

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



PROYECTO PARA PROCESO DE GRADO

TEMA

“Programa de Intervención Psicoterapéutica para mujeres víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja, pertenecientes a la comunidad de madres de familia del Centro Escolar Francisco Morazán”

EJECUTORES DEL PROYECTO:

Flamenco Cardona, Claudia Marcela FC15002

Guillen Recinos, Cesia Eunice GR14005

Torres Mejía, Katherine Sofía TM14009

DOCENTE DIRECTOR:

Licda. Amparo Geraldine Orantes Zaldaña

COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO

Lic. Israel Rivas

Ciudad Universitaria, 29 de enero del 2021

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Msc. Roger Armando Arias

Rector de la Universidad de El Salvador

PhD. Raúl Ernesto Azcúnaga López

Vicerrector Académico de la Universidad de El Salvador

Lic. Óscar Wuilman Herrera Ramos

Decano de la Facultad de Ciencias y Humanidades

Maestra Sandra Lorena Benavides de Serrano

Vicedecana

Msc. Bartolo Atilio Catellanos

Jefe del Departamento de Psicología

Lic. Israel Rivas

Coordinador de Proceso de Grado:

DEDICATORIA.

Dedicamos este trabajo a todas aquellas mujeres y niños que han sufrido en carne propia los estragos de la violencia de género en sus diferentes formas.

Agradecimientos

Agradezco a mi madre, mi tío Miguel y mis abuelos, Luis y Victoria, quienes me han amado y apoyado desde que tengo memoria. También agradezco a Víctor Adolfo Magaña y sus padres, Víctor y Rina, quienes fueron una segunda familia para mí, y que me acogieron y brindaron apoyo durante gran parte de mi trayectoria académica. Y finalmente le doy las gracias a todas aquellas personas, compañeros y amistades que tuve la oportunidad de conocer, de aprender sobre ellos y divertirme con ellos mientras hacía realidad un logro académico que empezó un día como un simple sueño infantil.

Katherine Sofía Torres Mejía

Al concluir esta etapa de mi vida quiero extender un profundo agradecimiento, a quienes hicieron posible esta meta, aquellos que junto a mi caminaron en todo momento y siempre fueron inspiración y fortaleza. Esta mención en especial para Dios, mi abuela Berta Cañas y familia que me apoyo. Muchas gracias por el apoyo brindado

Mi gratitud, también a los profesores del departamento de psicología que fueron parte de mi formación y mi sincero agradecimiento a nuestra asesora de tesis Licda. Amparo Geraldine Orantes Zaldaña también a aquellos compañeros que conocí en este proceso de aprendizaje gracias.

Cesia Eunice Guillen Recinos

A mis padres, quienes siempre me han brindado su amor incondicional, me apoyaron cuando necesite volver a comenzar y por quienes me encuentro aquí, alcanzando esta meta, que es tanto suya como mía, la palabra GRACIAS se queda corta.

A mis maestros, que compartieron su conocimiento, forjaron mi carácter retándome a ser mejor cada día, este logro también es suyo y agradezco haberlos tenido como guías y modelos a seguir.

A mis amigas y compañeras Sofía y Eunice, de quienes también he aprendido mucho y quienes también han hecho posible este logro.

Y a todas esas personas que especiales que siempre estuvieron ahí para mí, me ayudaron en los momentos más difíciles y nunca dejaron que me diera por vencida...

A todos ustedes, ¡GRACIAS!

Claudia Marcela Flamenco Cardona

Agradecimiento Grupal

Como equipo agradecemos a la universidad por abrirnos las puertas del conocimiento, a los docentes que han sido parte de nuestra formación profesional y principalmente a nuestra asesora de tesis, Licenciada Amparo Orantes, por su orientación, paciencia y guía para desarrollar este trabajo de grado. Y también le agradecemos a la sub-directora del Centro Escolar Francisco Morazán Mercedes Guillén por permitirnos construir este proyecto dirigido principalmente a las madres de las estudiantes.

Índice de Contenido

Resumen	13
Introducción	14
I. Descripción de la propuesta.....	15
II. Planteamiento del problema.....	18
III. Justificación	24
IV. Objetivos	27
V. Metas.....	28
VI. Fundamentación	29
6.1 Antecedentes	29
6.1.1 Programas de intervención para mujeres víctimas de género	29
6.1.2 Programas y propuestas internacionales.....	30
a. Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista.....	30
b. Violencia: tolerancia cero.....	31
6.1.3 Programas y propuestas de intervención de El Salvador.....	31
a. Protocolo de atención a mujeres que enfrentan violencia de género	31
b. Guía para la elaboración de planes de prevención de la violencia contra las mujeres en instituciones públicas y privadas	33
c. Terapias Grupales para víctimas de violencia de género	33
d. Terapias conjuntas para madres e hijos víctimas de violencia de género	34
6.2 Teoría ecológica de la violencia de género.....	36
6.2.1 Componentes del modelo de intervención	36
6.2.2 Ámbitos de intervención.....	38
6.2.3 Lineamientos de intervención.....	39
6.3 Concepto de violencia de género y definiciones de conceptos relacionados directa o indirectamente.....	42

6.3.1 Niños y adolescentes expuestos a la violencia de género: una forma de maltrato infantil	43
6.3.1.1 Efectos a corto plazo	44
6.3.1.2 Efectos a largo plazo	46
6.4 Evaluación de la eficacia de los programas de intervención psicoterapéutica para mujeres víctimas de violencia de género.....	47
VII. Contenido de la intervención.....	51
VIII. Beneficiarios de la propuesta de intervención.....	52
IX. Metodología.....	54
1.1 Fase I: Planificación.....	57
Fase II: Aplicación del programa.....	58
Fase III. Evaluación del programa.....	60
X. Localización física y cobertura espacial	61
XI. Plan Psicoterapéutico “Flor de loto” para Personas Víctimas de violencia de Género	63
Propuesta de intervención grupal.....	67
Propuesta de intervención Individual.....	103
XII. Referencias bibliográficas.....	124
1.2 Obras textuales	124
1.3 Fuentes Electrónicas	125
XIII. Anexos	129
Anexos Terapia Grupal	133
Anexos Propuesta de terapia de Intervención Individual.....	175
Anexos taller de Prevención de violencia	197

Resumen

La violencia de género es un fenómeno social que ha afectado a muchas mujeres alrededor del mundo. Es un tema que, con el pasar del tiempo ha tomado relevancia y se ha vuelto “común” en nuestra sociedad. Sin embargo, no debe naturalizarse, menos dejar de visibilizarlo. En este trabajo de grado, se retoma su importancia y contribuye a mejorar la vida de las mujeres que han sufrido de este tipo de violencia.

La presente propuesta de intervención es elaborada a partir de una investigación documental está dirigida a trabajar con mujeres que han terminado sus relaciones de pareja donde han sido víctimas de violencia de género, entre las edades de 25 a 60 años, del centro escolar Francisco Morazán.

Se ha tomado como base los principios del modelo cognitivo-conductual y el modelo ecológico, los cuales propician la atención integral de las participantes. El programa aborda los tres principales sistemas que tienen mayor influencia en una persona: el individual, el familiar y el comunitario. Se ha diseñado un programa de intervención individual, uno grupal y un taller dirigido a la comunidad escolar con el objetivo de que adquieran las herramientas psicológicas para que no se involucren en este tipo de situaciones.

Palabras clave: Violencia de Género, Modelo Cognitivo-Conductual, Modelo Ecológico, Plan de Intervención Psicoterapéutica, El Salvador, Intervención Individual, Intervención Comunitaria, Intervención Familiar.

Introducción

El presente trabajo ha sido elaborado con la finalidad de diseñar un programa de intervención integral dirigido a mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de sus parejas.

El principal objetivo de la propuesta es la creación de un programa de intervención basado en la teoría ecológica y adecuado a las problemáticas psicológicas de las mujeres del centro escolar Francisco Morazán con el fin de promover una vida libre de violencia.

El trabajo se divide en doce partes. En la primera parte se hace una descripción de la propuesta del programa de intervención. En el segundo apartado se hace un planteamiento sobre la problemática de la violencia hacia la mujer y sus manifestaciones. En el apartado tercero se plantea la justificación en la cual se plasma la importancia a nivel psicosocial de crear un programa de intervención dirigido a las mujeres del centro escolar Francisco Morazán. A continuación, en el apartado cuarto, se encuentra los objetivos que se pretenden alcanzar con la implementación del programa de intervención. Seguidamente en el apartado quinto se plasman las metas del mismo. Mientras que en el apartado seis, se halla desarrollada la fundamentación del programa la cual se subdivide en cuatro sub apartados que tratan sobre: 1) antecedentes de programas de intervención dirigidos a mujeres víctimas de violencia de género; 2) teoría ecológica de la violencia de género; 3) conceptos y definiciones relacionados con la violencia de género; y 4)

evaluación de la eficacia de los programas de intervención que han sido dirigidos a las mujeres víctimas de violencia de género.

En el apartado siete se podrá contemplar el contenido del programa de intervención que se ha propuesto en este trabajo. Luego en el apartado ocho se describen algunas características de las personas que serán beneficiarias del programa. En el apartado nueve se hace una descripción de la metodología utilizada para planificar, aplicar y evaluar la efectividad del programa de intervención. Y en el apartado diez se menciona la localización del centro escolar en el cual se implementará la intervención.

En el apartado once se encuentra desarrollada la propuesta del programa de intervención dirigido a las mujeres víctimas de violencia, el cual está dividido en tres sub partes: una propuesta de intervención grupal, una propuesta de intervención individual y un taller de prevención de violencia dirigido a madres e hijas (alumnas del centro escolar). Finalmente, en los apartados doce y trece respectivamente se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos de la propuesta del programa de intervención de este trabajo

I. Descripción de la propuesta

La violencia de género, ha sido reconocida globalmente como una epidemia que atenta contra la salud física y psicológica de la mujer, sus hijos y la sociedad en general. Es un problema que afecta a un tercio de las mujeres en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Ante la evidente, problemática de salud y social a la que están expuestas las mujeres, surge la necesidad de desarrollar un programa de intervención de naturaleza psicoterapéutica que aborde las secuelas psicosociales de la violencia.

La psicoterapia, según la Asociación Americana de Psicología: "es un tratamiento de colaboración entre un individuo y un psicólogo" donde el psicólogo utiliza "procedimientos científicamente validados para ayudar a las personas a desarrollar hábitos más saludables y más efectivos" (American Psychological Association, s.f.). En otras palabras, la psicoterapia puede entenderse como un tratamiento, ejecutado por un profesional de la salud mental, que busca producir un cambio en el pensamiento, conducta y sentimientos de una persona, con el fin de promover el crecimiento y desarrollo personal.

Actualmente existen diversos marcos teóricos o enfoques que guían las pautas para desarrollar la psicoterapia en la violencia de género. En esta propuesta de intervención se hará uso del enfoque ecológico, puesto que es

recomendada por organismos internacionales (Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, la Asociación Americana de Psicología y la OMS), como la perspectiva que mejor explica y aborda de manera integradora la violencia de género (Alencar y Cantera, 2012).

El enfoque ecológico parte del supuesto de que, cotidianamente, cada persona está inmersa en una multiplicidad de niveles relacionales –individual, familiar, comunitario y social–, donde pueden producirse distintas expresiones y dinámicas de violencia. (Olivares y Incháustegui, 2011, p. 21)

En este planteamiento se proponen cuatro niveles que exponen las condiciones, relaciones y actores que influyen en la violencia: el nivel individual, el microsistema, el mesosistema y el macrosistema. Sin embargo, la propuesta de intervención, se centrará en los primeros tres niveles, los cuales se explican a continuación:

El nivel individual: se refiere a la historia personal que el individuo aporta a su relación de pareja. Se pretende intervenir en aquellas características del desarrollo personal que han influido en la mujer para ser víctima de maltrato por parte de su pareja

El microsistema: El microsistema representa el contexto inmediato en el que tiene lugar la violencia, es decir el entorno familiar. La propuesta pretende abordar a los hijos de la víctima, que se han visto expuestos a la violencia con el fin de atender posibles secuelas psicológicas.

El mesosistema: hace referencia a las estructuras formales e informales (ámbito laboral, vecindario, redes sociales, iglesia, centro de estudios) que contribuyen a tolerar y aumentar el riesgo de adquirir valores y prácticas, que justifican los actos violentos. El programa solamente abordara el contexto escolar con el fin de fortalecer las redes de apoyo e influir en la modificación de patrones culturales violentos.

La intervención de estos factores resulta de vital importancia, puesto que hacen posible el abordaje de la violencia de genero desde la raíz, favorece una transformación recíproca (si cambia un nivel el otro nivel se ve influenciado por este cambio) y además aumenta los factores protectores para evitar que la víctima recaiga en un nuevo ciclo de violencia.

II. Planteamiento del problema

La violencia, más allá de un daño físico, es un problema de salud pública que puede manifestarse de múltiples maneras e impactar negativamente a nivel físico, psicológico, económico, familiar y social a sus víctimas. Es un acto que viola los derechos básicos de una persona. Por esta razón, la OMS (2013), lo ha abordado como una de las principales problemáticas del milenio. Cabe destacar que esta organización, define la violencia como el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte (OMS, s.f.).

La violencia, como se ha mencionado con anterioridad, puede manifestarse de diversos modos, una de esas manifestaciones es precisamente la violencia de género. Según la Organización de las Naciones Unidas, esta puede considerarse como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga, o pueda tener como resultado, un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se produce en la vida pública o privada” (De la Peña, 2007). Es un tipo de violencia que surge como consecuencia de la discriminación y el desequilibrio de poder entre mujeres y hombres que ha existido a lo largo de la historia social del ser humano. Puede darse en cualquier ámbito: familiar, pareja, laboral, comunitario, institucional.

Se trata de una problemática que afecta a todas las sociedades sin importar su grado de desarrollo (Alas, Bolaños y Pérez, 2017). El Salvador no es la excepción. Desde un punto de vista legal, en el país, se han realizado esfuerzos recientes para tratar de erradicar las violaciones a los derechos de las mujeres, a través de la aprobación de leyes y normativas específicas para proteger a este sector. Sin embargo, la lucha es lenta y los efectos devastadores que conlleva la violencia de género y su perpetuación, no es una realidad totalmente reconocida por la sociedad salvadoreña. En gran parte, su invisibilización y naturalización, puede explicarse como el fruto de patrones socioculturales sexistas y patriarcales que disfrazan de “virtudes religiosas” el sometimiento, la obediencia y la inferioridad de la mujer y que, además, son fomentados a través de la publicidad, chistes, cuentos y redes sociales. Ya el filósofo Velásquez, en su libro, *la Cultura del diablo*, lo señalaba: “son rasgos de carácter nacional, a los cuales estamos tan acostumbrados que ya no los vemos, incluso nos negamos a verlos”. (2010, p.5)

No obstante, el incremento de un 70% de las denuncias por actos violentos hacia la mujer a principios de abril del presente año, (García, 2020); los 12 atroces feminicidios cometidos por hombres hacia sus parejas, registrados en el año 2019; las 676 mujeres desaparecidas en el 2019; los 726 casos de abusos sexuales que sufrieron niñas y mujeres el año pasado (Organización de Mujeres Salvadoreñas por la Paz, 2019), vuelven cada día más difícil negar la dura y cruel realidad de la violencia de género en el país. Principalmente, porque estas cifras solamente representan la punta del iceberg, y mientras, cientos de casos quedan en la impunidad porque nunca son denunciados.

Como ya se ha dicho al principio, la violencia puede afectar en distintos niveles a sus víctimas. Los signos negativos de la violencia de género se pueden ver manifestados en diversas áreas: personalmente, la mujer agredida ve limitado su crecimiento como persona, toda su vida gira en torno al agresor, usualmente no trabajan, lo que las hace más dependientes; psicológica y emocionalmente, la violencia constante, puede tener como secuelas la irritabilidad, agresión (auto infligida o dirigida hacia los hijos), trastornos de estrés post-trauma, ansiedad, depresión, abuso de alcohol; sus relaciones interpersonales, se ven limitadas, el contacto social suele ser restringido por su pareja, privándola de una red de apoyo; y finalmente, en la esfera familiar, la violencia cotidiana afecta a los hijos, su desarrollo físico, psicológico y social también se ve alterado, la violencia se vuelve una forma natural de vida.

Puntualmente, la violencia de género, así como lo define Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades del Gobierno de España (s. f.), es aquella que se ejerce contra las mujeres solo por el simple hecho de ser mujeres, ha sido y sigue siendo la manifestación más evidente de desigualdad y subordinación respecto a las relaciones de poder del hombre sobre la mujer. Se basa y ejecuta por la diferencia subjetiva entre los sexos. Posee causas y consecuencias (o repercusiones) que son evidentes tanto en el ámbito público, como privado, afectando tanto a las víctimas, como a sus seres queridos. Se puede decir en general, que constituye un atentado contra la integridad y dignidad de las mujeres, además de que puede darse en mujeres de cualquier estrato social, nivel educativo, económico o cultural. Además, el objetivo del agresor siempre es el de producir

daño, conseguir control y poder sobre la mujer, motivo por el cual se produce de forma sistemática y continua en el tiempo.

Poniendo énfasis en las relaciones de pareja, los tipos de violencia de genero se pueden manifestar de las siguientes maneras (Castillero, 2017):

1. Física: la más notoria, visible. Todo acto que inflige un daño físico a la víctima a través de una agresión física. Se pueden mencionar golpes, heridas, fracturas, entre otros.

2. Psicológica: es más difícil de notar. Sin embargo, existe agresión cuando la persona es humillada, infravalorada y agredida psicológicamente. Este puede darse de forma directa, mediante insultos o vejaciones, o por el contrario, darse de forma indirecta (pasiva) mediante pequeñas sutilezas, sin que la persona identifique que está siendo atacada.

3. Sexual: se refiere específicamente a las situaciones en las que una persona se ve forzada o coaccionada para llevar a cabo una actividad sexual, en contra de su voluntad. Este tipo de violencia también incluye la limitación de su sexualidad y/o imposición de esta de parte de otra persona. No se limita a la penetración, o que se produzca un acto sexual. También se incluye violaciones dentro de la pareja, la prostitución forzada, forzar la concepción o el aborto, mutilaciones genitales, acoso sexual o tocamientos indeseados entre otros.

4. Económica: se basa en la reducción o privación de recursos económicos de parte de su pareja. Es una forma de ejercer control sobre la mujer, coacción, manipulación o con la simple finalidad de dañar su integridad.

5. Patrimonial: es la usurpación o destrucción de objetivos, bienes y propiedades de la mujer, con la finalidad de manipularla, dominarla, o inclusive producir un daño psicológico. Este tipo de acciones incluso puede dañar a personas ajenas a la pareja (vecinos, familia extensa, etc.).

6. Social: se basa en la limitación, aislamiento, control o reducción de la interacción social de la mujer. El agresor separa a la víctima de todas sus posibles redes de apoyo para poder ejercer un dominio y control sobre la mujer “sin molestias”.

7. Vicaria: es la que sufren los hijos de la pareja. Se da cuando los agresores deciden amenazar, agredir o matar a los hijos, con la finalidad de dañar a su pareja o expareja. Este tipo de violencia también incluye el daño psicológico causado a los menores, por la exposición a situaciones de violencia o malos tratos entre los progenitores.

Si se quisiera hacer un énfasis en cuál es el tipo de violencia que más sufren las mujeres en El Salvador, sería difícil señalar un par solamente, debido a que influye mucho el contexto y las características de la relación de pareja que se establezca. Sin embargo, al enfocarse en las madres de familia del Centro Escolar Francisco Morazán, se infiere que los tipos de violencia que sufren son todas las descritas

anteriormente, en mayor o menor grado, tomándose como prioridad de intervención la violencia Física y Psicológica.

Por tanto, el equipo investigador se propone dar respuesta a la siguiente pregunta ¿Cuál es la experiencia que tienen las mujeres víctimas de violencia de genero al participar de un programa de intervención psicológico?

III. Justificación

Según el informe sobre hechos de Violencia contra las mujeres dado por el ministerio de justicia y seguridad pública en el 2015, la violencia basada en género representa uno de los flagelos críticos para la seguridad de más de la mitad de la población constituida por mujeres.

A pesar de los avances en legislaciones que protegen los derechos de la mujer no es fácil avanzar en la erradicación de la violencia de género, por la invisibilización a la que ha estado sometida históricamente junto a esto un sistema de valores y creencias que acompaña a las personas en donde este tipo de violencia se ve normalizado.

Por tal razón es importante crear un programa de intervención enfocado en la violencia de género ya que permitirá no solo trabajar en los aspectos individuales de los sujetos participantes sino también crear conciencia sobre este tipo de violencia.

La presente investigación e intervención estará basada en el modelo ecológico planteado por Bronfenbrenner en 1979 debido a que posiciona al individuo dentro un sistema que se ve influenciado por diferentes niveles relacionales, planteamiento teórico de vital importancia ya que no ve a la persona de forma aislada lo que permitirá dar una atención de forma más integral, por lo que abonará a nivel teórico al comprobar su efectividad en la práctica.

Teniendo en cuenta que el modelo ecológico su unidad de atención es la persona en sus múltiples roles sociales y su interacción con los diferentes grupos se trabajará no solo a nivel individual sino también involucrando a la familia y a la comunidad educativa.

La metodología a utilizar en una fase inicial se realiza la selección de personas que participaran en el programa tomando en cuenta que como factor común deberán haber sido víctimas de violencia de género, se iniciara trabajando de forma individual cada caso, para en una segunda fase involucrara a los miembros de la familia más cercanos y que también han sido testigos de la violencia ejercida, en una tercera fase se realizará un proceso de concientización dentro de la comunidad educativa sobre la violencia de genero.

Este tipo de metodología estará acompañada de estrategias y actividades que permitan la participación activa, la reflexión, la sensibilización, cohesión y el involucramiento de cada una de las personas implicadas dando espacios para la expresión de necesidades, opiniones y emociones, con esto se pretende que cada uno de los involucrados en el proceso no solo sean capaces de hacer valer sus derechos y se liberen de su papel de víctimas sino que se conviertan en entes educadores dentro de la comunidad y su propia familia, lo que permitirá abarcar no solo el bienestar individual sino también el colectivo, lo mencionado anteriormente brinda el valor metodológico.

