*

No me ha gustado nada      1      2      3      4      5      Me encantó todo

¿Con que sensación te vas hoy? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Sientes que te hemos ayudado con algo en la sesión de hoy? \*

- Sí
- No

¿Cómo calificarías al instructor de la sesión? \*

	1	2	3	4	5	
Nada bueno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

¿Fueron claros lo objetivos de la sesión? \*

	1	2	3	4	5	
Nada claros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy claros

¿Fueron claras la explicaciones de las dinámicas? \*

	1	2	3	4	5	
Nada claras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy claras

## ANEXO V: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Puntúa las siguientes preguntas en cuanto a la intervención teniendo en cuenta que 1 es no me gustó nada y 6 me encantó todo.

<b>Valoración del taller:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
¿Cómo valoras el proyecto en su conjunto?						
¿Qué te han parecido los contenidos del taller? ¿Ha respondido a tus expectativas?						
¿Y la metodología utilizada en las sesiones?						
¿Te ha servido para mejorar en algún aspecto?						
¿Cómo valoras a las profesionales en su conjunto?						
¿Volverías a participar en un proyecto de estas características?						
<b>INDICA QUÉ PARTE DEL CURSO TE HA PARECIDO MÁS INTERESANTE Y POR QUÉ:</b>						
<b>¿QUÉ HAS APRENDIDO?</b>						
<b>¿CÓMO TE HAS SENTIDO?</b>						
<b>¿QUÉ QUITARÍAS, CAMBIARÍAS...?</b>						

## ANEXO VI: POWERPOINT RED FLAGS Y GREEN FLAGS



RED FLAG O  
GREEN FLAG



“DEBERIAMOS  
DARNOS LA  
CONTRASEÑA DE  
NUESTROS MÓVILES”



“¿PUEDO IR CONTIGO  
Y TUS AMIGAS A ESA  
FIESTA?”

“¿Y QUE HACE ESE TIO  
DÁNDOTE ME GUSTA?”



"A VER, QUE SI NO NOS VEMOS ESTA SEMANA NO PASA NADA EH. APROVECHA Y HAZ ALGO CON TU FAMILIA"



"A MI ME GUSTARÍA SALIR HOY CONTIGO PERO ENTIENDO QUE ESTÁS CANSADA Y NO PASA NADA"



"NO ME GUSTA QUE SALGAS CON ESA CHICA. ES UNA MALA INFLUENCIA. ELIGE O ELLA O YO"



"PERO COMO TE VA A GUSTAR HACER ESO... QUE NIÑATA"



**"ES QUE CÓMO ESTÁS  
TODO EL DÍA CON TUS  
AMIGAS APENAS NOS  
VEMOS... NO SE, LES DAS  
DEMASIADA  
IMPORTANCIA"**



**"QUE AGOBIO SIEMPRE  
QUERIENDO HACER  
COSAS JUNTOS"**



**"NI TÚ NI NADIE ME  
HARÁ CAMBIAR MI  
FORMA DE SER, YO SOY  
ASÍ"**



**"¡QUÉ SENSIBLE ERES! DE  
TODO LLORAS!"**





¿QUÉ OTRAS  
RED FLAGS Y  
GREEN FLAGS SE  
TE OCURREN?



¿POR QUÉ CREES QUE ES  
IMPORTANTE SABER  
IDENTIFICAR ESTO?

SI APRENDEMOS A  
IDENTIFICAR LAS RED  
FLAGS PODREMOS  
PREVENIR ESTA  
SITUACIÓN

**ANEXO VII POWERPOINT Sesión 2: Actividad 1**

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

TANTO LOS SENTIMIENTOS COMO LAS  
EMOCIONES SON PALABRAS USADAS  
INDISTINTAMENTE, SIN EMBARGO  
EXISTEN DIFERENCIAS ENTRE  
AMBAS... ¿ALGUNA SABE ALGUNA?

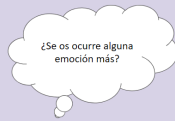
## EMOCIONES

Una emoción es un conjunto de respuestas orgánicas (como las hormonas) que se producen ante estímulos externos (algo que ves o escuchas) o internos (pensamientos, recuerdos o imágenes).

Las emociones son transitorias pero son más intensas que los sentimientos.