El presente programa irá más allá de presentar un aporte teórico y metodológico, también brindará un beneficio social, en una sociedad donde una

parte considerable de mujeres es víctimas de violencia de género, la creación de este tipo de planes permite que las participantes adquieran las herramientas para hacer frente a la violencia y que ellas mismas se conviertan en educadoras de otras personas, por lo que su incidencia iría más allá de la participación en cada una de las actividades sino que alcanzaría a personas que no han sido participes.

IV. Objetivos

General

Crear un programa de Intervención Psicoterapéutica para mujeres víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja, pertenecientes a la comunidad de madres de familia del Centro Escolar Francisco Morazán con el fin de promover una vida libre de violencia.

Específicos

Promover la salud mental en las madres de familia Víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja del Centro Escolar Francisco Morazán.

Fortalecer los recursos individuales en las madres de familia víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja del Centro Escolar Francisco Morazán.

Promover las habilidades sociales tales como la resolución de conflictos y asertividad en el núcleo familiar.

V. Metas

- Ejecutar el 80% de sesiones psicoterapéuticas individuales y grupales, fundamentadas en el modelo ecológico

- Implementar el 70% de talleres reflexivos dirigidos a fortalecer la conciencia personal, el autocuidado y la autoestima.

- Desarrollar el 80% de las actividades psicoeducativas y participativas dirigidas a promover las habilidades sociales en el grupo familiar.

VI. Fundamentación

6.1 Antecedentes

Para la fundamentación de este trabajo se ha realizado una búsqueda de antecedentes, es decir, de propuestas de programas e investigaciones relacionadas con el abordaje ecológico (o integral) y la terapia grupal de la violencia de género. Hallándose lo siguiente: Cuatro programas y/o propuestas a nivel internacional y nacional que tratan la violencia de género desde un enfoque integral, dos investigaciones que evalúan la efectividad de terapias combinadas (individual/grupal) y dos investigaciones sobre las terapias conjuntas para madres e hijos.

6.1.1 Programas de intervención para mujeres víctimas de género

En la actualidad la mayor parte de países del mundo, tanto instituciones gubernamentales como no gubernamentales, desarrollan programas de intervención dirigidos a las víctimas de violencia de género. Sin embargo, estos programas presentan considerables variaciones. Por ejemplo, en un estudio que pretendía comparar la efectividad de los programas de intervención para agresores y víctimas de violencia de género a nivel mundial (Hijar y Váldez, 2008) se determinó que en Europa se implementan mayormente terapias grupales y consejería, en Norteamérica se le da prioridad al apoyo legal mientras que en América latina la intervención está enfocada a trabajos de educación (capacitaciones, seminarios, cursos, asesoramientos por organismos gubernamentales y no gubernamentales) y se brinda asesoría integral basada en el modelo ecológico. Cabe agregar que en

esta última región también se expone que, los servicios de terapia individual y grupal representan muchas deficiencias.

Ahora bien, a pesar de las diferencias existentes en el tipo de intervenciones implementadas, la mayor parte de estos programas e investigaciones relacionadas con los mismo, parecen tener un punto de coincidencia: el abordaje de la problemática desde una perspectiva integral, que involucre a los hijos y permita fortalecer las redes de apoyos de las mujeres que los integran. (García, Alías & Ballester, 2016; Fundación La Caixa, 2010; Olivares e Incháustegui, 2011; Graham-Bermann, Lynch, Banyard, DeVoe, & Halabu, 2007; Hermosilla del Olmo, 2018)

A continuación, se describen algunos programas internacionales y nacionales relevantes para esta investigación.

6.1.2 Programas y propuestas internacionales

a. Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista

Desarrollado por la Diputación de Gipuzkoa y el Colegio Oficial de Psicología de Gipuzkoa en España (García, Alías y Ballester, 2016), ofrece dos guías desarrolladas en el marco del modelo ecológico y la perspectiva de género.

La primera guía tiene como principales objetivos terapéuticos valorar el riesgo en el que se encuentra la mujer, ayudar a que perciba el maltrato del que ha sido víctima ella y sus hijos, empoderar a las mujeres, tratar la sintomatología clínica y contribuir al cambio en su realidad social.

Algunas de las técnicas que se incluyen en el programa son la psicoeducación, técnicas de control de respiración, técnicas de respiración,

entrenamiento en habilidades sociales, programación de tareas y actividades agradables.

La segunda guía aborda la violencia de género desde la perspectiva del empoderamiento. Para ello, se establecen una serie de indicadores de evaluación personal y relacional.

b. Violencia: tolerancia cero

Es un programa de apoyo psicosocial para profesionales que estén en contacto con mujeres e hijos expuestos a violencia de género (Fundación “la Caixa”, 2010). Sus principales objetivos son: Concienciar a la sociedad sobre el fenómeno de la violencia, ayudar a prevenirla y favorecer la recuperación de las mujeres que han sufrido episodios de violencia de género, así como la de sus hijos.

El programa se desarrolla en talleres en los que se utilizan principalmente actividades grupales, reflexivas y psicoeducativas, entre otras. La fundación que lo diseñó sugiere acoplar el programa a las características y necesidades de la población.

6.1.3 Programas y propuestas de intervención de El Salvador

a. Protocolo de atención a mujeres que enfrentan violencia de género

El Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (UNFPA, 2015), como entidad rectora para la implementación de la Política Nacional de la Mujer ha desarrollado un protocolo de atención para mujeres víctimas de violencia de género, que pretende mejorar las condiciones de atención que se les da a las mujeres inmersas en esta situación.

El modelo de atención utilizado por la institución es denominado como integral, puesto que brinda atención legal, social, psicológica y de salud. Se basa en tres enfoques de trabajo: el enfoque de derechos de las mujeres, enfoque de igualdad sustantiva y el enfoque de ciclo de vida.

Sus principales objetivos son brindar un servicio de atención integral a las mujeres víctimas de violencia de género, estandarizar los procedimientos para abordar a las mismas, garantizar el cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres que soliciten los servicios de la institución e identificar las áreas de trabajo de implicadas en el abordaje de las víctimas de violencia de género.

En el protocolo se describen los procedimientos y pasos específicos a seguir para abordar de manera social, psicológica y legal a la mujer que se enfrenta a la violencia de género. También incluye protocolos de actuación concretos para los diferentes tipos de violencia a los que pudo verse expuesta la usuaria (económica, física, psicológica y emocional, etc.).

Con respecto al abordaje psicológico los profesionales de ISDEMU realizan una entrevista para determinar si la mujer necesita y quiere recibir atención psicológica, si la mujer acepta participar, se diseña un programa de atención psicológica individual en función a sus necesidades, se le brinda terapia grupal y se incluye en un grupo de apoyo. Cabe agregar, que las sesiones psicológicas están orientadas a fortalecer su autoestima, autonomía, autoimagen, manejo de la culpa, reconocimiento y manejo de emociones y sentimientos. Se busca lograr su empoderamiento y resiliencia.

b. Guía para la elaboración de planes de prevención de la violencia contra las mujeres en instituciones públicas y privadas

ISDEMU (2020) también ha elaborado un guía con el fin de orientar a todas las instituciones públicas y privadas sobre el proceso a seguir para formular un Plan Institucional de Prevención de la Violencia contra las Mujeres. Incluye elementos metodológicos básicos referentes al diseño, elaboración y ejecución del mismo. Consta de tres pasos: propuesta a la institución, diagnóstico y elaboración del plan de intervención. Cada uno con indicaciones específicas.

Tiene como objetivo transformar los factores contextuales de riesgo a través del fortalecimiento de las habilidades y condiciones de las personas y comunidades, asegurando una identificación temprana y efectiva de los mismos, así como la reducción de los impactos y secuelas cuando se presente el problema y reincidencia.

c. Terapias Grupales para víctimas de violencia de género

La implementación de intervención grupal ha mostrado ser efectiva en la intervención con mujeres víctimas de violencia de género, puesto que ha mostrado un impacto positivo en el apoyo social y en la disminución de los niveles de malestar emocional (Eckhardt citado por Vaca-Ferrer, García & Valero-Aguayo, 2020). Por otro lado, hay investigaciones que refieren que no existen diferencias significativas entre la terapia individual y grupal, e inclusive han planteado que el primero resulta ser más eficaz que el segundo, puesto que el tratamiento individual se adapta mejor a las necesidades de las usuarias (Arroyo, Lundahl, Butters, Vanderloo & Wood, 2017)

No obstante, en un estudio realizado por Echeburúa, Sarasua, & Zubizarreta (2014) se compararon dos grupos de pacientes con síntomas de Trastorno de Estrés Pos trauma, un grupo recibió tratamiento combinado (individual y grupal, mientras que el segundo grupo solo formo parte de un programa individual. Y comprobaron, que ambos mostraban mejorías.

Albacete Belmonte (2017), cuya investigación estaba dirigida a comparar la efectividad de los grupos de terapia psicológica grupal con sesiones individuales combinadas de intervención en crisis, frente a solo la terapia individual. Indica que en la modalidad combinada se puede obtener beneficios en la salud de las mujeres.

Cabe destacar, que ambos estudios resaltan que, en el formato combinado, se obtiene un beneficio en el coste puesto que es más breve lo que contribuye a cubrir la gran demanda en tratamiento psicológico.

d. Terapias conjuntas para madres e hijos víctimas de violencia de género

Los niños también sufren repercusiones emocionales como consecuencia de la exposición a la violencia de género, razón por la cual aquellos programas con una perspectiva holística, integral o ecológica se interesan por brindarles tratamiento. Esto también ha generado interés por saber cuál es la modalidad que más beneficia a la salud del niño.

Para Romero, Álvarez, Czalbowsky y Soria (2015) muchas veces el vínculo entre madre e hijo puede estar afectado, y sugieren que las intervenciones conjuntas pueden mejorar el conocimiento mutuo y la revalorización de la figura materna.

De hecho, en uno de los estudios controlados aleatorizados más grandes que se han realizado a la fecha (Graham-Bermann et al citado por Hermosilla del Olmo, 2018) en un club infantil preescolar, se tomó una muestra de 221 familias víctimas de violencia de género y se dividieron en tres grupos intervención: dirigida solo a los niños, intervención conjunta con los padres y un grupo sin intervención. En el programa incluía técnicas de relación, regulación emocional y habilidades sociales. Al finalizar se concluyó que el grupo de terapia conjunta mostró mejores resultados.

Graham-Bermann (2007) también puso a prueba un programa de intervención basado en la comunidad con 181 niños de 6 a 12 años y sus madres expuestas a la violencia de género. Los usuarios fueron asignados a diferentes condiciones: intervención para niños e intervención conjunta madres-niños. Se realizaron pruebas pre y pos tratamiento y un seguimiento de los efectos de mejora en las conductas internalizadas y externalizadas de los menores. Se concluyó que los niños que recibieron intervención en conjunto con madres mostraban la mayor mejora.

Sin embargo, es necesario señalar que la falta de investigaciones y las dificultades conceptuales para diferenciar las secuelas psicológicas que pueden generar otras formas de maltrato en los niños, limitan los resultados que se obtienen en los pocos estudios realizados. (Hermosilla del Olmo, 2018; Fariña, Arce, Seijo y Novo, 2010)

6.2 Teoría ecológica de la violencia de género

Anteriormente, en la descripción del problema, se hacía mención sobre los diversos organismos internacionales que recomiendan el modelo ecológico para la explicación y abordaje de la violencia de género. Aunque en sus inicios fue propuesta para organizar los estudios sobre abuso infantil, posteriormente fue adoptada para entender y estructurar la violencia de género en la pareja de manera integradora. (Heise citado por Alencar y Cantera, 2012)

El modelo ecológico fue propuesto por Bronfenbrenner, cuya perspectiva ambiental plantea que el desarrollo cognitivo, emocional y relacional del ser humano se ve influenciado de forma directa por los ambientes o sistemas en los que participa. (Gratacos, s.f.)

Desde este enfoque, la violencia de género es considerado un fenómeno complejo y multicausal, que afecta a los individuos por razones derivadas de la estructura y del funcionamiento del orden social de género. Es por dicha razón, que la vinculación entre los distintos ámbitos sociales para prevenir, atender y sancionar los actos violentos basados en el género se vuelve necesaria.

6.2.1 Componentes del modelo de intervención

A partir del modelo ecológico las intervenciones deben asumir un carácter integral, a través de acciones de prevención en todos los niveles de intervención, servicios de atención y funciones de sanción ante los hechos de transgresión con el fin de erradicarlos. Incháustegui y Olivares (2011) plantean los siguientes tres componentes o vertientes de acción del modelo ecológico:

A. Prevención

A través de la prevención se busca reducir a corto y largo plazo la incidencia de la violencia de género en los grupos de mayor riesgo, actuando sobre los factores socioculturales y estructurales que la generaron. Para ellos es necesario identificarlos, erradicarlos y fortalecer los factores de protección de la población en riesgo.

B. Atención

Lo que se busca en los servicios de atención a víctimas de violencia de género es diseñar nuevos programas, mejorar los existentes e incluir nuevos grupos (homosexuales, personas con discapacidad, entre otros) hasta ahora no atendidos, entre ellos los testigos y quienes ejercen actos de violencia.

Los servicios deben ser realizados en espacios comunitarios, centros educativos y laborales, además requiere que incorporen estrategias integrales y concurrentes, que tomen en cuenta las características de la población-objetivo y que estén orientados a las problemáticas específicas de violencia de la misma.

C. Sanción

Hace referencia al cumplimiento de las penas establecidas en los códigos penales a los perpetradores de actos violentos tipificados por la ley. Uno de los mayores elementos que mantienen la violencia basada en el género es la impunidad en estos casos que irónicamente propician las mismas instituciones de justicia al crear marcos legales inadecuados y laxa aplicación de las pautas legales por parte de las autoridades. Todo ello contribuyendo a que las víctimas se sientan desalentadas a denunciar ante las instituciones pertinentes.

Se debe modificar los marcos legales con el fin de garantizar la protección de la víctima, diseñar procesos para evitar la revictimización y capacitar al cuerpo policial respecto al tema.

6.2.2 Ámbitos de intervención

El modelo ecológico propone cinco ámbitos o niveles de intervención: individual, familiar, comunitario, social e histórico. Sin embargo, se describirán solamente las acciones de los tres primeros ámbitos por ser relevantes para los objetivos de esta investigación.

Nivel individual

En este plano se busca abordar los factores de la historia personal de la persona que la colocaron en una situación de riesgo de ser víctima o agresor (Alencar y Cantera, 2012). Las intervenciones en este ámbito están orientadas a fortalecer los recursos individuales y desarrollar las capacidades para romper con patrones de socialización sexistas, machistas y/o de violencia. Es recomendable prevenir riesgos psicosociales e implementar programas de autoprotección y fortalecimiento de la autoestima.

Nivel familiar

El entorno familiar es el primer vínculo social que forma un ser humano y también puede ser el primer contexto en el que llega a vivir la violencia. Los patrones disfuncionales de violencia que experimenta pueden transmitirse conductualmente en este círculo de socialización primaria.

La intervención en esta área se dirige a transformar dichos patrones y reemplazarlos por otros más funcionales socialmente. Se pone énfasis en la resolución de problemas, la toma de decisiones, la equidad en los roles de género y la sensibilización ante las diversas formas en que se manifiesta la violencia de género.

Nivel comunitario

Este ámbito es crucial, puesto que se crean las redes sociales que contribuyen al mantenimiento del problema del maltrato a través de pautas culturales sexistas y autoritarias. Intervenir, según el modelo ecológico, en este plano favorece al desarrollo sano individual y familiar de las personas.

La intervención se orienta a incrementar la participación social, promocionar la cultura de legalidad, la resolución pacífica de problemas, concientizar y difundir los derechos humanos, deberes y leyes que los protegen.

6.2.3 Lineamientos de intervención

Incháustegui y Olivares (2011) describen lineamientos y estrategias a seguir específicamente para cada uno de los niveles de intervención y en función de los elementos del modelo (prevención, atención y sanción). Para efectos de esta investigación solamente se retomarán los objetivos y lineamientos dados para brindar atención psicológica.

Ámbito individual

El principal objetivo en este ámbito es desarrollar capacidades individuales que permitan formar interacciones sociales no violentas basadas en el respeto de los derechos humanos y con responsabilidad social.

Las principales estrategias que a tomar en este ámbito son:

- Conformación de grupos de ayuda mutua para víctimas y testigos
- Desarrollo de programas de reeducación para los agresores
- Brindar servicios de asesoría psicológica a las víctimas, orientados al empoderamiento y al reconocimiento de su derecho a vivir libres de violencia
- Desarrollo de programas de rehabilitación para personas adictas, sin lesionar sus garantías individuales.

Ámbito familiar

El objetivo estratégico del ámbito familiar está encaminado a promover la democratización de las relaciones familiares y el empoderamiento de las mujeres y otros grupos con menos recursos de poder (niños, ancianos, personas con discapacidad) para influir en las decisiones familiares

Algunas de las estrategias de atención que se proponen son las siguientes:

- Ofrecer servicios de terapia grupal para familias que hayan sobrevivido a la violencia.
- Establecer servicios de orientación y resolución de conflictos para parejas y familias.

- Incorporar en los programas de salud mental dispositivos para la rehabilitación de personas víctimas de violencia, agresores y testigos.

Ámbito comunitario

El objetivo que se persigue en la comunidad es propiciar condiciones que hagan sentir protegidas a todas las personas para movilizarse, usar y ocupar los espacios comunitarios (vecindario, centros educativos, lugar de trabajo y esparcimiento), sin riesgo de sufrir la violencia de género.

Entre las estrategias a implementar en la comunidad se encuentran:

- Desarrollar protocolos de detección y atención, de acuerdo con los distintos niveles de riesgo y tipos de violencia.
- Promover la conformación de observatorios ciudadanos que den seguimiento a las políticas y programas públicos de atención a la violencia
- Impulsar la formación de redes comunitarias que generen iniciativas de atención a víctimas de violencia
- Ofrecer servicios de atención a víctimas de violencia, hostigamiento y acoso sexual en centros educativos y laborales
- Brindar procesos de contención al personal que labora con víctimas de violencia

6.3 Concepto de violencia de género y definiciones de conceptos relacionados directa o indirectamente

La violencia de género puede ser confundida con la violencia familiar y la violencia en la pareja, entre otros tipos de violencia. Por tanto, se debe comenzar diferenciando qué se entenderá por cada uno de los diferentes conceptos:

Violencia Familiar: son los malos tratos o agresiones físicas, psicológicas, entre otras que son realizadas por un miembro de la familia y es dirigida a más frecuentemente, al miembro más débil o vulnerable de la misma (niños, ancianos, mujeres).

Violencia de Pareja: son aquellas agresiones que se producen en el ámbito privado, en el que la persona agresora, quien suele ser el varón, tiene una relación de pareja con la víctima. La repetición, habitualidad o frecuencia de los actos violentos, así como el dominio del agresor sobre la víctima son los elementos más relevantes que deben tenerse en cuenta en este concepto. Este tipo de violencia, también se conoce como Violencia Doméstica, o Violencia Conyugal.

Violencia Contra las Mujeres: a pesar de ser un concepto bastante amplio y descriptivo, pero deja de lado las causas de este tipo de violencia. Al ser un concepto producto de las primeras reflexiones feministas, tuvo como objetivo visibilizar una situación específica que enfrentaban las mujeres: violencia ejercida por razón de género.

Violencia Machista: definición que incluyen todas las formas de violencia en cualquier espacio físico y simbólico, que se realizan, sobre los cuerpos que rompen

los esquemas de género femenino y masculino, siendo estos intersex, transgénero, transexuales, homosexuales, lésbicos, y/o mujeres que no reproducen el esquema de sexo y género tradicional.

Violencia Sexista: es la violencia que se ejerce contra los cuerpos simbolizados de mujer, en cualquier espacio, en el esquema tradicional del género/sexo femenino.

Por lo anteriormente expuesto, la definición de **Violencia de Género**, puede confundirse (o diluirse) en cualquiera de los conceptos mencionados anteriormente. Sin embargo, no se debe perder de vista, que este tipo de violencia es la manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres, que han conducido a la dominación de la mujer por el hombre, la discriminación contra la mujer y la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo, como fue citado en García et. al, (2016).

6.3.1 Niños y adolescentes expuestos a la violencia de género: una forma de maltrato infantil

Una familia donde esté presente la violencia de género, los hijos de la pareja también son receptores directos de la violencia que sufren sus madres, pese a que ellos no hayan recibido un solo golpe. Según la UNICEF, pese a que los niños o adolescentes no se les lastime físicamente, presenciar, escuchar o ser testigos de una situación violenta tiene repercusiones psicológicas negativas para ellos y según la Convención Internacional de los Derechos del Niño, es considerada una forma de maltrato infantil (Asensi, 2007).

“Los niños y niñas no son víctimas solo porque sean testigos de la violencia entre sus progenitores, sino porque ‘viven en la violencia’. Son víctimas de la violencia psicológica, a veces también física, y crecen creyendo que la violencia es una pauta de relación normal entre personas adultas”. (Save the Children, s.f.)

Es importante resaltar que, vivir en un ambiente donde se ejerce la violencia de género, afectará el desarrollo evolutivo de un niño o adolescente a corto y largo plazo, así como también favorecerán el desarrollo de distorsiones cognitivas. Este tipo de patrones conductuales, serán interiorizados y normalizados por éstos y las secuelas que provocarán, no solo podrían ser físicas, sino que también psicológicas y emocionales. Asimismo, consecuencia esto, las probabilidades de que en el futuro estos niños o adolescentes sean más vulnerables a sufrir o a repetir estos patrones conductuales de violencia de género, son mayores.

El desarrollo de trastornos conductuales, serán consecuencia de mecanismos de defensa (tales como la disociación o la negación) que, ante la angustia y ansiedad experimentada por las situaciones traumáticas vividas, el niño o adolescente se verá en la necesidad de liberar dicha tensión de alguna forma, tales como se mencionaran a continuación.

6.3.1.1 Efectos a corto plazo

La Office on Women’s Health (2017) publicó un estudio donde se exponen los efectos a corto y largo plazo de niños y adolescentes que sufren maltrato infantil. En cuanto a los efectos que se pueden ver a corto plazo, se comenzará considerando a los niños en edad preescolar. En esta etapa, entre los 3 y los 6 años), los niños que son expuestos en sus familias a la violencia de género pueden

comenzar a hacer cosas que hacían cuando eran más pequeños, como orinarse en la cama, chuparse el dedo, entre otras cosas, (conocido como regresión, según los psicoanalistas, "mecanismo de defensa que consiste en el retroceso del yo a un estadio anterior del desarrollo" (Figueroba, 2017)). Por otro lado, el desarrollo de trastornos del sueño, miedo a la separación, entre otras conductas, son frecuentemente manifestadas.

Los niños en edad escolar (entre los 6 y los 12 años), tienden a sentirse culpables por el abuso recibido. Su autoestima se ve lacerada, reflejándose en un pobre desempeño académico, una dificultad marcada para interrelacionarse con sus otros pares, así como también, verse involucrados en problemas constantemente. En cuanto a síntomas físicos, suelen tender a padecer de cefaleas y problemas digestivos.

Ahora, los adolescentes expuestos a violencia de género pueden tender a adoptar conductas agresivas y conflictivas para con las demás personas, tanto en el ámbito escolar, como en el familiar. Asimismo, pueden llegar a desarrollar conductas impulsivas sin tomar en cuenta las consecuencias de estas, tales como el consumo de sustancias psicoactivas, mantener relaciones sexuales promiscuas y sin protección, entre otras. Incluso se podría inferir que estos adolescentes pueden desarrollar posteriormente, algún trastorno del grupo B (según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), depresión, ansiedad, verse involucrados en bullying (ya sea como agresor o como víctima), y poseer baja autoestima.

6.3.1.2 Efectos a largo plazo

Como se ha mencionado anteriormente, los niños o adolescentes que han vivido en su familia violencia de género, o cualquier otro tipo de violencia, tienen un riesgo mayor de repetir este tipo de patrones conductuales, y/o involucrarse en relaciones abusivas, ya sea siendo ellos los abusivos, o siendo víctimas. Por otro lado, las consecuencias a largo plazo, no se limitan a las anteriormente mencionadas, sino que también pueden influir en el desarrollo de problemas de salud mental y física. Entre las enfermedades más comúnmente desarrolladas se pueden mencionar la depresión, ansiedad, diabetes, obesidad, entre otras problemáticas.

Por otro lado, es importante resaltar, que los niños y adolescentes que han sido expuestos a violencia de género aprenden a entender el mundo y las relaciones de forma inadecuada, debido a que la familia, es el primer agente socializador de las personas y el más determinante para el desarrollo de modelos y roles. A partir de esto, es probable que los niños o adolescentes desarrollen patrones violentos de comportamiento en sus relaciones interpersonales, desarrollando conductas sexistas, patriarcales y violentas, llegando a pensar que el hombre es el que manda en una familia y todos los demás deben obedecerle; que las mujeres son inferiores al hombre y por tanto, no tienen los mismos derechos, así como también pensar que el golpear a una mujer es normal y no conlleva repercusiones; pensar que si quieren obtener respeto, deben ser violentos (Asensi, 2007).

6.4 Evaluación de la eficacia de los programas de intervención psicoterapéutica para mujeres víctimas de violencia de género.

Existen muchos planes que están enfocados tanto en la prevención de la violencia de género como en el tratamiento de las patologías que pueden derivar de la misma, como pueden ser la ansiedad y la depresión, trastorno de estrés post trauma entre otros.

Así como lo plantean M. Pilar Matud Vanesa Padilla Lorena Medina Demelza Fortes. (2016). Aunque existan diversos programas de intervención enfocados en trabajar la violencia de género, todavía existen muchas interrogantes debido a que existe poca investigación clínica sobre la eficacia de los programas.

El grupo de investigación dirigido por Matud et al. (2005) desarrollo un programa de intervención psicológica en donde predominaron técnicas cognitivo-conductuales y estrategias de la psicología positiva que se enfoca en el desarrollo de las potencialidades de la mujer, y priorizando su seguridad que toma como meta ayudarle a la mujer a recuperar el control de su vida.

Para evaluar la eficacia del mismo se aplicaron diversas pruebas a un grupo de intervención protocolizado y a un grupo de mujeres que por diversas razones no pudieron hacerse presentes en el grupo de intervención, siendo este último su grupo control.

Los instrumentos aplicados fueron los siguientes, Entrevista semiestructurada de historia y tipo de maltrato, Escala de gravedad de síntomas de estrés post traumático, Inventario de ansiedad de Beck, Inventario para la ansiedad

de Beck segunda edición, Inventario de autoestima, Inventario de apoyo social, Inventario de evaluación del maltrato a la mujer por su pareja.

Este tipo de evaluación les permitió medir la eficacia de su tratamiento detectando la mejoría en el grupo de mujeres que participo en el programa. Este tipo de investigaciones resalta la importancia que los tratamientos implementados con este grupo poblacional sean basados en evidencia McHugh y Barlow, 2010, citado por Matud et.al.

Otros como la Guía de Evaluación para las intervenciones en violencia de género, desarrollada por Donoso, Luna Gonzales, Velasco Martinez (2012) realizado para el Programa de apoyo psicosocial para mujeres de la Fundación “la Caixa”, propone cinco instrumentos de evaluación cada uno con un objetivo diferente.

En primer lugar, plantean un cuestionario de inicio de la evaluación cuyo objetivo es ver la situación de las mujeres antes del inicio de la intervención, en áreas como autoestima, creencias irracionales, asertividad, afrontamiento de problemas entre otros.

En segundo lugar, un cuestionario de salida de la evaluación cuya finalidad es observar el cambio que ha producido en las mujeres después de la intervención.

Junto a estos dos cuestionarios una escala de percepción de cambio que se aplica al personal técnico, cuyo objetivo es evaluar las actitudes y comportamientos observables en las mujeres.

También aplican la estrella de autopercepción del aprendizaje cuyos para conocer el alcance de los objetivos según el punto de vista de las mujeres, también al grupo de participantes se les hace partícipe del Cuestionario de permanencia del cambio, cuyo fin es ver los efectos a largo plazo que se ha producido por la participación en el programa.

Otros programas como el Manual de Atención Psicológica a Víctimas de Maltrato Machista coordinado por Álvarez García, Mariángeles; Sánchez Alías Ana M.: Bojó Ballester Pepa (2016) para el Colegio oficial de la Psicología de Gipuzkoa. Plantean una evaluación del Tipo de violencia, situación de riesgo y evaluación de las consecuencias del maltrato machista. Por lo que proponen tres sesiones de evaluación para estudiar de forma detenida el tipo de violencia, riesgo y consecuencias.

En la evaluación de tipo de violencia plantean establecer qué tipo de violencia ha padecido la víctima, la duración. Frecuencia e intensidad de la misma, cómo ha evolucionado, si afecta a otros miembros de la casa y de otras formas la persona percibe que la situación vivida le ha afectado. También conocer si ha puesto en marcha estrategias para afrontar la situación y si esta cuenta con apoyo social.

El objetivo de evaluar la situación de riesgo es valorar la situación de peligro o si existe posible riesgo. Junto a esto busca identificar si existe riesgo de suicidio o intentos auto líticos.

Al entender que toda violencia sufrida sin duda produce efectos en la persona hace importante evaluar las consecuencias del maltrato machista, por lo que Álvarez

García et. al en su manual proponen que se deben investigar las siguientes consecuencias.

- Trastorno de estrés postraumático
- Depresión.
- Problemas de Autoestima
- Problemas de Adaptación personal, familiar y social.
- Problemas de ansiedad.
- Abuso y dependencia de sustancias.
- Problemas de sueño.

VII. Contenido de la intervención

La propuesta de intervención se desarrollará en torno a tres áreas: individual, familiar y comunitario.

Área individual: Se pretende abordar desde este ámbito con el propósito de identificar e intervenir sobre posible sintomatología clínica que ha surgido como consecuencia del abuso; además se trabajará sobre las circunstancias personales que colocaron a la mujer en riesgo de ser víctima de violencia; cabe destacar, que en esta área la intervención se enfocara principalmente en fortalecer la autoestima, las capacidades y los recursos individuales para romper patrones de socialización violentos.

Las temáticas que serán abordadas en la intervención y que han sido Fundamentadas teóricamente en el apartado anterior.

Área Familiar: Se buscará trabajar las relaciones entre la madre y sus hijos, fortaleciendo sus vínculos afectivos, mejorando la comunicación, promoviendo las habilidades de negociación y resolución de conflictos. Así como también, abordando los patrones sexistas inadecuados, orientándolos para que establezcan una adecuada interacción familiar, incrementando su sensibilidad, frente a las diferentes formas de violencia de género que pueden suceder dentro del hogar.

Área comunitaria: Sensibilizar a la comunidad frente al tema de la violencia de género, forjando redes de apoyo y dar a conocer sobre las instituciones gubernamentales que brindan ayuda a las mujeres víctimas.

VIII. Beneficiarios de la propuesta de intervención

Los beneficiarios directos son madres del Centro Escolar Francisco Morazán y su núcleo familiar, y la comunidad educativa en general.

Entre los beneficios psicológicos y sociales que obtendrán, se puede mencionar:

- Concientización y sensibilización frente a los diferentes tipos de violencia de género. La naturalización de estos fenómenos es peligrosa, ya que hace que las personas normalicen la violencia en cualquier aspecto, por tal razón es necesario generar conciencia sobre los diferentes tipos de violencia, para que sean capaces de reconocerla, y de tal forma, evitar involucrarse nuevamente en una situación que vulnera su integridad física y mental.
- Fortalecer la independencia de las madres de familia en todas las áreas, con el fin de promover su empoderamiento.
- Disminución de síntomas clínicos, tales como el padecimiento de ansiedad y depresión.
- Fortalecimiento de los vínculos familiares, para evitar que se reproduzcan los mismos patrones de comportamiento asociados a la violencia de género e intrafamiliar.
- Establecimiento de redes de apoyo comunitario, para que la comunidad identifique, desnaturalice la violencia de género, así como también para que sirvan como vigilantes críticos listo a denunciar cualquier indicio o riesgo de

violencia de género. al mismo tiempo proveyendo de auxilio a las personas que se encuentren en una situación vulnerable.

- Modificación de los patrones culturales machistas, para que las nuevas generaciones no reproduzcan patrones de comportamientos inadecuados asociados a la violencia de género, y puedan establecer vínculos afectivos sanos en sus relaciones de pareja, libres de prejuicios y estereotipos machistas.

IX. Metodología

Tipo de Investigación

Documental, debido a que se ha obtenido, compilado, seleccionado, organizado, interpretado y analizado la información existente, respecto a la Violencia de Género siendo este nuestro objeto de estudio, a partir de fuentes documentales, tales como libros, artículos científicos, webgrafía, entre otros.

Asimismo, es de tipo Informativa, ya que la finalidad ha sido la de informar acerca de la relevancia que tiene la Violencia de Género, al haber sido descrita con la mayor cantidad de detalles posibles, de forma ordenada y seleccionando toda la información existente previa a la redacción de la presente propuesta de investigación.

Diseño de investigación

Documental, ya que se ha hecho un proceso basado en la búsqueda, recolección, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por diferentes teóricos en fuentes documentales: impresas y electrónicas.

Población y muestra

El Centro Escolar Francisco Morazán, cuenta con una población aproximada de 250 madres de familia.

Muestra

15 mujeres que han sufrido violencia de género en sus relaciones de pareja y que están ya separadas, entre las edades de 25 y 60 años de edad, y sus hijos e hijas entre los 14 y 18 años de edad, estudiantes.

Características de la muestra investigada

Mujeres amas de casa separadas de sus parejas, trabajadoras formales e informales, que viven en el área metropolitana de San Salvador.

Métodos a usar

Observación: Consiste en la utilización del sentido de la vista, para obtener de forma consciente y dirigida, datos que nos proporcionen elementos para nuestra investigación.

Entrevista: Es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados.

Prueba psicológica: Consiste en la evaluación de la salud mental de las personas, con el fin de obtener un perfil de su bienestar psicológico y mental, con el fin de tomar la mejor decisión referente al tratamiento más adecuado y efectivo para la persona evaluada.

Técnicas:

Entrevista dirigida: Es un tipo de entrevista que se realiza a partir de un cuestionario, formulario o gion previamente elaborado por la persona que realizará

las preguntas. Sirve para realizar estudios de carácter exploratorio, ya que permite captar información abundante y básica sobre el problema. Esta técnica permitirá seleccionar a las participantes del grupo psicoterapéutico.

Observación dirigida: Es la que ocurre cuando hay un objetivo concreto, se conocen claramente cuáles son los aspectos a observar, para alcanzar tal objetivo.

Instrumentos:

- Guía de Entrevista: Se utilizará para evaluar la situación que cada mujer ha vivido, así como también su motivación para participar en el grupo psicoterapéutico. (Ver Anexo 1, pág. 129)
- Inventario de Síntomas SCL-90L: Este inventario evalúa e interpreta nueve dimensiones primarias y tres índices globales de malestar psicológico que podrían estar presentes en las mujeres víctimas de violencia de género, destacando entre estos la depresión y la ansiedad, siendo esta la razón por la que se ha retomado para la presente investigación ya que nos permitirá identificar a las personas que estén presentando mayor malestar psicológico y poder trabajar de forma focalizada en estos casos de forma individual.

FASES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1.1 Fase I: Planificación.

- Formación de equipo de trabajo
- Elección de tema de investigación
- Elaboración y entrega de anteproyecto de investigación para la posterior asignación de asesor para trabajo de investigación.
- Búsqueda y recopilación de bibliografía.
- Elaboración del planteamiento del problema.
- Primera revisión del documento presentado.
- Segunda revisión del documento presentado.
- Primera revisión del documento presentado.
 - Primera reunión general con asesor de tesis.
 - Búsqueda y recopilación de bibliografía.
 - Elaboración del marco teórico y metodología
 - Entrega de marco teórico y metodología para revisión.
 - Diseño del programa de intervención

Fase II: Aplicación del programa.

Actividades	Descripción
Promoción del programa de intervención.	Se crearán afiches, volantes, utilización de redes sociales promocionando y realizando una invitación formal a todas las personas interesadas en participar en el grupo psicoterapéutico.
Selección de los participantes	Se entrevistará a las personas interesadas en participar, para determinar quiénes podrían beneficiarse más de la intervención psicoterapéutica.
Evaluación pre-tratamiento	Aplicación de instrumentos e interpretación de resultados
Primera sesión Bienvenida, desmitificación del rol del psicólogo y encuadre grupal.	Se realizará a través de actividades lúdicas y Psicoeducación sobre el rol del psicólogo y objetivo de la terapia grupal.
Sesiones de intervención grupal e individual	<p>La terapia grupal trabajará las siguientes áreas: cognitiva, afectiva, conductual, inteligencia emocional y se trabajarán sesiones junto a la familia.</p> <p>Paralelamente a las sesiones de intervención grupal se seleccionará en base a las pruebas de evaluación</p>

	aquellos casos que presenten síntomas de ansiedad, depresión para trabajar estos aspectos de forma individual.
Evaluación post tratamiento	Aplicación de instrumentos y análisis de resultados
Devolución y cierre.	Presentación de resultados a las participantes y personal administrativo de la Institución.
Talleres con estudiantes y maestros	Actividades lúdicas y reflexivas.

Fase III. Evaluación del programa.

La evaluación global se realizará de forma grupal aplicando pruebas pretratamiento y postratamiento. Los talleres se evaluarán al inicio y al final de cada sesión. Las pruebas que se aplicarán serán las siguientes:

- Inventario de síntomas SCL-90L:

Este inventario ha sido desarrollado para evaluar patrones de síntomas presentes en individuos y puede ser utilizado tanto en tareas comunitarias como de diagnóstico clínico. Cada uno de los 90 ítems que lo integran se responde sobre la base de una escala de cinco puntos (0-4). Se lo evalúa e interpreta en función de nueve dimensiones primarias y tres índices globales de malestar psicológico:

- 1) Somatizaciones (SOM)
 - 2) Obsesiones y compulsiones (OBS)
 - 3) Sensitividad interpersonal (SI)
 - 4) Depresión (DEP)
 - 5) Ansiedad (ANS)
 - 6) Hostilidad (HOS)
 - 7) Ansiedad fóbica (FOB)
 - 8) Ideación paranoide (PAR)
 - 9) Psicoticismo (PSIC).
- 1) Índice global de severidad (IGS)
 - 2) Índice positivo de Malestar (PSDI)
 - 3) Total de síntomas positivos (TP)

- Entrevista para evaluar historia y tipo de maltrato, creada por las investigadoras.

X. Localización física y cobertura espacial

El presente programa de intervención está diseñado para realizarse con madres de familia del Centro Escolar Francisco Morazán que hayan sido víctimas de violencia de género. El centro de estudio se encuentra en Final, 25 Av Norte, San Salvador.

Consideramos que este programa puede ser replicado a otros contextos donde este sea necesario.

PLAN PSICOTERAPEUTICO



FLOR DE LOTO

LA FLOR QUE FLORECE EN LA ADVERSIDAD ES LAS
MÁS RARA Y HERMOSA DE TODAS.

XI. Plan Psicoterapéutico “Flor de Ioto” para Personas Víctimas de violencia de Género

Presentación

La violencia de Género impacta todos los estratos de la sociedad se escucha de ella en los medios de comunicación, pero las personas que son fueron víctimas viven a la sombra de los recuerdos de los recuerdos que vivir en esas circunstancias le dejaron, muchas otras creen que estas relaciones son normales ya que experimentaron lo mismo en sus familias, es a ellas y a toda aquella mujer que desee aprender a quienes está dirigido este plan.

Trabajando la terapia de grupo para que las participantes encuentren en el mismo un espacio de apoyo y que les permita ir aumentando sus recursos personales que les permitirán no caer más en relaciones abusivas. Se propone un taller para poder trabajar junto a ellas y sus hijas puntos clave para que la siguiente generación reconozca este tipo de relaciones y no caiga en ellas.

Se proponen sesiones para realizar de forma individual, pero se debe tener presente que se debe respetar las características particulares de cada caso y hacer los ajustes necesarios.

Ficha Técnica Programa de Intervención “Flor de Loto”

- Nombre: Programa de intervención psicoterapéutica para mujeres víctimas de violencia de género “Flor de Loto”
- Autoras:
 - Flamenco Cardona, Claudia Marcela
 - Guillen Recinos, Cesia Eunice
 - Torres Mejía, Katherine Sofía
- Objetivos del programa:
 - Promover la salud mental en las madres de familia Víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja del Centro Escolar Francisco Morazán.
 - Fortalecer los recursos individuales en las madres de familia víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja del Centro Escolar Francisco Morazán.
 - Promover las habilidades sociales tales como la resolución de conflictos y asertividad en el núcleo familiar.
- Descripción General del programa: El programa Flor de Loto consta de once sesiones de terapia grupal, una propuesta de taller para las participantes y sus hijas, este también puede ser aplicado con grupos de estudiantes; también cuenta con una propuesta de terapia individual haciendo énfasis que esta última debe ser aplicada respetando las características individuales de cada persona.

- Modelo Psicoterapéutico: Cognitivo-Conductual, Modelo ecológico.
- Características de las personas a quienes será aplicado: Mujeres que han sufrido violencia de género en sus relaciones de pareja, entre las edades de 25 y 60 años de edad, y sus hijos e hijas entre los 14 y 18 años de edad, estudiantes.
- Contenido de la Intervención: La intervención grupal consta de once sesiones en donde se trabajarán las áreas cognitiva, afectiva, conductual, la propuesta de intervención individual se enfoca en el desarrollo de la autoestima y el autoconocimiento, la asertividad y resolución de problemas y el área afectiva trabajando el resentimiento y el perdón; el taller está enfocado para trabajar con las participantes y sus hijas en donde se trabajaran temas relacionados con la violencia de género buscando la prevención de la misma.
- Tipo de intervención: Grupal e Individual
- Tiempo promedio de aplicación: 12 semanas
- Ámbito de aplicación: Área comunitaria, Área escolar.
- Recursos a utilizar: Páginas de papel bond, páginas de colores lapiceros, colores, bocinas, plumones, pliegos de papel bond, pegamento, tijeras, computadora y caños (una sesión), etc.
- Criterios de Evaluación del programa:
 - Identifica las manifestaciones físicas y psicológicas del miedo y la forma en que lo expresan.

- Identifica los beneficios de la expresión de emociones.
- Identifica en su historia de vida los momentos que más las han marcado.
- Identifica formas para cuidar su salud, manteniendo una buena alimentación.
- Identifica la forma en que puede hacer uso de los pensamientos alternativos y autoinstrucciones.
- Identifica y valora la importancia del bienestar físico y su impacto en la salud mental
- Identifica los diferentes estilos de comunicación y pone en práctica técnicas de comunicación asertiva.
- Identifica las diferentes manifestaciones de violencia dentro de las relaciones de pareja.

Propuesta de intervención grupal

PLAN PSICOTERAPEUTICO



FLOR DE LOTO

LA FLOR QUE FLORECE EN LA ADVERSIDAD ES LAS
MÁS RARA Y HERMOSA DE TODAS.

TERAPIA GRUPAL



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión de Introducción

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a "Lo que tenemos en común"	Reflexionar sobre la importancia de plantearnos metas, aunque su cumplimiento lleve dificultades.	<ul style="list-style-type: none"> Las participantes formaran un círculo. La facilitadora dirá una característica general con la que las integrantes del grupo se sientan identificadas, por ejemplo: "tener hijos". Todas aquellas que los tengan darán un paso al frente. Cuando la facilitadora de una característica con la que no se sientan identificadas, darán un paso atrás. 	Facilitador	N/A	Facilitadoras Participantes del grupo psicoterapéutico	20 Minutos	Buena disposición por parte de las participantes.