Es importante tener claro que una emoción no es buena ni mala como tal, todas tienen un origen adaptativo ante diversos estímulos que fomentan la supervivencia de la persona.

Las emociones básicas son: rabia, vergüenza, culpa, alegría, tristeza y miedo

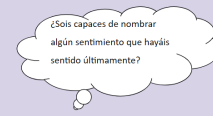


## SENTIMIENTOS

Un sentimiento es la suma de la emoción y el pensamiento, es decir, es el resultado de las emociones. Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

Por tanto, un sentimiento se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos duran más tiempo que las emociones pero son menos intensos que las emociones.

Los sentimientos se pueden dividir en negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos...), positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza...) y neutros (compasión, sorpresa...)



## ANEXO VIII POWERPOINT Sesión 3: Actividad 1

### ROLES DE GÉNERO, ACTITUDES MACHISTAS Y MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

#### ROLES DE GÉNERO

Son el conjunto de expectativas sociales, culturales y conductuales que se asocian a los géneros femenino y masculino en una sociedad. Estas visiones pueden variar según la cultura y el contexto, e incluyen aspectos como la forma de vestir, el comportamiento social, las tareas domésticas y laborales, la expresión emocional y sexual, entre otros.

Es importante saber que los roles de género son construcciones de la sociedad que se transmiten a través de la educación, la familia o los medios de comunicación. Generalmente, estos roles son limitantes y provocan discriminación entre hombres y mujeres, así como hacia otras identidades de género.

Rol Masculino: Se trata de percepciones que pueden variar según ciertos factores como la masculinidad, la fuerza física, la capacidad de proveer a la familia, la habilidad de liderar y la independencia.



Rol Femenino: Estas perspectivas de género se basan en ideas preconcebidas de lo que significa ser mujer, y a menudo incluyen aspectos como la belleza física, la maternidad, la sumisión y la dependencia económica.

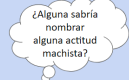
#### ACTITUDES MACHISTAS

Son conductas, comportamientos y creencias que promueven, reproducen y refuerzan diversas formas discriminatorias contra las mujeres. Se construye a través de la polarización de los roles y estereotipos que definen lo masculino por encima de lo femenino.

Su principal característica es la degradación de lo femenino; su mayor forma de expresión, la violencia en cualquiera de sus tipos y modalidades en contra de las mujeres.

Ejemplos de conductas machistas por parte de los hombres:

- Alejamiento del cuidado de los hijos e hijas
- No involucrarse en las labores del hogar, excepto para dictar normas y ejercer castigos
- Mantener una postura vertical en las relaciones familiares
- Tener una sexualidad activa y heterosexual, cuestiones por las que se justifica la poligamia
- No permitirse expresar sus emociones y sentimientos



#### MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Son un conjunto de creencias e ideas que son socialmente compartidas en una cultura determinada y están relacionadas con la supuesta y esperada naturaleza del amor. Estos mitos románticos son, en términos generales, ficticios, engañosos e irracionales

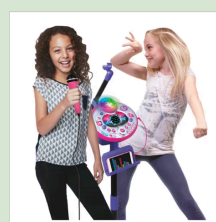
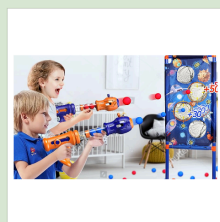
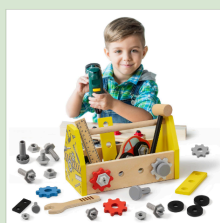
Ejemplos de mitos:

- "Algún día encontraré a mi alma gemela"
- "Tener celos en la relación significa que me quiere"
- "El amor todo lo puede"

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA Y ESTAR PENDIENTE DE LOS MITOS, ROLES DE GÉNERO Y ACTITUDES MACHISTAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN LA VIDA YA QUE DE NO IDENTIFICARLOS PUEDEN CONTRIBUIR A LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

## ANEXO IX POWERPOINT Sesión 3: Actividad 3

# EXPLORACIÓN DE JUEGOS Y JUGUETES





## ANEXO X POWERPOINT Sesión 5: Actividad 1

# AUTONOMÍA Y PROYECTO PERSONAL

## INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

La independencia es la capacidad de la persona para decidir y llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana, utilizando sus propias habilidades y recursos. Es decir, de poder tomar las propias decisiones y velar por la propia existencia sin necesidad de control de nadie.



## INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

Fomentar la autonomía es importante porque previene posibles caídas en relaciones de maltrato, por eso en este día nos centraremos sobre todo en trabajar:

La independencia económica, ya que proporciona habilidades y recursos para ser financieramente independientes y les da capacidad de tomar decisiones económicas sin depender del agresor.

La toma de decisiones informada, ya que fomenta la autonomía e implica el acceso a información relevante y la capacidad de tomar decisiones informadas. Proporciona la información necesaria sobre sus derechos, opciones y recursos disponibles y les permite tomar decisiones que se alinean con sus necesidades y objetivos.

## ANEXO XI POWERPOINT Sesión 6: Actividad 1

# EVOLUCIÓN DE LOS ROLES DE GÉNERO

## EL ROL DE LA MUJER EN LA HISTORIA

	ANTES	AHORA
Rol	Cuidadora, ama de casa, madre y esposa	Mujer libre en busca de reivindicación, estudio y empoderamiento sobre sí misma
Trabajo	Doméstico, aporte económico complementario, cuidado de personas, mediación y subordinación	Libre elección del campo laboral con diferencia de salarios
Funciones	Equilibrio afectivo y emocional de la familia y función reproductora	Equilibrio afectivo y emocional de sí misma

Ámbitos restringidos antiguamente:

- Vestirse con libertad
- Votar
- Participación en fuerzas armadas
- Divorciarse
- Administrar sus propios bienes en el matrimonio

## EL ROL DEL HOMBRE EN LA HISTORIA

	ANTES	AHORA
Rol	Productivo, proveedor y protector	Hombre en busca de deconstrucción
Trabajo	Trabajo remunerado con diferencia enorme de salarios y aporte económico principal	Trabajo remunerado con diferencia de salarios y aporte económico complementario
Funciones	Función protectora, dominante, autoridad, poder y responsabilidad	Funciones compartidas con las mujeres

## ANEXO XII POWERPOINT Sesión 6: Actividad 3

### IDENTIFICACIÓN Y DISCUSIÓN DE MITOS COMUNES

#### MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



Son un conjunto de creencias e ideas que son socialmente compartidas en una cultura determinada y están relacionadas con la supuesta y esperada naturaleza del amor. Estos mitos románticos son, en términos generales, ficticios, engañosos e irracionales.

#### CREENCIAS Y EXPECTATIVAS EN TORNO AL AMOR

1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

¿Qué características tiene que cumplir una relación?

¿Qué es el amor?

¿En qué se basa una relación de amor romántico?

#### MITOS COMUNES

"Algún día encontraré a mi alma gemela"  
 "Tener celos en la relación significa que me quiere"  
 "El amor todo lo puede"

¿Se les ocurre algún otro mito?

#### MITOS MÁS COMUNES

"Para ser feliz debo tener pareja"	"La pasión es infinita"
"El amor verdadero es eterno"	"Los celos son una muestra de amor"
"Sin él no soy nada"	"Solo nos sentiremos atraídas por nuestras parejas"
"La pasión intensa dura para siempre"	"Los polos opuestos se atraen"
"La pasión intensa dura para siempre"	"El es mi media naranja"
"Puedes agredir y querer a alguien"	"Fue amor a primera vista"
"Con mi amor voy a cambiar a la otra persona"	

¿Cómo afectan estos mitos a las relaciones?

¿Son realistas?

## ANEXO XIII POWERPOINT Sesión 6: Actividad 4

# ALTERNATIVAS SALUDABLES A LOS MITOS

MITO	ALTERNATIVA
"Para ser feliz debo tener pareja"	
"El amor verdadero es eterno"	
"Sin él no soy nada"	
"La pasión intensa dura para siempre"	
"La pasión intensa dura para siempre"	La pasión suele estar presente únicamente al comienzo de la relación. Sin embargo, esto no significa que el amor se termine.
"Puedes agredir y querer a alguien"	
"Con mi amor voy a cambiar a la otra persona"	