Aplicación de prueba SCL 90 R	Conocer el estado psicológico en el que se encuentran las participantes del grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Se entregarán las horas de trabajo, lápiz y borrador a cada integrante. • Se darán las indicaciones de forma global, y se les pedirá que lo llenen de forma honesta en base a su experiencia. <p>Se pedirá que cuando terminen entreguen su hoja de trabajo.</p>	Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo del Cuestionario SCL 90 R • Lápices • Borradores • Sacapuntas 	Facilitadoras Participantes del grupo psicoterapéutico	1 hora	Análisis de resultados de prueba psicológica
Convivio	Generar un ambiente armónico y de confianza entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Se pedirá a las integrantes que formen un círculo • Se les brindará un pequeño refrigerio y se abrirá el espacio para poder socializar entre todas 	Facilitador	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos • Sándwiches • Galletas • Parlantes • Música para ambientar 	Facilitadoras Participantes del grupo psicoterapéutico	30 Minutos	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 1

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a Dinámica sueños	Reflexionar sobre la importancia de plantearnos metas, aunque su cumplimiento lleve dificultades.	Se pedirá a las participantes que se sienten en círculo lo más cerca posible. Las indicaciones específicas de la actividad se encuentran en el anexo 2, pág. 133.	Facilitador	Globos Sillas	Facilitador Participantes del grupo	15 minutos	Integración en el grupo. Buena disposición en las actividades.
Contención emocional	Conocer el estado emocional de las participantes durante la semana.	Se pedirá a tres participantes que compartan tres cosas positivas que les haya pasado en la semana y una negativa.	Facilitador	N/A	Facilitadores Participantes del grupo	5 minutos	Expresa su estado emocional durante la semana.
Lectura Corta	Conocer las formas en que	<ul style="list-style-type: none"> Se entregará una copia de la lectura corta Ver Anexo 3, pág. 134. 	Facilitador	Cuadernillo de información.	Facilitador Participantes del grupo	15 min.	Identifica las manifestaciones físicas y

	el miedo se manifiesta.	<ul style="list-style-type: none"> Se hará una reflexión del material compartido. 		Rotafolio. (Planteando los puntos principales de la lectura)			psicológicas del miedo.
El Jardín de la emoción.	Identificar las emociones que me llevaron a mantener una relación violenta.	Se les explicara que ahora que conocen las formas en que se manifiesta el miedo realizara una actividad denominada El Jardín de la emoción. Identificarán las manifestaciones del miedo en su vida, ya identificado deberán construir una flor. Indicaciones en anexo 4, pág. 135.	Facilitador.	Pétalos de páginas de colores Páginas de papel bond Lápices. Pega	Facilitador Participantes del grupo	30 min	Identifica las manifestaciones físicas y psicológicas del miedo y la forma en que lo expresan
Trabajo en contacto.	Conocer como las participantes expresan y vivencian sus emociones.	A partir de la actividad anterior se pedirá que de forma voluntaria las participantes compartan su jardín.	Facilitador	No son necesarios	Participantes Facilitadores	40 min	Expresan la forma en que experimentan la emoción del miedo.
Asignación de la tarea	Explicar la forma en que se llenaran los autorregistros para la próxima semana	<ul style="list-style-type: none"> Se entregarán las hojas de trabajo (Ver anexo 5, pág. 136). Luego, se leerán y explicaran la forma en que se deben llenar cada uno de los apartados. 	Facilitador	Autorregistro sesión 1	Participantes Facilitadores	5 min	Comprensión de los conceptos

		<ul style="list-style-type: none"> • Se aclararán dudas que tengan las participantes 					
Cierre	Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión	La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	5 min	Identificación de puntos importantes de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 2

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a El baile de los dedos.	Comenzar la sesión psicoterapéutica con energía y dinamismo	<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante busca una pareja y se colocan frente a frente formando una fila. Se pondrá música movida. • Al comenzar la música, colocan el dedo pulgar con el dedo pulgar de su pareja y empiezan a mover los dedos. • Después se van añadiendo los demás dedos. <p>El juego termina cuando están bailando todos los dedos.</p>	Facilitador	Bocina Música.	Participantes Facilitadores	10 min	Integración en el grupo.
Revisión de tarea	Verificar que las asignaciones se hayan realizado de forma	Después de verificar que cada participante haya realizado su asignación, se pedirá la participación de dos personas que gustaran compartir su trabajo con el resto del grupo.	Facilitador	Libreta de tareas.	Participantes Facilitadores	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad de la tarea

Contención emocional	El sobre del bienestar	A cada integrante se le entregará un sobre con una frase de motivación, se les indicará que las que nos tengan una frase deberán comentar dos aspectos positivos de su semana y uno negativo.	Facilitador	Tarjetas con frases Sobres	Participantes Facilitadores	5 min	Expresa su estado emocional durante la semana.
Lectura corta	Explicar en qué consiste el modelo ABC de las emociones y las creencias irracionales.	Se realizará una lectura del material de lectura ver Anexo 6, pág. 137, junto a ellas se dará explicación de cada uno de los puntos allí tratados	Facilitador	Material de lectura.	Participantes Facilitadores	15 minutos	Comprensión de los conceptos situación, conducta y emoción.
Conociendo las ideas irracionales.	Identificar las ideas irracionales y distorsiones cognitivas presentes en mujeres víctimas de violencia	Se prepara un cartel con las ideas irracionales más comunes presentes en las mujeres víctimas de violencia de género. Estas se presentarán dentro de un sobre pegado en el cartel. Anexo 7, pág. 139. En una mesa se dispondrán paletas con el nombre de diferentes distorsiones. Anexo 8, pág. 140. De forma aleatoria se escogerá una participante que deberá descubrir una tarjeta y colocar sobre ella la distorsión cognitiva correspondiente.	Facilitador	Cartel Paletas de distorsiones. Tarjetas con ideas irracionales.	Participantes Facilitadores	20 minutos	Identifica los pensamientos irracionales y los asocia a una distorsión cognitiva.

		<p>Se discutirá el porque lo considera así y las opiniones de los demás.</p> <p>Luego de conocer las diferentes distorsiones e ideas irracionales Se explicara cómo podemos cuestionar estos pensamientos haciendo uso de las siguientes preguntas</p>					
Trabajo en contacto	Dar un espacio para que las participantes	Se dará el espacio para que las participantes compartan experiencias donde ellas mismas pensaron de esa forma y si todavía piensan de esa forma.	Facilitador	N/A	Participantes Facilitadores	40 min.	Expresión de situaciones relacionadas
Asignación de tarea.	Explicar la forma en que se llenaran los autorregistros para la próxima semana	<ul style="list-style-type: none"> • Se entregarán las hojas de trabajo (Ver anexo 9, pág. 141). • Luego, se leerán y explicaran la forma en que se deben llenar cada uno de los apartados. <p>Se aclararán dudas que tengan las participantes</p>	Facilitador	Autorregistro sesión 2	Participantes Facilitadores	5 min	Comprensión de las indicaciones de la tarea
Cierre	Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión	La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	5 min	Identificación de puntos importantes de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 3

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida El juego de las posibilidades.	Fomentar un ambiente de alegría y armonía entre las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> Se formarán dos equipos. Entrega una tarjeta a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. Ej. Tarjeta con un dibujo de una plancha. <p>El resto del equipo tiene que adivinar lo que está haciendo el jugador que se ha levantado. Este jugador no puede hablar y la demostración debe ser de ideas originales y quizá absurdas.</p>	Facilitador	Tarjetas con objetos al azar.	Facilitador Participantes	10 min	Integración en el grupo.
Revisión de tarea	Verificar que las asignaciones se hayan realizado de	Después de verificar que cada participante haya realizado su asignación, se pedirá la participación de dos personas que gustaran compartir su trabajo con el resto del grupo	Facilitador	Libreta de tareas.	Facilitador Participantes	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad de la tarea

	forma correcta y efectiva						
Contención emocional	El cofre	Se preparará un cofre con frases motivadoras se pedirá a cada participante que tome una tarjeta, las que tengan la pregunta ¿Qué cosas buenas me han pasado en la semana? Deberán responder las preguntas.	Facilitador	Cofre Tarjetas	Facilitador Participantes	5 min.	Expresa su estado emocional durante la semana.
Lectura corta	Explicar la forma en que se pueden poner en práctica los pensamientos alternativos, autoinstrucciones y detención del pensamiento	A cada participante se le entregara el material ver Anexo 10, pág. 142. Que les servirá de apoyo para comprender la técnica de creación de pensamientos alternativos.	Facilitador	Material de lectura.	Facilitador Participantes	15 min	Valora la importancia de los pensamientos alternativos y autoinstrucciones.
El Jardín del cambio	Elaborar pensamientos alternativos y autoinstrucciones.	<ul style="list-style-type: none"> • A cada participante del grupo se le entregara materia para formar flores. • Se les indicara que en cada parte de la flor escriban lo siguiente. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Raíz, Pensamiento rumiativos. ✓ Tallo: Forma en que detendrá el pensamiento. 	Facilitador	Papel de colores con formas de tallos, raíces y flores. Pegamento.	Facilitador Participantes	30 min	Identifica la forma en que en que puede hacer uso de los pensamientos alternativos y autoinstrucciones.

		✓ Flor: Pensamiento alternativo. Lo pegaran en una página de papel bond.					
Trabajo en contacto	Conocer como los pensamientos rumiativos afectan a los participantes.	A partir del ejercicio anterior se les pedirá que voluntariamente compartan su experiencia y en que situaciones pueden poner en práctica la técnica de detención del pensamiento.	Facilitador	N/A	Facilitador Participantes	40 min	Apertura y expresión de sentimientos y experiencias con los miembros del grupo
Asignación de la tarea	Explicar la forma en que se llenaran los autorregistros para la próxima semana	Se entregarán las hojas de trabajo (Ver anexo 11, pág. 142). Luego, se leerán y explicaran la forma en que se deben llenar cada uno de los apartados. Se aclararán dudas que tengan las participantes	Facilitador	Autorregistro sesión 3	Participantes Facilitadores	5 min	Comprensión de las indicaciones de la tarea
Cierre	Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión	La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	5 min	Identificación de puntos importantes de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 4

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a “Tres verdades y una mentira”	Fomentar las relaciones interpersonales entre las participantes del grupo, dando a conocer un poco más acerca de cada una.	Las responsables le asignaran una hoja de papel y un marcador a cada una de las participantes. Cada una de las participantes escribirán el nombre por el cual les gusta que las llamen y adicionalmente, escribirán 3 cosas verdaderas de ellas y 1 que sea mentira. Una vez todas estén listas, se juntarán en parejas para intentar adivinar cuál es la mentira de la otra persona y viceversa. La actividad se repetirá varias veces.	Facilitadores	Hojas de papel bond Marcadores	Participantes Facilitadores	10 min	Integración en el grupo.
Revisión de tarea	Verificar que las asignaciones se hayan realizado de	Después de verificar que cada participante haya realizado su asignación, se pedirá la participación de dos personas que gustaran compartir su trabajo con el resto del grupo	Facilitadores	Libreta de tareas.	Participantes Facilitadores	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad de la tarea

	forma correcta y efectiva						
Contención emocional "La papa caliente"	Seleccionar a 3 participantes para que compartan como ha estado su semana	Los participantes del grupo se colocarán en un círculo y se le dará una pelota a una persona. Al mismo tiempo, se pondrá una canción, por un determinado periodo de tiempo, mientras que las participantes deberán pasar la pelota a la persona que tengan a su derecha. Cuando se detenga la música, la persona que tenga la pelota será la seleccionada para que cuente cómo ha estado su semana. La actividad se repetirá 2 veces más.	Facilitadores	Celular con aplicación para música. Bocinas Pelota pequeña	Participantes Facilitadores	5 min	Expresa su estado emocional durante la semana.
Lectura corta: "Las Emociones"	Normalizar la experimentación de las emociones como un suceso natural y necesario para el ser humano	Se le entregara una copia de la lectura corta a cada participante (Ver anexo 12, pág. 144) Se pedirá una voluntaria para que lea en voz alta la lectura corta. Posteriormente, se hará una reflexión del material leído anteriormente	Facilitadores	Copia de la lectura corta.	Participantes Facilitadores	15 min	Identifica la importancia de las emociones en la vida del ser humano.
Actividad Principal "El arte de las"	Aprender a identificar las emociones básicas y	Se le entregara una hoja de trabajo (Ver anexo 13, pág. 145) a cada participante Con la ayuda de colores, plumones, crayolas, dibujaran la	Facilitadores	Hoja de trabajo Colores Plumones Crayolas	Participantes Facilitadores	20 min	Expresa las emociones de forma artística.

emociones ”	darles un significado	emoción indicada en cada cuadro, como mejor lo consideren. Una vez todas hayan terminado, se hará una puesta en común del trabajo realizado, fomentando la reflexión de lo que significa cada emoción.		Lápices			
Trabajo en contacto	Conocer como cada participante ha vivido cada emoción y con qué recuerdo la asocia.	Se pedirá que tres personas compartan su dibujo y compartan su experiencia con el grupo.	Facilitadores	Hoja de trabajo usada anteriormente	Participantes Facilitadores	60 min	Apertura y expresión de sentimientos y experiencias con los miembros del grupo
Asignación de tarea	Explicar la forma en que se llenaran los autorregistros para la próxima semana	Se entregarán las hojas de trabajo (Ver anexo 14, pág. 146). Luego, se leerán y explicaran la forma en que se deben llenar cada uno de los apartados. Se aclararán dudas que tengan las participantes	Facilitadores	Autorregistros sesión 4	Participantes Facilitadores	5 min	Comprensión de las indicaciones de la tarea
Cierre	Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión	La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	5 min	Identificación de puntos importantes de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 5

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a "¿Qué estoy sintiendo?"	Fortalecer el conocimiento de la sesión anterior referente a lo aprendido de las emociones.	Las participantes se sentarán formando un círculo. Cada persona toma un turno actuando una emoción (la que ella decida), mientras que las demás tratan de adivinar qué emoción está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actuara la siguiente emoción.	Facilitadores	N/A	Participantes Facilitadores	10 min	Integración en el grupo.
Revisión de tarea	Verificar que las asignaciones se hayan realizado de forma correcta y efectiva	Después de verificar que cada participante haya realizado su asignación, se pedirá la participación de dos personas que gustaran compartir su trabajo con el resto del grupo.	Facilitadores	Libreta de tareas.	Participantes Facilitadores	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad de la tarea
Contención	Seleccionar a 3 participantes	Antes de que la sesión terapéutica inicie, se colocarán	Facilitadores	Tirro	Participantes Facilitadores	5 min	Expresa su estado

emocional "La silla de la suerte"	para que compartan como ha estado su semana	diferentes números del 1 al 6 debajo de las sillas. Se les pedirá a las participantes que busquen bajo su silla el número que les ha tocado. Con la ayuda de un dado, se seleccionará a la persona que tenga ese número, para que participe en la actividad, contándole a todos como ha estado su semana.					emocional durante la semana.
Lectura corta: "Beneficio de la expresión emocional"	Conocer con un poco más de profundidad el beneficio de la expresión de las emociones	Se le entregara una copia de la lectura corta a cada participante Se pedirá una voluntaria para que lea en voz alta la lectura corta. (Ver anexo 15, pág. 147) Posteriormente, se hará una reflexión del material leído anteriormente	Facilitadores	Copia de la lectura corta.	Participantes Facilitadores	15 min	Identifica los beneficios de la expresión de emociones.
Actividad Principal "Mi historia"	Brindar el espacio para que las participantes compartan sus experiencias de vida.	Se le entregara un pliego de papel bond a cada participante Con la ayuda de colores, plumones, crayolas, deberán trazar una línea, la cual será una línea de tiempo, donde marquen los eventos más relevantes de su vida, mediante dibujos.	Facilitadores	Pliego de papel bond Colores Plumones Crayolas Lápices	Participantes Facilitadores	20 min	Identifica en su historia de vida los momentos que más las han marcado.
Trabajo en contacto	Ventilar las emociones acumuladas a lo largo de los	Las participantes que deseen compartir su historia con las demás, podrán hacerlo	Facilitadores	Línea de vida elaborada	Participantes Facilitadores	60 min	Apertura y expresión de sentimientos y experiencias

	años para poder aliviar un poco la tensión emocional acumulada	Se respetará la decisión de quienes no deseen hacerlo		anteriormente			con los miembros del grupo
Asignación de tarea	Explicar la forma en que se llenarán los autorregistros para la próxima semana	Se entregarán las hojas de trabajo (Ver anexo 16, pág. 150). Luego, se leerán y explicarán la forma en que se deben llenar cada uno de los apartados. Se aclararán dudas que tengan las participantes	Facilitadores	Autorregistros sesión 5	Participantes Facilitadores	5 min	Comprensión de las indicaciones de la tarea
Cierre	Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión	La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	5 min	Identificación de puntos importantes de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 6

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a "Jimena dice"	Comenzar la sesión psicoterapéutica con energía y dinamismo	<p>La facilitadora explicará al grupo que deben seguir las instrucciones cuando la facilitadora empiece la instrucción diciendo "Jimena dice..."</p> <p>Si la facilitadora no empieza la instrucción con las palabras "Jimena dice...", entonces el grupo no debe seguir las instrucciones.</p> <p>La facilitadora empieza por decir algo como "Jimena dice que aplaudas" mientras aplaude con sus manos. Las participantes le imitarán.</p> <p>La facilitadora acelera sus acciones, siempre diciendo "Jimena dice..." primero. Después de un corto tiempo, se omite la frase "Jimena dice..."</p>	Facilitadores	N/A	Participantes Facilitadores	10 min	Integración en el grupo.

		Aquellos participantes que sigan las instrucciones "salen" del juego.					
Revisión de tarea	Verificar que las asignaciones se hayan realizado de forma correcta y efectiva	Después de verificar que cada participante haya realizado su asignación, se pedirá la participación de dos personas que gustaran compartir su trabajo con el resto del grupo.	Facilitadores	Libreta de tareas.	Participantes Facilitadores	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad de la tarea
Contención emocional "Frio o Caliente"	Seleccionar a 3 participantes para que compartan como ha estado su semana	Antes de que la sesión terapéutica inicie, se esconderán tres Fichas de dominó en diferentes lugares del salón. Se les indicara a las participantes que en el salón existen tres fichas escondidas y deben ser encontradas. Para ello se les dará como pista la palabra "frio" si el objeto se encuentra lejos, y la palabra "caliente" si se encuentran cerca de encontrarlo. Las participantes que encuentren las fichas compartirán con las demás cómo ha estado su semana.	Facilitadores	3 fichas de domino	Participantes Facilitadores	5 min	Expresa su estado emocional durante la semana.
Lectura corta: "Bienestar físico"	Concientizar a las participantes del grupo psicoterapéutico	Se le entregará una copia de la lectura corta a cada participante Se pedirá una voluntaria para que lea en voz alta la lectura corta. (Ver anexo 17, pág. 153)	Facilitadores	Copia de la lectura corta.	Participantes Facilitadores	15 min	Identifica y valora la importancia del bienestar físico y su impacto

	o acerca de la importancia del bienestar físico y su impacto en la salud mental	Posteriormente, se hará una reflexión del material leído anteriormente					en la salud mental
Actividad Principal "Cocina un día para comer toda la semana"	Motivar a las participantes a comenzar una vida más saludable, donde incluyan una alimentación balanceada	Se presentará el video "COCINA UN DÍA PARA COMER TODA LA SEMANA ¡SALUDABLE! – Paulina Cocina" (https://youtu.be/Y4jIW8nLDX8) para que las participantes tengan una mejor idea de cómo organizar su alimentación	Facilitadores	Computadora Parlantes Proyector Video	Participantes Facilitadores	30 min	Identifica formas para cuidar su salud, manteniendo una buena alimentación.
Trabajo en contacto	Organizar un horario semanal en el que se planifique las actividades diarias y se incluya tiempo para una actividad física de su elección.	Primero, se hará una reflexión del video visto anteriormente, compartiendo que les ha parecido, qué no y qué cambiarían. Luego, se les entregará una hoja de trabajo en la que deben reflexionar acerca de las actividades diarias que realizan (Ver anexo 18, pág. 155) intentando incluir en dicho horario al menos 30 minutos para la actividad física que más prefieran	Facilitadores	Hoja de trabajo Lápices y lapiceros	Participantes Facilitadores	50 min	Apertura y expresión de sentimientos y experiencias con los miembros del grupo
Asignación de tarea	Explicar la forma en que se llenaran los	Se entregarán las hojas de trabajo (Ver anexo 19, pág. 156).	Facilitadores	Autorregistros sesión 6	Participantes Facilitadores	5 min	Comprensión de las

	autorregistros para la próxima semana	Luego, se leerán y explicaran la forma en que se deben llenar cada uno de los apartados. Se aclararán dudas que tengan las participantes					indicaciones de la tarea
Cierre	Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión	La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	5 min	Identificación de puntos importantes de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 7

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida "Nombres diferentes"	Crear un ambiente divertido entre los participantes	Se sugiere formar un círculo o una posición que facilite que todos se vean, el facilitador dará un nombre a cada participante, este nombre es el de uno de los integrantes del grupo. Cuando dice: "que levante la mano María" y la levanta la verdadera María y no la que se le dio ese nombre, cumple una penitencia (contar un chiste, cantar, etc.).	Facilitadores	N/A	Equipo facilitador Participantes	10 min	Participación activa Socialización e integración al grupo
Revisión de tarea	Revisar la tarea de la sesión anterior con el fin de identificar dificultades	Se le solicita a los participantes de manera voluntaria que compartan lo que les gusto y lo que se les dificulto para realizar la tarea	Equipo facilitador	Libreta de tareas	Equipo facilitador Participantes	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad
Contención emocional	Aprender a identificar y expresar	La facilitadora comenzara comentando: que existen una variedad de emociones positivas	Equipo facilitador	Mascaras de cartulina	Equipo facilitador	15 min	Identificación adecuada de las emociones

"Máscaras emocionales"	emociones positivas	que contribuyen a nuestro bienestar. Entre ellas la alegría, la gratitud, la serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración y asombro. A continuación, procederá a mostrar las máscaras que representan cada emoción mencionada anteriormente. Luego se les indicará que por turnos podrán ir tomando aquella máscara que mejor refleje la emoción positiva que han experimentado en la última semana, y se les dará el espacio para que expresen al grupo porque consideran que esa máscara representa lo que sienten.		semejantes a las de teatro	Participantes		Expresión adecuada de emociones
Lectura corta "La escalera de la autoestima"	Psicoeducar a los participantes en el tema de la autoestima	Las facilitadoras harán uso de recursos didácticos y visuales para explicar de manera concisa los elementos de una sana autoestima	Equipo facilitador	Cartel Imágenes Material de lectura para facilitador (Véase anexo 20, pág. 157)	Equipo facilitador Participantes	15 min	Comprensión del tema
Actividad grupal "El bosque de las fortalezas"	Fortalecer el autoconocimiento de las cualidades positivas	Se le hará entrega a cada participante de un dibujo de árbol con sus raíces y ramas (véase anexo 21, pág. 160). El terapeuta dará la siguiente consigna: "En el dibujo del árbol	Equipo facilitador	Dibujo de árbol (anexo 21, pág. 160)	Equipo facilitador Participantes	25 min	Comprensión de la técnica Nivel de autoconocimiento

		<p>deberán colocar en las raíces sus habilidades, aquello en lo que se consideran buenas (jugar un deporte, pintar, cantar), en las ramas escribirán las acciones positivas que han hecho en su vida (ayudar a alguien, por ejemplo) y los frutos, los cuales serán dibujados por ustedes, plasmarán los logros que han tenido en su vida”.</p> <p>Una vez acabado el dibujo se indicará que cada participante pegara el dibujo en su espalda, y se dará un espacio de cinco minutos para que entre todas escriban cualidades o aspectos positivos que han observado en otras compañeras. A continuación, se solicitará la participación voluntaria de las usuarias para compartir su árbol de fortalezas, y su impresión ante las cualidades que otras plasmaron en su árbol. Finalmente, el terapeuta hará una reflexión.</p>		Colores, lápices, lapiceros			
Trabajo en contacto	Generar un espacio adecuado para discutir las dificultades emocionales	Se les solicitara a tres personas que de manera voluntaria compartan una experiencia o vivencia relacionada con los problemas de autoestima ocasionados por el maltrato vivido en su relación de pareja.	Equipo facilitador	N/A	Equipo facilitador Participantes	50 min	Confianza que muestran en el grupo Apertura de las participantes a expresar sus

	y su retroalimentación						experiencias y emociones
Tarea "FODA"	Analizar las fortalezas y debilidades que se posee	La facilitadora explicara que es un FODA personal y les entregará el cuadro con las respectivas preguntas guías para que elaboren la tarea.	Equipo facilitador	Cuadro FODA y preguntas guías (Anexo 22, pág. 161)	Participantes	5 min	Comprensión de indicaciones
Cierre	Dar cierre a la actividad	Uno de los facilitadores procederá a realizar un breve resumen de todo lo que se ha vivido en la sesión y agradecerá la participación de cada una de las usuarias.	Equipo facilitador	Ninguno	Equipo facilitador Participantes	5 minutos	Identificación de las ideas principales y momentos significativos de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL

Sesión 8

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a "La mesera"	Propiciar un clima de diversión y esparcimiento	Se les pedirá a las participantes que formen un círculo, una queda en el centro y hace de mesera en el restaurante. Cada una debe pensar en una comida o bebida, té, tostadas, leche, helados, etc. La mesera recorre el círculo preguntando a cada participante que se quiere servir y luego se aleja. Las participantes cambiarán rápidamente de sitio. Al volver la mesera debe simular que le da a cada una lo que pidió. Si se equivoca pierde y se cambia de mesera.	Facilitadores	N/A	Equipo facilitador Participantes	10 min	Participación activa Interacción social e integración al grupo
Revisión de tarea	Revisar la tarea asignada	Se le pedirá a las participantes que de forma voluntaria una o	Equipo facilitador	Libreta de tareas	Equipo facilitador	5 min	Cumplimiento de tarea

	en la última sesión para identificar dificultades	dos de ellas compartan lo que les gustó y lo que se les dificultó para realizar la tarea			Participantes		Efectividad de la tarea
Contención emocional "Las preguntas sorpresas"	Introducir la relevancia de la asertividad en nuestra vida cotidiana	Cada participante deberá tomar un papel que contendrá una pregunta dirigida a otro compañero del grupo para saber cómo estuvo su semana, que fue lo mejor o lo peor de su semana, además, preguntas relacionadas a contar alguna experiencia agradable de su vida, etc. Sin embargo, cada pregunta solicitará realizar una acción mientras escucha a su compañero: ignora mientras te cuenta, levántate y habla con otra persona, escúchalo atentamente, bríndale un consejo, no lo mires a los ojos. Después el facilitador preguntará como se sintieron mientras conversaban con el otro para introducir la importancia de las habilidades sociales.	Equipo facilitador	Tiras de papel con preguntas y acciones asertivas/ no asertivas, según el número de participantes	Equipo facilitador Participantes	15 min	Nivel de desarrollo de las habilidades sociales ante personas no asertivas. Expresa su estado emocional durante la semana.
Lectura corta "La asertividad"	Diferenciar los distintos estilos de comunicación y las técnicas para ser más	El equipo de facilitadoras procederá a valerse de recursos didácticos y visuales para explicarle al grupo que es ser asertivo y el guion de asertividad. Además, se les entregará un	Equipo facilitador	Material de lectura (véase anexo 23, pág. 162)	Equipo facilitador Participantes	20 min	Identifican los estilos de comunicación Comprensión de los elementos

		guion de ejemplo, el cual las facilitadoras deberán modelar.		Guion de asertividad (anexo 24, pág. 164) Carteles para ejemplificar los estilos de comunicación			claves del guion
Ensayar técnicas y estrategias asertivas	Ensayar técnicas y estrategias asertivas	Se le entregara una página a cada una, luego se indicará que escriban una situación en la que desearían ellos comunicarse asertivamente. Cuando hayan terminado se les indicara que elaboren un guion corto de cómo podrían ser asertivos aplicando los elementos anteriormente descritos. Y posteriormente se formarán parejas con la intención de ensayar el guion que cada una ha elaborado y modelarlo frente a todos.	Equipo facilitador	Página para elaborar guion de asertividad (anexo 25, pág. 165)	Equipo facilitador Participantes	25 min	Disposición de las participantes
Trabajo en contacto	Propiciar un espacio apropiado y de confidencialidad	Se les solicitara a tres personas que de manera voluntaria compartan una experiencia o vivencia relacionada con los	Equipo facilitador	N/A	Equipo de facilitadoras Participantes	50 min	Apertura y expresión de sentimientos y experiencias

	d para la expresión de pensamientos y emociones.	problemas de autoestima ocasionados por el maltrato vivido en su relación de pareja.					con los miembros del grupo Reconocimiento y aceptación de estilo de comunicación
Tarea "Auto-registro"	Practicar en la vida cotidiana un estilo de comunicación asertivo	La facilitadora explicara que ahora que ya han elaborado su guion tendrán como tarea llevarlo a la practica en su vida. Para ello deberán llenar un auto-registro.	Equipo facilitador	Auto-registro (anexo 26, pág. 167)	Participantes	5 min	Comprensión de indicaciones
Cierre	Resaltar brevemente los aspectos más sobresalientes de la sesión	Uno de las facilitadores resumirá los aspectos más destacables vividos durante la sesión	Equipo facilitador	Ninguno	Participantes	5 minutos	Identificación de ideas y momentos significativos de la sesión



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 9

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a "Ensalada de refranes"	Generar un clima de ameno	Mientras una participante sale del lugar; las demás escogen un refrán y se reparten las palabras del refrán. La persona que salió y regresa pregunta ¿Cuál es el refrán? Y todas responden al mismo tiempo diciendo cada una de las palabras correspondientes. La adivinadora debe descubrir cuál fue el refrán. Puede repetirse con otra participante, y así sucesivamente.	Facilitadores	N/A	Participantes Facilitadores	10 min	Disposición a participar activamente Interacción con otros Integración al grupo
Revisión de tarea	Verificar que las asignaciones se hayan realizado de forma correcta y efectiva	Después de verificar que cada participante haya realizado su asignación, se pedirá la participación de dos personas que gustaran compartir su trabajo con el resto del grupo.	Facilitadores	Libreta de tareas	Participantes Facilitadores	5 min	Cumplimiento de tarea Efectividad de la tarea

Contención emocional "Dibujando como me siento"	Propiciar un ambiente de confianza para la expresión de emociones y sentimientos	La facilitadora indicara a los participantes que cada uno dibujara en la pizarra como se ha sentido en la semana, lo bueno, lo malo, etc. Los demás trataran de interpretar cual es el mensaje que ha tratado de transmitir a través del dibujo. Una vez descifrado el mensaje, pasara el siguiente participante y así sucesivamente. Al final el terapeuta hará una reflexión sobre las diferentes formas de expresar lo que sentimos y de interpretar lo que otros sienten.	Facilitadores	Pizarra o pliegos de papel bond	Participantes Facilitadores	15 min	Expresa su estado emocional durante la semana. Reconoce los sentimientos de otros.
Lectura corta "Lo que hago afecta cómo me siento"	-Asimilar las consecuencias de conductas dañinas -Identificar estrategias para administrar el tiempo adecuadamente	El equipo de facilitadoras dará una breve explicación acerca de la lectura "Lo que hago afecta cómo me siento" (Ver anexo 27, pág. 168)	Facilitadores	Papelones Plumones	Equipo facilitador Participantes	20 min	Identificación y reconocimiento de conductas saludables
Trabajo en contacto	Generar un espacio de confianza en el que las participantes puedan intercambiar	Se indicara que tres personas de forma voluntaria tendrán el espacio para compartir las razones del porque le gusta la o las actividades que plasmo en el papelón, la razones por la cual les dedica mucho, poco o cero	Facilitadores	N/A	Equipo facilitador Participantes	50 min	Apertura y confianza en el grupo Empatía Apoyo mutuo entre participantes

	<p>sus experiencias realizando actividades que les producen placer y que influyen de manera saludable en su bienestar emocional.</p>	<p>tiempo, cómo ha logrado organizarse para realizar actividades agradables, etc.</p>					
Tarea	<p>Desarrollar hábitos y estrategias efectivas para gestionar adecuadamente el tiempo</p>	<p>La facilitadora explicará la tarea a realizar. Debe esclarecer cualquier duda que pueda surgir.</p>	<p>Equipo facilitador</p>	<p>Autorregistro (Anexo 28 , pág. 171)</p>	<p>Equipo facilitador Participantes</p>	<p>10 min</p>	<p>Comprensión de las indicaciones de la tarea</p>
Cierre	<p>Resumir los aspectos más importantes vividos en la sesión</p>	<p>La facilitadora hará una breve retroalimentación de la sesión</p>	<p>Equipo facilitador</p>	<p>N/A</p>	<p>Equipo facilitador Participantes</p>	<p>5 min</p>	<p>Identificación de puntos importantes de la sesión</p>



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL



Sesión 10

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida a "Contando historias"	Establecer un ambiente armonioso y lleno de confianza entre las participantes	El grupo se dividirá en 3, formando un trencito. Cada facilitadora guiará cada uno de los trenes y una de ellas comenzará la historia. Las demás participantes deberán seguir la historia, simulando lo que se va describiendo. Se comenzará la historia como: "Había una vez, un trencito que era feliz recorriendo todo el país, a veces iba rápido (y todas corren) y a veces iban lento (y todas disminuyen la velocidad). Cada participante tendrá la oportunidad de abonar un pedacito a la historia del trencito.	Equipo Facilitador	N/A	Equipo Facilitador Participantes	30 minutos	Participación activa Socialización e integración al grupo
Aplicación de prueba SCL 90 R	Comparar el estado psicológico con	Se entregarán las horas de trabajo, lápiz y borrador a cada integrante.	Equipo Facilitador	Hoja de trabajo del	Equipo Facilitador Participantes	1 hora	Resultados de aplicación de la prueba.

	el que las participantes del grupo terminan su proceso psicoterapéutico.	Se darán las indicaciones de forma global, y se les pedirá que lo llenen de forma honesta en base a su experiencia. Se pedirá que cuando terminen entreguen su hoja de trabajo.		Cuestionario SCL 90 R Lápices Borradores Sacapuntas			
Actividad de cierre "El círculo mágico"	Cerrar la terapia de grupo reflexionando en los vínculos que se han formado.	<p>El facilitador invita al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro de la sala. Inmediatamente cuenta algo sobre la simbología del círculo Finalmente solicita que cada participante se exprese:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que quede fuera del círculo (cada participante dice algo negativo); • Que permanezca en este círculo (cada participante dice algo positivo) <p>El facilitador cierra también con una palabra suya y dice a los participantes que:</p> <p>Nos separaremos algunas veces en pequeños círculos, pero sin perder de vista nuestra fuerza y nuestra unión</p> <p>El equipo facilitador puede entregar un objeto simbólico a cada participante como una pequeña planta que simbolice un nuevo comienzo.</p>	Equipo Facilitador	N/A	Equipo Facilitador Participantes	15 min	Identifica aprendizajes obtenidos en el grupo terapéutico.

Convivio	Clausurar el grupo psicoterapéutico	Se pedirá a las integrantes que formen un círculo Se les brindará un pequeño refrigerio y se abrirá el espacio para poder socializar entre todas	Equipo Facilitador	Jugos Sándwiches Galletas Parlantes Música para ambientar	Equipo Facilitador Participantes	20 min	
----------	-------------------------------------	---	--------------------	---	-------------------------------------	--------	--

Propuesta de intervención Individual

PLAN PSICOTERAPEUTICO



FLOR DE LOTO

LA FLOR QUE FLORECE EN LA ADVERSIDAD ES LAS
MÁS RARA Y HERMOSA DE TODAS.

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
INDIVIDUAL**



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
1	Autoconocimiento	Identificar las cualidades y fortalezas de la persona consultante.	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Explicar la importancia de la terapia individual. • Psicoeducación: La importancia de conocernos a nosotros mismos. Anexo 29, pág. 175. • Técnica: Así soy yo <p>Se le brindara a la consultante papel bond y plumones. Se le pedirá que se represente así misma por medio de un dibujo luego se irán haciendo preguntas sobre ella misma. Anexo 30, pág. 176.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A partir de las preguntas la consultante podrá ir 	<p>Paleógrafo</p> <p>Plumones</p>	1 hora.	Que la consultante pueda conocerse a sí misma valorando sus aspectos positivos.

			<p>conocimiento aspectos de sí misma.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se cerrará la sesión haciendo una recapitulación de lo trabajado conociendo y valorando la perspectiva de la consultante.			
--	--	--	---	--	--	--



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
2	Autoconocimiento	Identificar las formas en que recibió afecto y como esto ha influenciado en la forma en que ella da afecto.	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Identificando las cosas buenas de la semana. • Psicoeducación. La Afectividad. Anexo 31, pág. 177. • Técnica: <i>El jardín de los afectos</i>. Se plantearán que identifique aquellas personas que le dieron más afecto (amor, compasión, comprensión) en su infancia y que considera fueron importantes escribirá el nombre de ellos en raíces, en abejas se le pedirá que escriba las personas que son más importantes en su vida actualmente, luego en flores se le pedirá que escriba la forma en que ella da afecto a esas 	<p>Papel de colores recortado en forma de partes de una flor.</p> <p>Lapicero</p> <p>Pega</p> <p>Páginas de papel bond.</p>	1 hora.	Que la consultante pueda conocerse de forma afectiva y emocional

			<p>personas que son importantes para ella.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se reflexionará si las formas de dar afecto son adecuadas y como es la forma en que ella se muestra afecto hacia sí misma.• Se cerrará la sesión haciendo una recapitulación de lo trabajado conociendo y valorando la perspectiva de la consultante.			
--	--	--	---	--	--	--



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
3	Autoestima "Un paseo por el bosque"	Fortalecer el autoconocimiento y la autoestima de la consultante	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport. Identificando las cosas buenas de la semana. • Psicoeducación. La Autoestima ver Anexo 32, pág. 178. • Técnica: Corazones de Curación <p>Se le pedirá a la persona que dibuje el contorno de su cuerpo y marque con un color las partes de su cuerpo que asocia con sentimientos negativos y con otro color las que asocia a sentimientos positivos.</p> <p>Luego se le pedirá que vuelva a trazar su cuerpo y dibujar con un color que</p>	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapeuta • Consultante <p>e</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliego de papel bond • Colores • Plumones • Crayolas • Lápices 	1 hora	Que la consultante pueda cambiar la perspectiva que tiene de sí misma y empiece a verse con más ternura a si misma

			<p>asocie a la curación pequeños corazones en las áreas asociadas al dolor o a sentimientos negativos.</p> <p>Finalmente, se le pedirá que identifique diferentes maneras de cuidar, mimar, etcétera esas partes de su cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se cerrará la sesión haciendo una recapitulación de lo trabajado conociendo y valorando la perspectiva de la consultante.			
--	--	--	--	--	--	--



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
4	Habilidades Sociales: "Asertividad"	Desarrollar respuestas asertivas en el consultante a través de técnicas de modelado y ensayo conductual	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport • Identificando las cosas buenas de la semana. • Resumen de la sesión anterior • Psicoeducación sobre técnicas asertivas y modelamiento del terapeuta (anexo 33, pág. 181) <p>Se Describirá, plasmara y ensayará junto al terapeuta una situación en la que podría colocar en práctica una de las técnicas asertiva. Se cerrará la sesión haciendo una recapitulación de lo trabajado conociendo y</p>	<p><u>Humanos</u></p> <p>Consultante Terapeuta</p> <p><u>Materiales</u></p> <p>Lapicero</p> <p>Hojas de trabajo (anexo 35, pág.184 y anexo 36, pág. 186)</p>	1 hora	Que la consultante identifique en que situaciones se puede hacer uso de las técnicas asertivas y las ponga en practica

			<p>valorando la perspectiva de la consultante. Se asignará cómo tarea un registro de guion asertivo, para que pueda practicar lo aprendido. Ver anexo 34, pág.183.</p>			
--	--	--	--	--	--	--



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
5	Habilidades sociales: Resolución de problemas	Aprender a definir adecuadamente los problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport • Identificando las cosas buenas de la semana. • Resumen de la sesión anterior • Psicoeducación “Solución de problemas: Definición y formulación problema” (Anexo 37, pág.187) • Realizar mapa mental para definir y formular un problema del consultante (véase hoja de trabajo) • Se cerrará la sesión haciendo una recapitulación de lo trabajado conociendo y 	<u>Humanos</u> Consultante Terapeuta <u>Materiales</u> Lápices de color Pliego de papel bond Hojas de trabajo (anexo 38, pág. 190.)	1 hora	Que la consultante pueda formular adecuadamente un problema

			valorando la perspectiva de la consultante			
--	--	--	---	--	--	--



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
6	Afectiva	Identificar las personas hacia las que guarda resentimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Identificando las cosas buenas de la semana. • Psicoeducación: El resentimiento Anexo 39, pág. 193. • Técnica: <i>¿Hacia quien guardo resentimiento?</i> <p>•Conociendo que es una persona que ha sufrido violencia, se indicara que dentro de la sesión escriba una carta hacia esta persona exponiendo sus sentimientos de asco, repulsión, que sea una carta donde exprese todo el resentimiento que tiene hacia esta persona. Dependiendo del caso la persona puede expresar el resentimiento</p>	No son necesarios	1 hora.	<p>Que la consultante pueda expresar sus resentimientos de una forma constructiva.</p> <p>Modificar las emociones negativas asociadas a la violencia experimentada.</p>

			<p>mientras mancha un papel o dibuja, el terapeuta puede ir recabando toda la información que ella brinde.</p> <p>Se terminará la sesión haciendo ejercicios de relajación.</p> <p>Asignación de tarea: Se le pedirá a la persona que escriba 3 cartas más dirigidas a la persona que la maltrato. Siguiendo el procedimiento reflejado en el Anexo 40, pág. 194.</p>			
--	--	--	---	--	--	--



Plan Psicoterapéutico Flor de Loto
Propuesta de Plan Psicoterapéutico Individual



Nº sesión	Área	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Tiempo	Logros esperados
7	Afectiva	Crear conciencia sobre la importancia de perdonar.	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport. • Identificando las cosas buenas de la semana. • Revisión de la tarea Se hablará con el consultante sobre la experiencia en escribir las cartas asignada en la sesión anterior. • Psicoeducación: El perdón. Anexo 41, pág. 195. <p>Técnica: Recursos Escondidos.</p> <p>Después de hablar del perdón y su importancia se pedirá a la consultante que cierre sus ojos y valore todos los aprendizajes que ha obtenido después de haber salido de una relación abusiva. Estos los</p>	Carta del rencor.	1 hora	Que la consultante pueda dejar el rencor y ver esperanza en el futuro a pesar del daño recibido.

			<p>escribirá en un papel que podrá llevar consigo.</p> <p>Final: Después de valorar los aprendizajes y la importancia de perdón Junto a la consultante se quemarán las cartas y las cenizas se esparcirán en un lugar significativo para ella como símbolo que esa parte de su vida quedo atrás y solo llevará consigo los aprendizajes.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Taller de Prevención de Violencia de Género

PLAN PSICOTERAPEUTICO



FLOR DE LOTO

LA FLOR QUE FLORECE EN LA ADVERSIDAD ES LAS
MÁS RARA Y HERMOSA DE TODAS.