MITO	ALTERNATIVA
"La pasión es infinita"	
"Los celos son una muestra de amor"	
"Solo nos sentiremos atraídas por nuestras parejas"	
"Los polos opuestos se atraen"	
"Él es mi media naranja"	Nadie es incompleto como para buscar a otra persona que lo complete
"Fue amor a primera vista"	

## ANEXO XIV POWERPOINT Sesión 7: Actividad 1

# MENSAJES Y COMPORTAMIENTOS ABUSIVOS

## MENSAJES Y COMPORTAMIENTOS ABUSIVOS

Los mensajes y comportamientos abusivos son conductas llevadas a cabo en una relación con un hombre agresor, en futuras sesiones definiremos con más exactitud lo que es. Mantener una relación abusiva impacta directamente con la salud psicológica.

Hay ocasiones en las que las relaciones han cruzado el límite de conductas tóxicas y han entrado en el terreno del abuso. A menudo, estas señales se disfrazan de «amor intenso» o «cuidado», lo que puede confundir a la otra persona y hacerle creer que esos comportamientos son normales o justificables.

## MENSAJES Y COMPORTAMIENTOS ABUSIVOS

Por eso es crucial reconocer las señales de alerta para poder protegerse y buscar ayuda. A continuación presentamos señales claves que indican que estás en una relación abusiva:

- Se burla de tus inseguridades.
- Te rebaja, humilla y ridiculiza públicamente.
- Usa tus secretos en tu contra y te manipula para que actúes en contra de tu voluntad.
- Te compara desfavorablemente.
- Busca hacerte sentir insuficiente intencionalmente.
- Te pide compartir tu ubicación.
- Te pide las contraseñas de tus redes sociales y teléfono móvil.
- Te pide eliminar fotos de redes sociales.
- Cuestiona permanentemente a tus amigos y familiares.
- Quiere que todas las actividades las hagan juntos.
- Te responsabiliza de sus malos comportamientos

¿SE LES OCURRE ALGÚN OTRO COMPORTAMIENTO O MENSAJE ABUSIVO?

## ANEXO XV POWERPOINT Sesión 7: Actividad 3

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## SEÑALES DE VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Saben nombrar señales o dinámicas en la relación que hayan vivido en la situación de violencia de género?

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

## ORDEN DE IMPORTANCIA

1: Más importante  
12: Menos importante

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

## SOLUCIONES ANTE LA PROBLEMÁTICA

SEÑAL	SOLUCIÓN
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## SOLUCIONES ANTE LA PROBLEMÁTICA

SEÑAL	SOLUCIÓN
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

## ANEXO XVI POWERPOINT Sesión 9: Actividad 3

### FRASES MACHISTAS

#### FRASES MACHISTAS I

"Vosotros lo tenéis todo mucho más fácil"
"Calladita estás más guapa"
"Su marido sí ayuda con las tareas del hogar"
"La violencia no tiene género"
"A vosotras no os gustan los hombres buenos, os gustan los malotes"
"Muchas mujeres dicen no cuando quieren decir sí"
"No llores con lo guapa que eres"

Esta frase deja la puerta abierta a las violaciones
No ayuda, hace lo que le corresponde
Mi voz y opinión son igual de importantes que las tuyas
Una generalización absurda sobre las preferencias y apetencias de las mujeres heterosexuales.
Las mujeres llevan teniendo todo más difícil desde el principio de los tiempos
Se pide esto por mantener una apariencia física agradable, pero estamos invisibilizando y minimizando sus emociones
No todos los hombres son violadores pero todos los violadores son hombres.

#### FRASES MACHISTAS ENLAZADAS I

"Vosotros lo tenéis todo mucho más fácil"
"Calladita estás más guapa"
"Su marido sí ayuda con las tareas del hogar"
"La violencia no tiene género"
"A vosotras no os gustan los hombres buenos, os gustan los malotes"
"Muchas mujeres dicen no cuando quieren decir sí"
"No llores con lo guapa que eres"

Esta frase deja la puerta abierta a las violaciones
No ayuda, hace lo que le corresponde
Mi voz y opinión son igual de importantes que las tuyas
Una generalización absurda sobre las preferencias y apetencias de las mujeres heterosexuales.
Las mujeres llevan teniendo todo más difícil desde el principio de los tiempos
Se pide esto por mantener una apariencia física agradable, invisibilizando y minimizando sus emociones
No todos los hombres son violadores pero todos los violadores son hombres.

#### FRASES MACHISTAS II

"Un hombre no maltrata porque sí, la mujer también habrá hecho algo para provocarle"
"Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños"
"Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol"
"Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado, nadie tiene derecho a meterse"
"La violencia de género no es para tanto. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho"
"Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia"

En 2022 se registraron 32.644 casos de mujeres víctimas de violencia de género
Es importante comunicar a familiares y organismos públicos la situación de maltrato cuanto antes, no es algo privado
La víctima nunca es culpable de caer en una relación de maltrato
Que los niños vivan el maltrato trae consecuencias graves para su salud mental
La presencia de alcohol no justifica ser un agresor
Esto no tiene porque ser así en el 100% de los casos

#### FRASES MACHISTAS ENLAZADAS II

"Un hombre no maltrata porque sí, la mujer también habrá hecho algo para provocarle"
"Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños"
"Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol"
"Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado, nadie tiene derecho a meterse"
"La violencia de género no es para tanto. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho"
"Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia"

En 2022 se registraron 32.644 casos de mujeres víctimas de violencia de género
Es importante comunicar a familiares y organismos públicos la situación de maltrato cuanto antes, no es algo privado
La víctima nunca es culpable de caer en una relación de maltrato
Que los niños vivan el maltrato trae consecuencias graves para su salud mental
La presencia de alcohol no justifica ser un agresor
Esto no tiene porque ser así en el 100% de los casos

¿Ya han escuchado las frases anteriormente?

¿Fue difícil encontrar los pares de frases machistas y no machistas?

¿Creen que es importante realizar este ejercicio en nuestra vida diaria para generar el cambio con las personas de nuestro alrededor?

¿Alguien quiere compartir su experiencia con la actividad?

## ANEXO XVII POWERPOINT Sesión 9: Actividad 1

# ¿QUÉ ES UN AGRESOR?

## QUE ES UN AGRESOR

Es un hombre que de manera progresiva va adoptando una actitud de control y violencia para imponer a la mujer una serie de límites individuales y de referencias sobre las que construir la relación, y que de forma paulatina, van estrechándose hasta ahogar definitivamente a la mujer como persona, para convertirla en "un algo" que él puede utilizar y modificar a su antojo, pues ella, entre el daño psicológico sufrido y el miedo a una nueva agresión, se ve imposibilitada para enfrentarse a la realidad.

## ANEXO XVIII POWERPOINT Sesión 11: Actividad 2

# DEFINIR OBJETIVOS

## OBJETIVOS SMART

S	M	A	R	T
---	---	---	---	---

- eEspecífico: ¿Qué queremos conseguir? Los objetivos deben ser específicos, concretos y directos, para ello hay que definir bien: qué, cómo, dónde, cuándo
- Medibles: Para saber si los estamos alcanzando necesitamos medirlos con alguna herramienta
- Alcanzables: Fijar metas que estén dentro de la probabilidad y de lo normal. Si se fijan metas muy grandes se puede perder la motivación.
- Realistas: Hay que ser realista en relación a recursos y medios disponibles
- a Tiempo: Programarlos para cumplirlos en un tiempo límite

## ANEXO XIX POWERPOINT Sesión 11: Actividad 4

# ESTABLECER LÍMITES

## LÍMITES

Poner límites consiste en expresar claramente a los demás qué necesitamos y qué es lo que queremos, teniendo en cuenta también las necesidades y deseos de los demás. De esta manera establecemos fronteras que no queremos que sean cruzadas por los demás y ponemos barreras de autoprotección en los momentos adecuados.

Es una obligación que contraemos con nosotros mismos, que nos permite ponernos a salvo de abusos y atender a nuestras propias necesidades. Los beneficios que aporta poner límites son:

- Autoconocimiento
- Aumento del respeto por uno mismo
- Aumento de autoestima
- Relaciones más saludables y equilibradas
- Mayor seguridad en uno mismo y responsabilidad

¿Cuáles son vuestros límites?

¿Se les ocurre más beneficios de establecer límites?

¿Cuáles son sus límites para que una relación sea saludable?

¿Creen que tienen límites personales?