**TALLER DE PREVENCIÓN DE LA
VIOLENCIA DE GENERO**



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
TALLERES DE VIOLENCIA DE GÉNERO



Actividad	Objetivo	Metodología	Responsable	Recursos Materiales	Recursos humanos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Brindar el material necesario para posterior actividad es	Cuando las participantes se incorporen al taller se les brindara un gafete de los tres colores disponibles, esto es para dividir al grupo para las actividades posteriores. Se darán palabras de bienvenida.	Facilitador	gafetes de papel de colores de 3 colores diferentes.	Facilitador Participant es	5 minutos	Buena disposición y participación en las actividades.
Dinámica de ambientación "Caminando con globos"	Hacer conciencia sobre la importancia de la cooperación entre mujeres.	Se formarán parejas y a cada pareja se le dará un globo. El objetivo es que recorran una distancia determinada sin reventar el globo. Esta dinámica se amplía en el anexo 42, pág. 197 Al finalizar la dinámica se reflexionará sobre cómo trabajaron juntas para	Facilitador	Globos	Facilitador es Participant es.	15 min	Valora la importancia del trabajo en equipo y la solidaridad.

		llevar los globos también entre mujeres se puede trabajar en equipo y practicar la sororidad.					
Trabajo en grupos. Mesa 1	Reconocer las diferencias existentes entre las relaciones igualitarias y las violentas	Se les indicara que tomen un papel doblado de la caja. Los papeles contendrán afirmaciones falsas y verdaderas sobre que es el amor (véase anexo 43, pág. 198). A continuación, se les solicitara que decidan en que parte del cuadro deben colocar la afirmación que contiene el papel. Luego de esto, la facilitadora procederá a explicar de manera concisa la diferencia entre relaciones igualitarias y abusivas. Y a partir de dicha explicación, les solicitara que armen los rompecabezas “Rueda de control y poder” y “Rueda de la igualdad” (véase anexo 44, pág. 199. Las piezas se entregarán revueltas, y no se les debe	Facilitador	-Caja -Cuadro con encabezado o de verdadero y falso plasmado en cartulina - Rompecabezas, pueden realizarse en cartulina (véase anexo 44, pág. 199)	Facilitadores Participantes.	40 min	Disposición a participar activamente Diferenciación adecuada entre las características propias de una relación igualitaria y una violenta

		mencionar que son dos rompecabezas, ellas solas deben descubrirlo. Es válido dar pistas.				
Trabajo en grupos. Mesa 2 “Artistas de nuestra realidad”	Identificar la violencia de género, y como se manifiesta en la vida cotidiana	Se le brindara a cada una de las participantes una breve lectura titulada “¿Qué es la violencia?” Anexo 45, pág. 201. Se leerá y se discutirá lo que se ha comprendido de ella entre las participantes. Luego, se deberá dramatizar una situación breve e imaginaria en la que se reflejen los puntos tratados en la lectura anterior, esta será para compartir con las demás participantes.	Facilitador	Copia de la lectura	Facilitador Participantes	Identifica que es la violencia y sus diferentes manifestaciones.
Trabajo en grupos Mesa 3 “Memoria conociendo la verdad”	Conocer los diversos mitos alrededor de las relaciones afectivas y	Conociendo la verdad Se iniciará preguntando qué entienden las participantes por amor. Se orientará y explicará que alrededor de este tema hay muchos mitos que le rodean.	Facilitador mesa 3	Tarjetas de memoria de mitos. Anexo 46, pág. 203	Participantes Facilitadores.	Identifica los mitos relacionados al amor y la violencia de genero.

	la violencia de género.	Luego se les explicará que se jugará memoria cada participante tendrá la oportunidad de levantar dos tarjetas y encontrar el mito sobre el amor con su respectiva explicación. El facilitador deberá ir ampliando y explicando cada mito.					
Asamblea del taller.	Reflexionar sobre lo aprendido en cada una de las mesas.	Se escogerá dentro de cada grupo una vocera que comparta lo que ha aprendido en su mesa. El facilitador se encargará de ampliar cada tema.	Facilitador	N/A	Participantes Facilitadores	20 min	Identifican los puntos más importantes de cada mesa. Dan a conocer lo aprendido en cada mesa.
Despedida "La galleta de la suerte"	Concluir el taller con mensajes alentadores.	Se iniciará explicando que son las galletas de la fortuna. Se propondrá que deben imitar mensajes de las galletas de la fortuna o suerte. Se les dará unos minutos para que de manera individual cada participante escriba de manera breve un deseo y/o augurio. El mismo	Facilitador	Hojas de papel Lápices.	Participantes Facilitadores	10 min	Expresan buenos deseos a los participantes del taller.

		<p>debe ser un mensaje dirigido a todo el grupo.</p> <p>Por ejemplo, se puede escribir “deseo que lo aprendido lo podamos poner en práctica con éxito”. El facilitador recogerá todos los mensajes y los mezclará en una bolsa.</p> <p>Al azar cada integrante toma un papel de la bolsa y lee el mensaje en voz alta y como si fuera una afirmación. Al leerlo lo personaliza, por ejemplo “lo aprendido lo podré poner en práctica con éxito”.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

XII. Referencias bibliográficas

1.2 Obras textuales

Alas F., Bolaños T., y Pérez J. S. (2017). Análisis de los delitos contemplados en la ley especial integral para una vida libre de violencia para las mujeres. (Tesis de pregrado). Universidad de El Salvador, El Salvador.

Alencar-Rodrigues, R., & Cantera, L. (2012). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116-126.

Cros, María Belén. (2009). Maltrato Infantil (Tesis de pregrado). Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina.

De la Peña Palacios, E. (2007). Fórmulas para la igualdad N° 5. Edita Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato. Elabora Fundación Mujeres.

Velásquez, J. H. (2010). *La cultura del diablo*. San Salvador, El Salvador: Editorial Abril Uno

1.3 Fuentes Electrónicas

Albacete Belmonte, M. A. (2017). Efectividad de la terapia grupal cognitivo-conductual más sesiones individuales de intervención en crisis versus la terapia individual para mujeres víctimas de violencia de género en un Centro de Salud Mental. (Tesis de Maestría, Universidad Miguel Hernández)

American Psychological Association (s. f.). Entendiendo la psicoterapia. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia>

Arroyo, K., Lundahl, B., Butters, R., Vanderloo, M., & Wood, D. S. (2017). Short-term interventions for survivors of intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(2), 155-171.

Asensi, L. F. (2007, 16 enero). *Violencia de género: consecuencias en los hijos*. *Revista Psicología Científica*. <https://www.psicologiaincientifica.com/violencia-familiar/>

Castillero, O. (2017). Los 7 tipos de violencia de género (y características). <https://psicologiaymente.com/forense/tipos-violencia-de-genero>

Echeburúa, E., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2014). Individual versus individual and group therapy regarding a cognitive-behavioral treatment for battered women in a community setting. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(10), 1783-1801.

Fariña, F., Arce, R., Seijo, D., & Novo, M. (2010). Prevención e intervención en violencia de género y familiar. Santiago de Compostela: Nino.

Figueroba, A. (2017, 24 julio). *Regresión: qué es según el psicoanálisis (y críticas)*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/regresion-psicoanalisis>

Fundación “La Caixa” (2010). *Violencia: Tolerancia cero*, programa de apoyo psicosocial para mujeres. <https://fundacionlacaixa.org/es/pobreza-accion-social/violencia-tolerancia-cero/programas-de-apoyo-psicosocial/programa-de-apoyo-para-mujeres>

García, A. (2020). *Violencia doméstica ha aumentado un 70 % durante la cuarentena*. <https://www.elsalvador.com/eldiariodehoy/violencia-domestica-coronavirus-cuarentena/702488/2020/>

García, M. Á., Alías, A. M. S., & Ballester, P. B. (2016). *MANUAL DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A VÍCTIMAS DE MALTRATO MACHISTA*. <https://www.cop.es/GT/Manual.pdf>

Graham-Bermann, S. A., Lynch, S., Banyard, V., DeVoe, E. R., & Halabu, H. (2007). Community-based intervention for children exposed to intimate partner violence: An efficacy trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(2), 199–209. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.2.199>

Graham-Bermann, S. A., Lynch, S., Banyard, V., DeVoe, E. R., & Halabu, H. (2007). <https://psycnet.apa.org/record/2007-04141-001>

Hermosilla del Olmo, P. (2018). *Intervenciones psicológicas para la reducción de sintomatología ansiosodepresiva en hijas e hijos de mujeres víctimas de violencia de género: una revisión sistemática*. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/149380>

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. (s.f). *Definición de Violencia de Género*.

http://www.inmujer.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_Definicion_de_violencia_de_genero.pdf

Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer, (S. F.). Protocolo de atención a mujeres que enfrentan violencia de género.

https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/protocolo_atencion_mujeres_vbg.pdf

ISDEMU (2020). Guía para la elaboración de planes de prevención de la violencia contra las mujeres en instituciones públicas y privadas.

<https://www.transparencia.gob.sv/institutions/instituto-salvadoreno-para-el-desarrollo-de-la-mujer/documents/348537/download>

Office on Women's Health. (2017, 10 octubre). Violencia doméstica y niños. womenshealth.gov. <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/effects-domestic-violence-children>

Olivares, E., & Incháustegui, T. (2011). Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres: México DF. <http://www.conavim.gob.mx/work/models/CONAVIM/Resource/309/1/images/MoDecoFinalPDF.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (s. f.). Violencia. <https://www.who.int/topics/violence/es/>

ORMUSA (2019). Observatorio de la Violencia. <http://observatoriodeviolencia.ormusa.org/index.php>

UNFPA (2015). Protocolo de atención a mujeres que enfrentan violencia basada en género. <https://elsalvador.unfpa.org/es/publicaciones/protocolo-de-atenci%C3%B3n-mujeres-que-enfrentan-violencia-basada-en-g%C3%A9nero>

Vaca-Ferrer, R., Garcia, R. F., & Valero-Aguayo, L. (2020). Eficacia de un programa de intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(2), 188-199.

XIII. Anexos

Anexo 1 Guía de entrevista

DATOS GENERALES

Nombre: _____

Edad: _____

Cantidad de Hijos: _____

Ocupación/Profesión: _____

Estado civil: _____

Indicaciones: A continuación, se le presentarán una serie de preguntas. Responda de la forma que considere más adecuada, y con sinceridad.

Parte I

1. ¿Por qué está interesado en formar parte de este grupo psicoterapéutico?
2. ¿Cómo considera que se beneficiaría usted si formara parte de este grupo?
3. ¿Cómo ayudaría usted a los demás miembros?
4. ¿Está dispuesto a cumplir con las tareas asignadas?
5. ¿Se compromete a cumplir con las normas y reglas de convivencia que se establezcan?

Parte II

A continuación, se le presenta una serie de ítems acerca de experiencias que se pueden tener en una relación de pareja. Marque con un cheque todas aquellas que alguna vez haya vivido.

Respuesta		Experiencias
Si	No	
		¿Su pareja realiza bromas hirientes refiriéndose a su persona?
		¿Alguna vez has sufrido chantaje por parte de su pareja?
		¿Su pareja le ha mentado o engañado?
		¿Alguna vez su pareja le ha aplicado la ley del hielo?
		¿La ha celado alguna vez?
		¿Su pareja la ha hecho sentir culpable de las dificultades que atraviesan en su relación?
		¿Su pareja la ha descalificado en público o en privado?
		¿Su pareja la ha ridiculizado u ofendido en público o en privado?
		¿Alguna vez su pareja la ha humillado en público?
		¿Ha sufrido intimidaciones de parte de su pareja, como amenazas de quitarle a sus hijos o sacarla de la casa, entre otros?
		¿Alguna vez le ha prohibido ver familiares, amistades o usar dinero, celular, computadora, ropa que no le gusta, maquillaje, corte de pelo, entre otras)?

		¿Alguna vez ha controlado sus salidas o visitas con familiares, amistades, su dinero, cartera, lugares, ropa, celular: llamadas y mensajes, correos electrónicos, computadora, tiempo, salir a trabajar, entre otras)?
		¿La ha “manoseado” ?
		¿La ha acariciado agresivamente, besado o abrazado a la fuerza?
		¿La ha golpeado “jugando o bromeando”?
		¿Ha destruido en alguna ocasión sus artículos personales (documentos personales, títulos, ropa, cartera, maquillaje, celular, entre otras)?
		¿La ha cacheteado o escupido en alguna ocasión?
		¿La ha empujado o jaloneado alguna vez?
		¿Alguna vez la ha mordido, pellizcado o arañado?
		¿Alguna vez su pareja la ha golpeado, pateado, dejado moretones o chupetones?
		¿Alguna vez la han encerrado en la casa bajo llave o aislado?
		¿Su pareja la amenazó o la golpeó con objetos como cinchos, alambres, entre otras cosas?
		¿Su pareja la amenazó o golpeó con armas como corvos, cuchillos, navajas, pistolas o entre otras?
		¿Alguna vez su pareja la amenazó de muerte?
		¿Alguna vez la forzaron a una relación sexual?
		¿Alguna vez se ha sentido agredida sexualmente?
		¿Su pareja en algún momento la violó?

		¿Su pareja ha mutilado su cuerpo?
		¿La ha intentado asesinar (por envenenamiento, ahorcamiento, quemaduras, ahogamiento, entre otras)?

Anexos Terapia Grupal

Anexo 2

Dinámica

- Al principio todos los participantes están sentados formando un círculo lo más juntos posible y deben elegir un sueño.
- Se hablará sobre sus sueños luego cada persona introducirá su sueño en el globo.
- Luego, se ponen de pie y giran las sillas para formar un círculo muy pequeño, dentro del cual ellos están.
- Se indicará que empujen su globo lo más alto que puedan.
- El facilitador dispondrá de una persona que le ayude a reventar los globos que salgan del círculo
- El facilitador puede ponerse al centro y ayudar a que los globos salgan del círculo.

Al final de la dinámica se hará una reflexión sobre cómo hay personas que ven de menos nuestros sueños o metas y los revientan, pero como estos a pesar que otros lo vean de menos este vivirá en nuestra mente.

Anexo 3

El Jardín de mi vida

Se les entregara material necesario para que elaboren flores.

Se les explicara que en cada pétalo deberán escribir una respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las manifestaciones físicas de esta emoción?
2. ¿Qué pienso cuando siento esta emoción?
3. ¿Qué hago cuando manifiesto esta emoción?
4. ¿Cómo logro manejar esta emoción?
5. ¿Qué digo cuando siento esta emoción?

Anexo 4

Psicoeducación Sesión 1

El Miedo

El miedo es una de las emociones más básicas del ser humano, así como de cualquier mamífero. Es una emoción que cumple un papel fundamental: la supervivencia. ¿Qué pasaría si viviéramos sin miedo? Solo existe una posibilidad: moriríamos. Sin miedo, viviríamos de forma tan temeraria que pondríamos en peligro nuestra vida y moriríamos a los pocos días de no tener miedo. El miedo tiene una utilidad muy importante en nuestra vida. Nuestro gran problema con el miedo, es que convivimos con miedos disfuncionales.



Aquello para lo cual sirve el miedo tiene que ver con nuestra capacidad para reaccionar rápidamente ante situaciones peligrosas, ya que gracias a él nos retiramos cuando existe una amenaza. Esta amenaza puede ser para nuestra vida, o para nuestra autoestima, nuestra seguridad (según nuestras creencias sobre lo que es seguro o no), nuestro autoconcepto.



Así que el miedo solo es una emoción que reacciona en función de nuestros patrones mentales, de nuestras creencias y pensamientos. El miedo en sí mismo es positivo, nos ayuda a alejarnos de un suceso para el cual todavía no estamos prepara

Anexo 5



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS



Objetivo: Completar el siguiente cuadro identificando en la cotidianidad situaciones, pensamientos y relacionarlos con la respuesta de organismo.

Fecha y lugar	Situación	Pensamiento	Reacciones

Anexo 6

Psicoeducación Sesión 2

Modelo ABC Emocional

El modelo ABC nos ayuda a comprender la forma en que los pensamientos influyen en nuestra conducta y reacciones emocionales.

1. **Acontecimiento activador:** Son los hechos, positivos, negativos o neutros, que ocurren a nuestro alrededor (perder un trabajo, pinchar la rueda del coche, conseguir un ascenso, etc.) o los que provienen del mundo interior (buscar alternativas para resolver un problema estresante o repasar una conversación conflictiva o desagradable, sentirse atraído por una persona, etc.)
2. **Pensamientos y Creencias:** Todo lo que pensamos y consideramos al respecto de los hechos. Normalmente, somos conscientes de los pensamientos, pero a veces son tan automáticos que no nos dejan tener conciencia de ellos.
3. **Consecuencias emocionales y conductuales:** Qué sentimos y qué hacemos o dejamos de hacer ante los hechos y/o nuestros propios pensamientos.

Ejemplo:

A: Acontecimiento

Tu pareja te ha dejado

B: Creencias

1. No puedo vivir sin ella, nunca encontrare a nadie igual mi vida va a ser horrible.
2. No me importa que esta relación haya terminado.
3. La relación sentimental no iba a ningún lado, de hecho es bueno para los dos que los dejemos.

C: Consecuencias

1. Emoción: Depresión ansiedad; Conducta: No querer conocer a nadie más.
2. Emoción Indiferencia; Conducta: Estar solo o abierto a conocer a otra persona.
3. Emoción: Tranquilidad y Bienestar; Conducta: Estar solo o abierto a conocer a otra persona.

Conclusión: No son los acontecimientos los que nos generan estados emocionales, sino la manera de interpretarlos. Por lo tanto, si somos capaces de cambiar nuestros patrones esquemas mentales, es decir nuestros patrones de pensamiento, seremos capaces de generar estados emocionales menos dolorosos, más positivos y acordes con la realidad.

TRES DEBOS ABSOLUTISTAS O TRES TIPOS DE DEMANDAS

DEMANDA SOBRE SÍ MISMO.

- Estas personas piensan de la siguiente manera *«Estoy absolutamente obligado a hacerlo bien y conseguir la aprobación de los demás o si no, yo no soy, toda mi persona es una inútil»*



Este tipo de creencia está asociado a:

- Depresión
- Ansiedad
- Culpabilidad
- Vergüenza

EXIGENCIAS SOBRE LOS



OTROS

Estas personas piensan de la siguiente manera *«Los demás tienen que tratarme absolutamente de forma amable y justa o si no ellos son detestables»*

Este tipo de creencia está asociado a:

- Cólera
- Rabia

- Conductas pasivo agresivas
- Actos de violencia

EXIGENCIAS SOBRE LAS CONDICIONES O LO QUE DEBO TENER MI VIDA

Este tipo de personas piensa de la siguiente manera *«Las condiciones de mi vida deben ser absolutamente confortables y sin dolor ni sufrimiento o si no el mundo es tremendo y terrible y no puedo resistirlo»*

Este tipo de creencia está asociado a:

- Sentimiento de estar herido
- Dejar para mañana lo que puedes hacer hoy
- Conductas adictivas
- Sentimiento de pena.

Para cuestionar estos pensamientos podemos hacer uso de las siguientes preguntas:

1. Cuál es la evidencia a favor y en contra de estos pensamientos.
2. Cuáles son las formas alternativas de pensar en esta situación.
3. Cuáles son las consecuencias de pensar de esta manera.

Anexo 7

Creencias Irracionales

- Si me deja ya nadie me amara.
- Me prometió que iba a cambiar.
- Merezco lo que me hace.
- Mis hijos deben crecer con un padre y una madre.
- Si lo dejo perderé a mis hijos no tendré dinero para mantenerlos.
- Mi familia y amigos hablaran mal de mí por dejarlo.
- Mi familia y amigos no me querrán si dejo a esta persona.

Anexo 8

Distorsiones

- **Magnificación:** Tendencia a exagerar lo negativo de un rasgo, situación, acontecimiento o persona.
- **Minimización:** Proceso por el cual se minimiza o quita importancia a algunos sucesos, rasgos o circunstancias. Ejemplo: “Me ha dado un beso de buenas noches, pero podría haberme dado más”,
- **Adivinación:** Pronosticar un resultado negativo, una emoción o un acontecimiento futuro y creerse esas predicciones como verdaderas.
- **Inferencia arbitraria:** También denominada como “saltar a las conclusiones”. Es el proceso de obtener una conclusión negativa en ausencia de una evidencia empírica que la pueda avalar de forma suficiente.

Anexo 9



HOJA DE AUTORREGISTRO DISTORCIONES COGNITIVAS

Indicaciones: En la siguiente hoja coloca la fecha en que surgió el evento, luego coloca que sucedió, la creencia que se produjo, consecuencias que surgieron a partir de las creencias y posteriormente debatir esa creencia con lo que podríamos pensar durante los próximos 7 días.



Fecha	Idea Irracional	Distorsión Cognitiva	Reacciones		Cuestionando mi pensamiento.
			Emoción	Conducta	
	Escribe la idea irracional que has identificado	Señala la distorsión cognitiva a la que pertenece	Especifica si te sientes ansioso/a, triste, enfadado/a, deprimido/a, etc.	¿Qué hago ante estas situaciones? Consecuencias ¿Qué pasa después?	¿Tengo evidencia de que es real lo que pienso? ¿Es irracional este pensamiento? ¿Es útil este pensamiento?

Anexo 10

Sesión 3

Autoinstrucciones

Detección del pensamiento

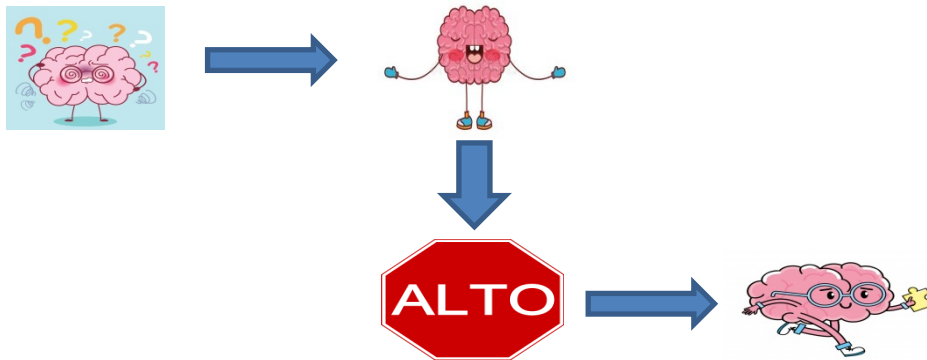
¿Qué es un pensamiento Rumiativo?



Son pensamientos no deseados que se repiten continuamente en nuestra cabeza y que llevan a sensaciones desagradables; llegan incluso a afectar nuestro estado anímico.

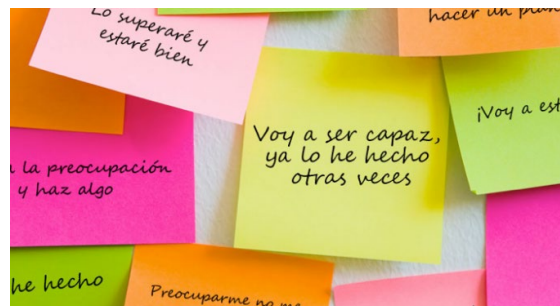
Para poder combatir estos pensamientos podemos aplicar los siguientes pasos:

1. Determinar cuáles son los pensamientos Rumiativos.
2. Focalizar la atención en el pensamiento perturbador.
3. Interrupción del pensamiento primero con ayuda y luego sin ayuda.
4. Sustitución del pensamiento



Las autoinstrucciones

Su objetivo es Favorecer la autorregulación de la conducta y aumentar la creencia y autoconfianza de sus conductas. Por ejemplo, cambiar la autoverbalización negativa “todo me sale mal” por otra más positiva como “cometer errores es normal”. Esto nos permite disminuir los sentimientos negativos que nos autogeneramos al verbalizarnos frases poco constructivas.



Anexo 11



HOJA DE AUTORREGISTRO DISTORSIONES COGNITIVAS

Indicaciones: En la siguiente hoja coloca la fecha en que surgió el evento, luego coloca que sucedió, la creencia que se produjo, consecuencias que surgieron a partir de las creencias y posteriormente debatir esa creencia con lo que podríamos pensar durante los próximos 7 días.



Fecha	Idea Irracional	Distorsión Cognitiva	Reacciones		Cuestionando mi pensamiento.	Forma alternativa de Pensar.
			Emoción	Conducta		
	Escribe la idea irracional que has identificado	Señala la distorsión cognitiva a la que pertenece	Especifica si te sientes ansioso/a, triste, enfadado/a, deprimido/a, etc.	¿Qué hago ante estas situaciones? Consecuencias ¿Qué pasa después?	¿Tengo evidencia de que es real lo que pienso? ¿Es irracional este pensamiento? ¿Es útil este pensamiento?	

Anexo 12

Sesión 4 “Las Emociones”¹

Desde que somos pequeños nos enseñan las emociones clasificándolas en positivas y negativas. Lo que no nos suelen enseñar es que todas las emociones son efímeras, no duran para siempre. Ni que es necesario expresarlas, tanto las positivas como las negativas, aunque socialmente este mal visto.



Las positivas, son aquellas que nos hacen sentir bien, como la alegría, felicidad, la calma (son las que están aceptadas socialmente). Se expresan a través de una sonrisa, una mirada cómplice, entre otras.

En cambio, la ira, el miedo, y la frustración, se consideran emociones negativas por los efectos de malestar que producen en nuestro organismo. Estas se suelen expresar a través del llanto. Y el llorar en público, en nuestra cultura es un síntoma de debilidad. Por esta razón aprendemos a reprimir estas emociones. No evitamos sentir las, sino expresarlas, y esto es un gran error, porque estamos agrandando el dolor en nuestro propio cuerpo.



Es como si alguien te dice de repente “no pienses en un elefante rosa”. Lo primero que se te viene a la cabeza es ese elefante rosa. Con las emociones pasa lo mismo, por mucho que nos digamos a nosotros mismos “no tengo que llorar” “no tengo que sentir frustración”, se sigue sintiendo, es algo contra lo que luchar es inútil. La única forma de superar estas emociones es trabajar en su aceptación, y para ello el primer paso es reconocerlas y expresarlas. Por eso ante la pérdida de un familiar, o una separación matrimonial, es muy importante trabajar la ventilación emocional. Como se suele decir “emoción expresada, emoción superada”. De esta forma evitamos

un posible trastorno en aquella persona que ha sufrido una pérdida.

¹ Texto retomado de la pagina <https://lamenteesmaravillosa.com/la-ventilacion-emocional-un-habito-necesario-para-nuestro-bienestar/>

Anexo 13**Técnica Principal Sesión 4**

Indicaciones: En los siguientes cuadros, vamos a hacer un dibujo que represente la emoción indicada en cada uno. El dibujo puede ser de la forma y colores que tu desees. Tienes libertad para hacerlo como más te parezca y guste.

Alegría	Tristeza	Rabia
Miedo	Asco	Sorpresa

Anexo 14

Tarea Sesión 4

Indicaciones: Realiza un dibujo de la emoción más fuerte que haya tenido en el día, que sea más representativa.

Anexo 15

Sesión 5

“Beneficios de la expresión emocional”²

¿Qué beneficios aporta la expresión emocional?

1. Te libera

Las personas que expresan sus emociones se sienten más libres puesto que guardar emociones negativas en el interior es una carga demasiado pesada que te impide vivir plenamente. Vivir con ira o deseos de venganza puede hacer que una persona acabe enfermado no solamente psicológicamente, sino también mentalmente.



2. Mayor bienestar emocional

La catarsis, da como resultado una liberación emocional y una sensación tranquilidad, como si la persona dejase atrás una gran carga pesada que no le permite vivir plenamente.

Los resultados de esta acción favorecen el bienestar emocional y por eso se ha aplicado este concepto en el mundo de la terapia psicológica. Pero la expresión emocional es algo que debe aprenderse y formar parte de la manera de relacionarse que tiene un individuo en su día a día.



3. Te respetas a ti mismo/a

Muchas veces no nos expresamos porque estamos demasiado pendientes de lo que los demás piensen de nosotros mismos, esto hace que no nos respetemos ni conectemos con nuestra propia esencia. Respetarse a sí mismo incluye expresar las emociones que sentimos. Eso sí, siempre de manera asertiva ya que también debemos respetar a la otra persona.



No debes tener miedo a la reacción de los demás cuando expresas tus emociones, pero tampoco es cuestión de expresar estas emociones de manera impulsiva.

² Texto retomado de la pagina <https://psicologiyamente.com/psicologia/importancia-expresar-emociones>

4. Inspiras confianza y credibilidad

Cuando expresas cómo te sientes puedes hacer que las relaciones con otras personas sean más sanas. Es necesario que lo hagas con respeto. Puede que otras personas no siempre estén de acuerdo contigo en todas tus opiniones, pero cuando la comunicación es asertiva, los beneficios para la relación son muchos.



Cuando nos mostramos como somos sin miedo a nuestras emociones, proyectamos una personalidad más auténtica, algo que puede incrementar la confianza y la credibilidad hacia ti por parte de otros individuos.

5. Te empodera frente a la vida

Cuando no te importa cómo piensen los demás sobre tu persona estás en sintonía contigo misma, tus deseos y tus emociones. Esto es una herramienta muy potente frente a la vida y te permite crecer. Conocer a ti misma es uno de los puntos fuertes si lo que queremos es luchar por nuestro desarrollo personal. La inteligencia emocional nos permite adaptarnos mejor al entorno y nos empodera frente al cambio.



6. Camino hacia la paz interior



La felicidad está muy relacionada con encontrar la paz interior, y esto es posible siempre y cuando seamos sinceros con nosotros mismos y expresemos en nuestras emociones apropiadamente. Vivir el presente, prestar atención en las cosas positivas de la vida, aprender a ser uno mismo y la correcta gestión emocional son claves para gozar de un mayor bienestar y encontrar la paz interior.

7. Mejora las relaciones interpersonales

La confianza y la credibilidad que inspira una persona que expresa sus emociones apropiadamente afecta positivamente a las relaciones interpersonales. Por eso, saber expresar los propios sentimientos de manera correcta puede unirnos a otra persona y puede evitar conflictos que pueden aparecer por guardarnos cosas dentro. La comunicación es clave en cualquier tipo de relación, y las emociones forman parte de nuestra vida, por lo que no debemos reprimirlas.



© CanStockPhoto.com - csp49930961

Anexo 17

Sesión 6

“Bienestar Físico”³

Tradicionalmente se considera a la salud como ausencia de enfermedad. En 1947 la OMS la definió como «un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades».

El bienestar físico se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones está menoscabado; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

El Bienestar emocional -no mencionado por la OMS- consiste en la habilidad de manejar las emociones; esto no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, y además flexibles, disfrutan más de la vida.

Cuidar de nosotras mismas, tanto física como mental y emocionalmente es un acto de amor propio. Para poder mantener, a lo largo de los años, una buena salud y una calidad de vida lo más elevada posible, es necesario adoptar en el día a día una serie de hábitos saludables que nos ayudarán, dentro de lo posible.

Algunas recomendaciones pueden ser:

- Seguir una dieta variada y equilibrada, que nos provea de los nutrientes y calorías que nuestro organismo necesita para mantenerse sano.
- Hidratarnos regularmente, ingiriendo líquido abundante.
- Dormir un número de horas suficiente
- Practicar ejercicio físico de manera regular.
- Moderar el consumo del alcohol y evitar el tabaco.

Sin embargo, para poder comenzar con estas recomendaciones, debemos conocer las bases de una buena alimentación. Por tanto, comenzaremos con la pirámide alimenticia:

1. La base de cada comida ha de estar constituida por alimentos vegetales frescos,
2. Limitar la presencia de alimentos de origen animal,
3. Tu bebida ha de ser principalmente agua y,

³ Texto retomado de las paginas

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/como-cuidar-nuestra-salud/#:~:text=Seguir%20una%20dieta%20variada%20y,ejercicio%20f%C3%ADsico%20de%20manera%20regular>

<https://juanrevenga.com/2017/10/una-nueva-y-buena-forma-de-reinterpretar-una-piramide-de-los-alimentos/>

4. Cuantos menos alimentos ultraprocesados, mejor.



Hablar de nutrición, es un tema amplio del cual no vamos a hacer alarde de conocer. Sin embargo, estos son consejos que brindan todos los nutricionistas. En cualquier caso, siempre se recomienda visitar a un profesional de la Nutrición para consejos y orientaciones más personalizadas.

Otra parte importante del bienestar físico incluye la actividad física. Aunque muchas veces asociamos el ejercicio con el bienestar físico, esta práctica también tiene un efecto en nosotros a nivel psicológico. La práctica deportiva hace que liberemos sustancias químicas en el cerebro, como las endorfinas o la serotonina. Éstas nos hacen sentir mejor y cambian nuestra percepción de la vida para mejor. Sin embargo, no es necesario que te vuelvas atleta profesional o un experto corredor, basta con que se practique alguna actividad física (como caminar) por 30 minutos al menos 3 veces por semana.



Anexo 18

Sesión 6

Técnica principal

Indicaciones: Elaborar una agenda para la semana, la cual incluya al menos 30 minutos de actividad física diaria.

 Agenda Semanal	LUNES	MARTES
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SABADO	DOMINGO	NOTAS

Anexo Sesión 19

Tarea

Indicaciones: Llevar el registro diario si se logró cumplir con la agenda diseñada anteriormente o no (marcar con un chequecito), y de no haberlo logrado, ¿por qué no?

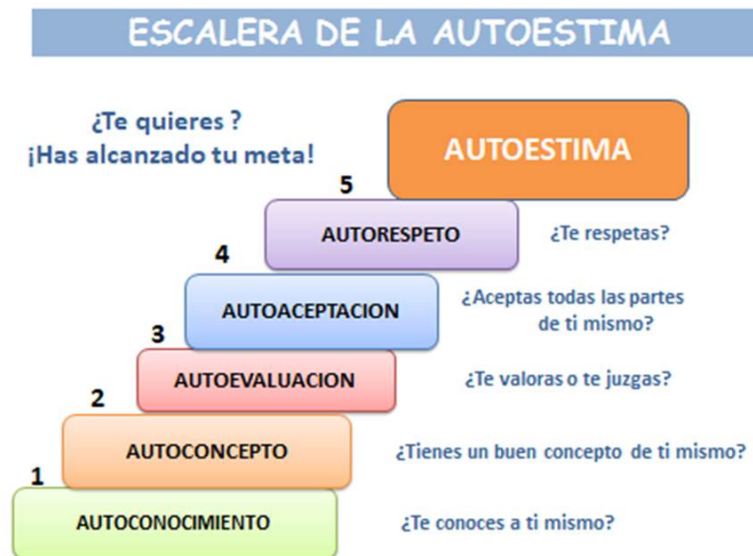
Día	¿Cumplí con mi agenda establecida?		¿Por qué?
	Si	No	
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Anexo 20

Indicación: Este material está dirigido para uso del facilitador del grupo, para que con base a su lectura pueda dar una explicación digerible, resumida y adecuada al nivel educativo de las usuarias del grupo.

La escalera de la autoestima:

Elementos de la autoestima



Autoconocimiento: En muchas ocasiones las personas tienen una baja autoestima porque se conocen muy poco, saben poco acerca de sus habilidades, virtudes, de sus pensamientos y sentimientos o incluso de sus necesidades. A veces solo tendemos a fijarnos en nuestros defectos o limitantes y no comprendemos que no funcionan por separado las virtudes y aquellas cualidades poco deseables que tenemos. Por ejemplo: supongamos una persona que suele ponerse ansiosa y pensar que podrían salir las cosas hechas un desastre es una limitante que piense así, pero a la vez esto le ayuda a ser más meticulosa y organizada, lo cual es algo positivo. De alguna manera ustedes (las usuarias) han empezado a auto conocerse puesto que estas en un proceso en el que te auto observas y aprendes a identificar sus pensamientos y emociones. Sin este auto conocimiento no podría ser posible empezar a quererse o estimarte más. Por eso se dice que la autoestima funciona como una escalera porque si se tiene un pobre conocimiento de sí mismo no es posible desarrollar sanamente los siguientes elementos.

Autoconcepto: El autoconcepto es la idea general que tenemos de nosotros mismos. En este intervienen varios componentes nivel cognitivo, emocional y

conductual. Como sabrán la variación de nuestro pensamiento afecta nuestras emociones y conducta (si pienso que soy torpe, me siento triste y por tanto puedo evitar hacer algo por el temor a fallar). Por otro lado, el concepto que tenemos de nosotros depende de varios factores como la motivación (lo que impulsa o no nuestra conducta después de valorar una situación), el esquema corporal (es la idea que tenemos de nuestro cuerpo, esta imagen está muy influenciada por los medios de comunicación y contexto cultural), las aptitudes (es decir en lo que somos hábiles o buenos como jugar fútbol, si considero que soy hábil me siento orgulloso de destacar por ello pero si no lo soy evito jugar) y valoración externa (son las valoraciones que los otros hacen de nosotros imagínate mi autoconcepto no será igual si me aprecian tal como soy a que si me condicionan para quererme diciéndome que debo ser delgada o más adinerada si quiero sentirme amada o respetada por otros).

Autoevaluación: La autoevaluación implica aprender a evaluar lo positivo y lo negativo para mí sin depender de que otros decidan qué es lo mejor o vivir pensando si los demás estarán satisfechos con lo que decida o haga. Muchas veces no sabemos tomar decisiones porque no tenemos conocimiento de nuestras necesidades o emociones. Vivimos más pendientes en satisfacer las expectativas de otros sin tomarnos en cuenta.

Auto aceptación: Aceptarnos es reconocer y admitir todas las partes de mí. No necesariamente todo nos gustara, pero aprender a aceptar mis virtudes y limitantes me ayuda a modificar aquello que es posible cambiar como la falta de organización, por ejemplo. Difícilmente cambiare si no aprendo a aceptarme. Las personas que no se aceptan viven bloqueadas en un hábito de conducta de auto rechazo un ejemplo son las mujeres que son morenas y se echan base blanca en la cara, de alguna forma no aceptan su tono de piel y se rechazan. También nos impide crecer personalmente porque repetimos una y otra vez los mismos errores. Volvemos a repetir los mismos patrones en nuestras relaciones de pareja. Claramente somos infelices.

Auto respeto: El auto respeto es el último elemento de la autoestima. Cuando finalmente hemos aprendido a reconocer nuestras habilidades y limitaciones, hemos ampliado nuestro autoconcepto, hemos aprendido a tomar en cuenta nuestras necesidades al decidir realizar una acción y nos aceptamos tal y como somos hemos logrado finalmente respetarnos.

Auto respeto



Hacer caso a las propias necesidades

Vivir según nuestros propios valores

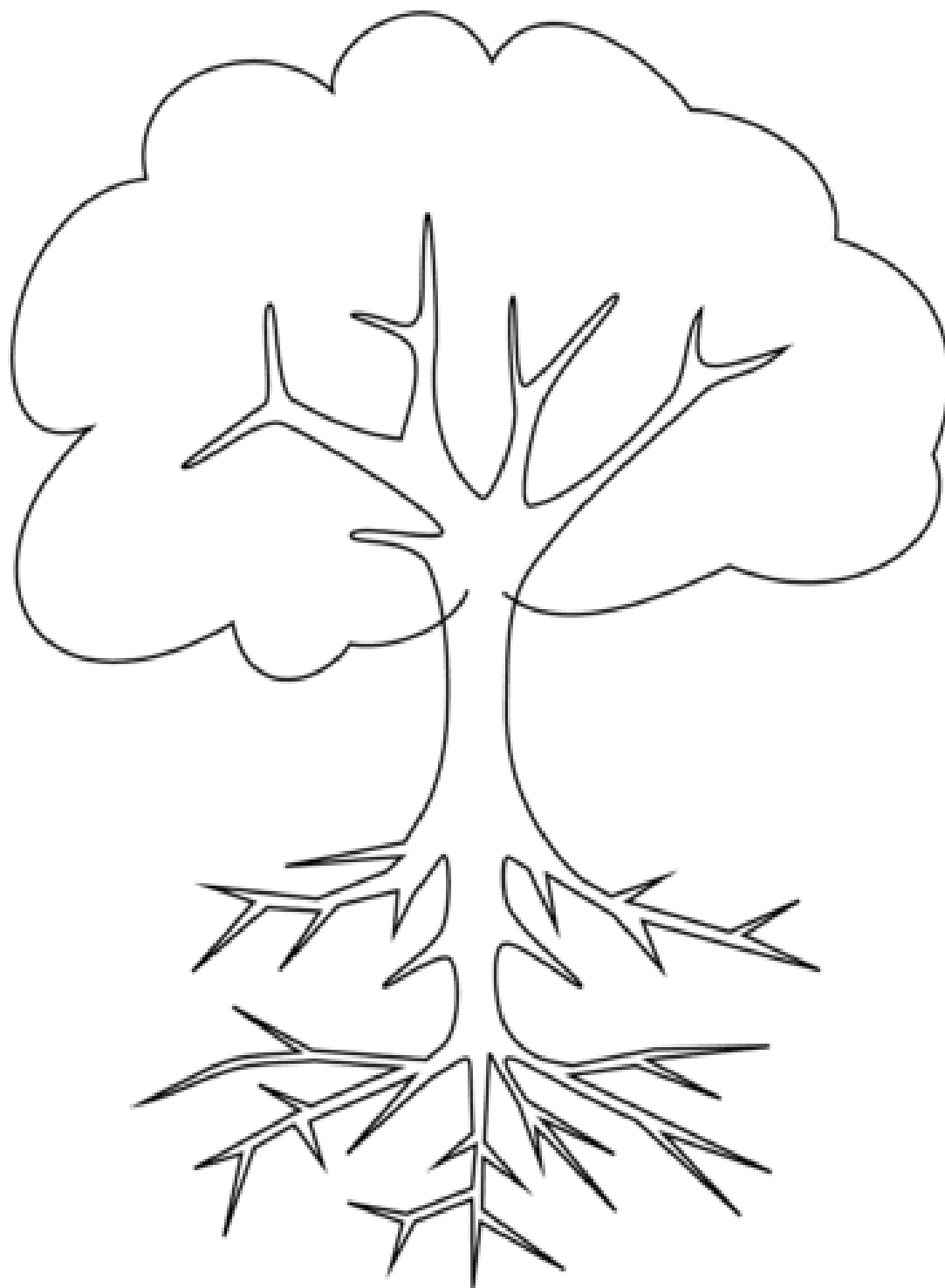
Expresar nuestros sentimientos

Sin hacernos daño ni culparnos



Si me respeto, estoy al tanto de lo que deseo y necesito para estar bien, pero no solo me doy cuenta: actúo para lograrlo.

Anexo 21





Anexo 22

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

“F.O.D.A.”

Nombre: _____

Fecha: _____

Factores Internos	Factores Externos
Fortalezas	Oportunidades
Debilidades	Amenazas

Anexo 23

Indicación: Este material está dirigido al facilitador del grupo, para que con base a su lectura pueda dar una explicación digerible, resumida y adecuada al nivel educativo de las usuarias del grupo.

La Asertividad

Asertividad ¿Qué es? Es la capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo. Aprender a ser asertivo facilita el logro de nuestros objetivos, incrementa nuestra autoestima, haciéndonos sentir bien a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

Existen diferentes modos de afrontar las comunicaciones: con pasividad, agresividad y asertividad.



Pasividad. La persona no asertiva o pasiva no defiende sus derechos e intereses personales. Respeto a los demás, pero no a sí mismo.

A largo plazo mantener este estilo de comunicación trae consecuencias negativas tales como pérdida de autoestima, falta de respeto por parte de los demás, pueden llegar a hacer sentir culpables a las personas puesto que los consideran buenos y sienten que pueden lastimarlos, o caso contrario pueden llegar a hacer sentir superiores a los demás. también son más propensos a desarrollar problemas somáticos y tener repentinos estallidos de ira por el enojo acumulado.

Agresividad. Las personas agresivas defienden en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces, no los tienen realmente en cuenta, otras, carecen de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

Asertividad.

Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a "ganar", sino a "llegar a un acuerdo". A largo plazo esta conducta también tiene sus consecuencias:

- Frenan o desarman a la persona que los ataca
- Los demás se sienten respetados y valorados
- Aclaran equívocos
- Los demás la consideran buena persona, pero no tonta

Elaboración de un guion asertivo

El guión consiste en un plan escrito para afrontar la situación problema de forma asertiva. Distinguímos en él seis elementos:

Expresar cuidadosamente cuáles son sus derechos, qué es lo que desea, lo que necesita y cuáles son sus sentimientos respecto a la situación. Liberar los reproches, el deseo de herir y la autocompasión. Definir su objetivo y tenerlo presente cuando esté tratando el cambio.

Señalar el momento y un lugar para discutir el problema que le concierne a usted y a la(s) otra(s) persona(s). Puede excluirse este punto cuando lo que intente afrontar de forma asertiva sean situaciones espontáneas tales como que alguien intente pasarle delante en una fila.

Caracterizar la situación problema de la forma más detallada posible.

Adaptar la definición de sus sentimientos a los llamados «mensajes en primera persona». Estos mensajes expresan los sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás. Así, en lugar de decir «Eres desconsiderado» o «Me haces daño», un mensaje en primera persona diría: «Me siento herido». Lo que hacen es unir la afirmación que describe el sentimiento a la conducta de la otra(s) persona(s) que la provoca. Por ejemplo, «Me sentí herido cuando te marchaste y no me dijiste adiós». Comparé la claridad de esta frase con el siguiente reproche: «Me sentí herido porque fuiste desconsiderado conmigo».

Limitar mediante una o dos frases claras cuál es su objetivo. ¡Sea concreto y firme!

Acentuar la posibilidad de obtener lo que desea, si cuenta con la cooperación de la otra persona para que se den las circunstancias necesarias para ello. Si es necesario, exprese las consecuencias negativas que traerá su falta de cooperación.

Anexo 24

Indicación: Dirigida para el uso de las participantes, se debe entregar una copia del material a cada una de ellas y explicarlo.

Guion de asertividad

A continuación, este es un ejemplo de gui3n en el que una mujer (Carlota) desea disponer cada d3a de una hora y media de calma y tranquilidad ininterrumpidas, para realizar sus ejercicios de relajaci3n. Su esposo (Francisco) la interrumpe siempre con preguntas o solicitando su atenci3n. El gui3n de Carlota es el siguiente:

Expresar: Es responsabilidad m3a asegurarme de que Francisco respete mis necesidades y realmente tengo derecho a disponer de un poco de tiempo para m3.

Se3alar: Le preguntaré si quiere hablar del problema esta noche cuando llegue a casa. Si no quiere, fijaré yo el momento para ma3ana o pasado.

Caracterizar: Cuando estoy haciendo los ejercicios de relajaci3n, por lo menos una vez y normalmente m3s de una, me interrumpe por alg3n motivo; incluso a veces me ha abierto la puerta para preguntarme la hora. Con ello me desconcentra y luego es mucho m3s dif3cil lograr relajarme.

Adaptar: Me pongo de mal humor cuando me interrumpen en el tiempo que dedico a estar sola y me siento frustrada cuando, luego, los ejercicios me cuestan m3s de hacer.

Limitar: Me gustar3a que, cuando tengo la puerta cerrada, no me interrumpieran a no ser en un caso de verdadera emergencia. Tiene que asumir la idea de que mientras est3 cerrada la puerta quiere decir que estoy haciendo todav3a los ejercicios y que quiero estar sola. Debo decirle:

Acentuar: Si no me interrumpes, cuando termine podr3 venir a charlar un rato contigo. Si me interrumpes, tardaré m3s en hacer los ejercicios.

Anexo 25**Guion de asertividad**

Nombre: _____

Indicación 1: Antes de describir la situación que le genera incomodidad y en la que le gustaría mostrar una conducta más asertiva. Es importante que se pregunte lo siguiente y lo especifique posteriormente en el cuadro.

¿Quién es la persona implicada en la situación?

¿Cuándo tiene lugar la situación (momento y lugar)?

¿Qué es lo que le preocupa de la situación?

¿Cómo afronta usted la situación?

¿Qué teme que suceda en caso de mostrar una conducta asertiva?

¿Cuál es su objetivo al ser más asertiva?

Situación:

Indicación 2: Ahora con base a los elementos descritos en el guión de ejemplo, desarrolle su propio guión asertivo.

Expresar:

Señalar:

Caracterizar:

Adaptar:

Limitar:

Acentuar:

Anexo 26



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“HOJA DE AUTOREGISTRO”

Nombre: _____

Indicación: Coloque la situación en la que puso en práctica el guión que construyó en la sesión y luego mida la efectividad que tuvo ejecutar la técnica asertiva.

Situación	Pensamiento	Guion construido en sesión (anexar)	Objetivo que persigues al dar esta respuesta:	Efectividad de la técnica del 1 al 10.

Anexo 27

Lectura corta sesión 7

“Lo que hago afecta como me siento”

En nuestro diario vivir realizamos muchas actividades comunes como limpiar la casa, atender a los niños, ver televisión, dar un paseo, salir a comer, trabajar, etc. Pero nos hemos detenido a pensar ¿cuántas de estas conductas que realizamos son realmente agradables para nosotras? O ¿Cuántas de las actividades que realizo a diario son saludables para mi salud psicológica? ¿Qué hábitos son dañinos para mí? ¿hago algo para disminuir o erradicar estos hábitos?

Veamos como algunas de estas actividades pueden llegar a dañar o perjudicar la manera en que nos sentimos.

Los patrones de trabajo: dedicar mucho tiempo al trabajo puede llegar a ser perjudicial puesto que deja poco espacio para las actividades agradables y saludables

(ejercicio, descanso adecuado) o para dedicarse tiempo a sí mismo.

Adicciones: buscar refugiarnos en el alcohol, consumo de drogas o inclusive comer mucho cuando nos sentimos ansiosas o tristes. Para todo en la vida existe un equilibrio.

Comportamiento sexual: dificultades con la pareja, falta de comunicación para expresar a nuestra pareja lo que nos gusta o no en el acto sexual, lo que conlleva a insatisfacción. También el hábito de consumir pornografía en exceso.

Ideas suicidas y autoagresión: son reflejo de una incapacidad para solucionar adecuadamente los problemas, creyendo que dañándose a sí mismo las dificultades acabaran.

Síntomas

Ahora veremos algunas señales que nos ayudarán a detectar que las actividades y hábitos que practicamos son fuente de malestar emocional en nuestra vida.

Aislamiento: las personas dejan de hacer lo que les gusta

Incapacidad para descansar: tienen horarios muy rígidos.

Incremento en el ritmo de actividades: no saben organizar adecuadamente su tiempo, toda la vida se encuentran “aceleradas”.

Aumenta el consumo de alcohol y drogas.



Cambios en los patrones de comunicación: la persona se encuentra irritada y molesta con otros.

Gestión del tiempo

Gestionar el tiempo significa dominar nuestro propio tiempo y trabajo en lugar de ser dominados por ellos.

Una forma para mantener un equilibrio entre la realización de actividades agradables como aquellas no tan placenteras pero obligatorias, es aprendiendo a administrar o gestionar nuestro tiempo. Uno de los métodos más útiles y que podemos incorporar a nuestra vida es la matriz del tiempo urgente importante.

Matriz del tiempo urgente importante

La matriz del tiempo de Eisenhower es esencial para organizarse, a través de un razonamiento muy simple sobre la importancia de la tarea a realizar y su urgencia.

Cuadrantes de la Matriz

Tareas "importantes" y "urgentes". Estas tareas reciben el nivel de prioridad 1 y debes enfocar toda tu atención en completarlas puesto que tienen consecuencias negativas de no ser realizadas en determinadas fechas puntuales y que por ende no pueden posponerse.

IMPORTANTE URGENTE	IMPORTANTE NO URGENTE
NO IMPORTANTE URGENTE	NO IMPORTANTE NO URGENTE

Tareas "importantes" pero "no urgentes". Estas corresponden a metas de largo plazo y tareas que son importantes para tu desarrollo profesional y personal pero que no tienen una fecha de vencimiento explícita.

Tareas "no importantes" pero "urgentes". Estas son las tareas que puedes delegar o programar para después, cuando hayas terminado las tareas del primer cuadrante.

Tareas "no importantes" y "no urgentes". Estas tareas se colocan en el 4to cuadrante y son las que deberías dejar de lado y eliminar. ¿Realmente necesitas ver la temporada 1 de Game of Thrones o podrías usar ese tiempo para trabajar en las tareas de tu 2do cuadrante, como leer un nuevo libro por mes?

Según esta matriz, las tareas deberían realizarse en el siguiente orden:

Cuadrante 1 (Urgente e Importante)

Cuadrante 2 (No Urgente e Importante)

Cuadrante 3 (Urgente y no Importante)

Cuadrante 4 (No urgente y no importante). No he de tener remordimientos por decidir no hacer estas tareas, ya que ni son urgentes ni son importantes

¿Qué emociones suele generar cada situación?

Estrés Agotamiento Rol de bombero	Control Visión Disciplina
Impotencia Excluido Sin objetivos	Irresponsabilidad Dependencia Pérdida de tiempo

Por tanto, ¿qué debes hacer con las tareas de cada cuadrante?:

	IMPORTANTE	IMPORTANTE	
URGENTE	Hazlo!! Ya!!	<i>Pon fecha para hacerlo...</i>	NO URGENTE
URGENTE	<i>Puede esperar...</i>	No lo hagas!!	NO URGENTE
	NO IMPORTANTE	NO IMPORTANTE	



Anexo 28

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“AUTORREGISTRO”

Nombre: _____ Fecha: _____

Indicaciones: Haga un listado de las cosas que le gustaría hacer.

Cosas que me gustaría hacer

Indicación: Clasifique las actividades que anotó en el cuadro anterior en el siguiente cuadro.

	Urgente	No urgente
Importante		
No importante		

Indicación: Anote tres actividades importantes, pero no urgentes que ha planteado anteriormente por orden de importancia y que se compromete a cumplir.

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Indicación: Anote la actividad y las acciones, según su importancia, que necesita realizar para lograr llevar a cabo dicha actividad.

Actividad	Acciones para llevarla a cabo (por orden de importancia)	Tiempo que necesita para ejecutar la acción

Horario

Nombre: _____

Indicación: Anote los días y horas en que realizara la actividad/ acción. Una vez haya ejecutado la acción medirá del 0 al 10 el Dominio (D) y la Satisfacción (S) que le produjo.

Hora	Lunes	D	S	Hora	Martes	D	S
Hora	Miércoles	D	S	Hora	Jueves	D	S



Hora	Viernes	D	S	Hora	Sábado	D	S
Hora	Domingo	D	S				



Anexos Propuesta de terapia de Intervención Individual.
Anexo 29

Sesión 1 Autoconocimiento

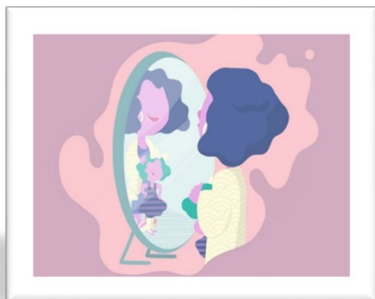
Preguntas de actividad:

1. Cómo me siento con respecto a mi pasado
2. Cómo me siento en el presente
3. Cuáles son las cualidades que más me gustan de mí
4. Cómo me siento junto a las personas que tengo alrededor
5. Cómo suelo reaccionar ante el estrés
6. Cuáles son las cosas que más me decepcionan
7. En qué cosas siento que debería mejorar
8. Cuáles son las cosas que realmente me gustan y me motivan
9. Qué es lo que espero en el futuro
10. Cómo me gustaría que fuera mi vida
11. Qué podría hacer o cambiar para que mi vida actual se asemejara, de forma realista, a aquello que me gustaría vivir.

Anexo 30

Sesión 1

¿Por qué es importante conocernos a nosotros mismos? ⁴



El

autoconocimiento es clave para sentirnos en paz con nuestra propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a nuestro alrededor. Conocernos a nosotros mismos nos aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas nuestras vidas.

Aunque parece un concepto fácil, no lo es. Si preguntas a alguien si se conoce a sí mismo, probablemente te dirá que sí; podría responder algo como “soy una persona activa y alegre” o “me gustan cierto tipo de comidas”, pero el autoconocimiento va mucho más allá de almacenar recuerdos y conceptos que nos caracterizan, se trata más bien de

llegar a un estado de análisis profundo y autoaceptación. Es la búsqueda de nuestra verdadera naturaleza, de nuestros deseos y emociones, que muchas veces quedan escondidos bajo las expectativas de otras personas o situaciones con las que vivimos. No es fácil enfrentarnos al temor que nos invade el saber que algunas facetas de nuestra vida no se corresponden con lo que verdaderamente somos y podemos tender a acomodarnos en la superficie. Esto no es extraño en una sociedad que premia las apariencias y el éxito inmediato más que la introspección y la estabilidad personal, lo cual, suele tener consecuencias negativas, ya que hace que incluso aquellos que más éxito parecen tener, en ocasiones no se sientan realmente felices.



⁴ Retomado de:
<https://www.psycoactiva.com/blog/la-importancia-del-autoconocimiento/>

Anexo 31

Sesión 2

El Afecto ⁵



Se entiende por afecto a aquella disposición que tiene una persona o animal hacia otro ser o situación.

Frecuentemente el afecto se identifica con la emoción, pero, aunque relacionados lo cierto es que existe una diferencia: el afecto está dirigido hacia otra persona, ser o cosa y sus niveles pueden oscilar, pero suelen ser más permanentes, mientras que las emociones son experimentadas por uno mismo y son temporales. Generalmente el afecto se identifica y asocia con sentimientos de amor y cariño hacia alguien, un sentimiento de unión hacia el otro.

Sentir y recibir afecto es algo fundamental para nuestro correcto desarrollo emocional y cognitivo como seres humanos. Como seres gregarios que somos y que formamos parte de una sociedad, necesitamos sentirnos parte del grupo, sentirnos unidos a otras personas.

El afecto es fluido y variable, dado que puede cambiar según cómo sea la interacción. Se



expresa de muy diversas formas, generalmente invirtiendo energía por tal de hacer sentir bien a la otra persona (tanto si es de forma visible como si es imperceptible por los demás). Dichas muestras de afecto a su vez pueden recibir diferentes tipos de respuesta por parte del otro.

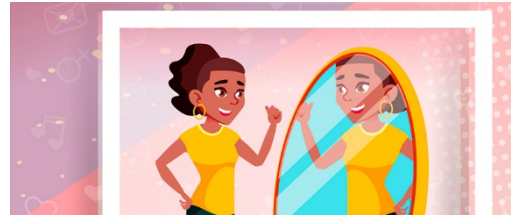
Y es que en muchas ocasiones el afecto no es correspondido o no se da en el mismo nivel (podemos sentir cariño por alguien, pero no amor romántico, por ejemplo), o incluso puede resultar desagradable e indeseado por el otro sujeto.

⁵ Retomado de:
<https://psicologiyamente.com/psicologia/afecto>

Anexo 32

Psicoeducación “La Autoestima”⁶

Uno de los temas con más frecuencia que nos encontramos en consulta es la autoestima. Muchas veces creemos tenemos dominado este tema, pero no así, ya que la autoestima es un aspecto tan complejo como fundamental para el cuidado de nuestra salud mental.



que
es

¿Cómo se configura la autoestima?

La base de toda autoestima se da a partir de nuestras creencias y valores. Por ello, tendríamos que centrarnos más en lo que queremos para nosotros mismos y no en lo que deberíamos ser, ya que en muchas ocasiones intentamos agradar al otro actuando o comportándonos como una persona que no somos, perdiendo parte de nuestra esencia, nuestra autenticidad.



Este punto nos parece fundamental, ya que cuando intentamos ser algo que no somos, terminamos pagando un costo altísimo para nuestra salud mental, ya que es estar actuando constantemente o queriendo ser de un modo que no somos, nos podemos llegar a abandonar.

La autoestima se va construyendo desde nuestra primera infancia. Influyen en su construcción las relaciones sociales, nuestra crianza, nuestras matrices de aprendizaje. Esta se va modificando y moldeando, de acuerdo al entorno, a los vínculos que establecemos con los otros, por lo que resultará dinámica y cambiante a lo largo de las diferentes etapas de nuestras vidas. Por consiguiente, mis experiencias también se van modificando.

⁶ Retomado de: Texto retomado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/sabes-que-es-autoestima>

Muchas veces, a las personas les cuesta identificar este fenómeno, y llegan a consulta por síntomas tales como ansiedad o depresión, que están enmascarando una autoestima negativa sin que quien lo sufre se dé cuenta.

Es importante cuidar cómo nos sentimos, ya que es lo que nos va a acompañar durante el transcurso de nuestras vidas tanto con nosotros mismos como con nuestras relaciones con los demás.

¿Cómo detectar estos problemas?

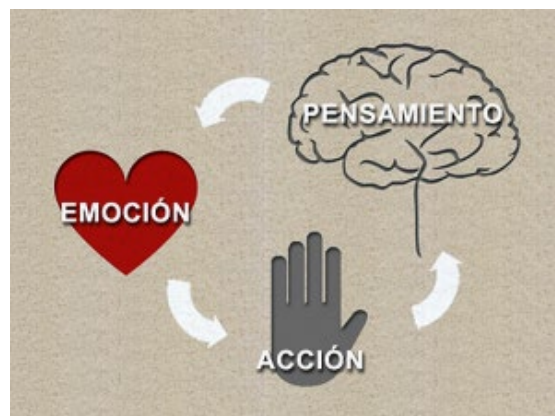
Algunos de los síntomas que nos pueden ayudar a darnos cuenta de una baja autoestima son pensamientos del estilo: "no tengo seguridad en mí mismo", "no me gusta", "no me relaciono con los demás como me gustaría", "me siento culpable", "envidio la vida de los demás", "siempre estoy pendiente de mis debilidades", etc.



La confianza en uno mismo es fundamental para contribuir a nuestro sano desarrollo en todos los órdenes: trabajo, vida personal y familiar, en mi introspección... ¿Si yo no fortalezco mi propia creencia, ¿quién lo va hacer?

Los pilares de la autoestima

Para profundizar este tema de autoestima recomendamos empezar a conocernos más a nosotros mismos, tomarnos un momento y pensar cómo nos sentimos. ¿Estamos contentos con nosotros mismos? ¿Hacemos lo que nos gusta? ¿Nos sentimos satisfechos con la vida que construimos? ¿Cambiaríamos algo? Las creencias erróneas de nosotros lo único que dan como resultado es una falta de confianza y un autoconcepto negativo.



Hay tres pilares fundamentales para trabajar en la autoestima: a nivel cognitivo “lo que pienso”, a nivel afectivo “lo que siento”, a nivel conductual “lo que hago”. Estos tres planos son fundamentales para crear una buena autoestima, ya que es importante que estén en armonía.

¿Cómo potenciarla?

Recomendamos varias maneras de aumentar tu autoestima:

Por un lado, no te quedes en el pasado, ya que este no te puede seguir condenando en el presente y menos en el futuro.

Por el otro, cree en ti, en tu capacidad, en lo que eres, en lo que piensas. Eres el protagonista de tu vida y tú escribes el guión y decides cómo son las próximas escenas de tu vida, y quiénes te acompañan.

No te maltrates, no te hostigues, si algo no te gusta cámbialo, pero no permanezcas en este castigarte una y otra vez.

Finalmente, celebra tus logros, nadie más que tú sabe lo que te costó llegar a tus metas y objetivos de vida. Date el valor que te mereces una y otra vez pensando en positivo, ya que vales mucho.



Anexo 33

Psicoeducación

Estrategias Asertivas para Discusiones y críticas

Técnica del disco roto

Consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.



Pasos

Repetir una y otra vez el punto que se desea quede claro

Banco de Niebla

Consiste en dar la razón a la persona en lo que se considere puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose, a la vez, a entrar en mayores discusiones. Así, se dará un aparente ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura.

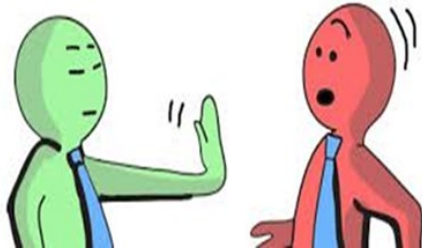
Pasos

Tono de voz tranquilo y reflexivo

Usa palabras como: si quizás, es posible.

Aplazamiento asertivo

Consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.



Pasos

Esquema: “Este momento no me parece que sea el más apropiado para hablar sobre eso por

Si te parece hablamos de eso más tarde...”

Técnica para procesar el cambio

Consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como si nos saliéramos del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos "desde fuera".



Pasos

Refleja objetivamente lo que sucede

Admitir parte de la responsabilidad en la situación (si se tiene)

Técnica del acuerdo asertivo

Esta técnica se parece algo a la del Banco de Niebla, pero va un poco más allá, ya que no se queda en ceder terreno sin mayores comentarios, sino que deja claro, además, de que una cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona.

Pasos

Admitir la responsabilidad (si se tiene)

Separa el “hacer” del “ser”.



Anexo 34

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORREGISTRO DE ENSAYO CONDUCTUAL

Situación	Pensamiento	Conducta	Modo de enfrentamiento de la comunicación	Derecho asertivo implicado	Estrategia asertiva apropiada	Objetivo que persigues al dar esta respuesta:

Anexo 35**HOJA DE TRABAJO 1****“DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA”**

Indicaciones: a continuación, se presentan una serie de preguntas, tomándolas como base realizaras un “Mapa Mental”. En el pliego de papel bond que te facilite la terapeuta plasmaras en el centro el problema. Los principales temas (las respuestas a las preguntas) se ramificarán de la idea central de forma ramificada. De esos temas realizaras dibujos y palabras claves para responder a cada una de las interrogantes

¿Cuál es el problema?

¿Qué sucede o qué no sucede que le molesta?

¿Con que frecuencia sucede?

¿Dónde sucede?

¿Cuándo sucede?

¿Cómo ha reaccionado generalmente a este problema?

¿Qué consecuencias le ha traído no resolver este problema adecuadamente?

¿Cómo reaccionan otros ante este problema que tiene?

¿Qué cambio espera que suceda al resolver este problema?

¿Cuáles son los obstáculos ambientales (externos) y/o personales (pensamientos, miedo) que se oponen para responder eficazmente?

Anexo 36**HOJA DE TRABAJO 2****“DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA”**

Indicaciones: luego de haber finalizado el mapa mental puedes responder a las siguientes interrogantes.

¿Cuál es mi meta principal para lograr solucionar el problema?

¿Cuáles son los objetivos a trazarme para lograr mi meta?

Anexo 37

Psicoeducación

Solución de Problemas: Formación de alternativas y toma de decisiones



Es una fase que depende de tu creatividad. Se trata de imaginar las alternativas posibles. La crítica y autocrítica juegan un papel que compromete de forma importante la efectividad de este paso. Es preciso suprimir ambas en una primera fase para poder considerar las soluciones sin una censura previa.

Por otro lado, una decisión consiste en elegir, de entre

No se realizan críticas ni evaluaciones de las ideas propuestas; cualquier propuesta es aprovechada, completada o variada para generar nuevas soluciones.

Dando este paso es importante tener la mente abierta y la conciencia plena para poder salir de los comportamientos establecidos y automáticos y comportarnos de acuerdo con nuestros valores.

una serie de posibilidades, la mejor de ellas. Recuerda que ninguna decisión servirá de mucho si no la pones en práctica.

¿Qué hacemos con toda esa colección de ideas que han aparecido en una sesión de creatividad? ¿Cuál de ellas elegimos? La cuarta etapa en esta metodología de resolución de problemas tiene por objetivo decidir cuál es la estrategia más efectiva para lograr la mejora de la situación actual. Es importante destacar que normalmente no existe una única estrategia adecuada.

Para valorarla alternativas convenientemente tenemos una serie de criterios:

- Beneficios objetivos estimados ¿qué ganamos?
- Probabilidad de éxito estimada ¿qué probabilidad tenemos de lograrlo?
- ¿Depende de nosotros ponerlo en marcha o no? (dependencia interna o externa)
- Medios necesarios (personas, materiales, etc.)
- Tiempo estimado de puesta en marcha.
- Costes asociados ¿qué riesgos vamos a correr?

En cualquier caso, ante un problema importante, si terminamos la valoración de alternativas sin encontrar alguna que sea realmente satisfactoria, no podemos abandonar el problema por ello. Cuanto más importantes son los problemas, más difícil resulta encontrar soluciones viables y eficaces.

Qué hacer si después de la valoración de alternativas no encontramos soluciones adecuadas:

- Volver a intentar la generación de ideas usando métodos complementarios.
- Revisar el proceso de análisis del problema.
- Buscar ayuda externa “ojos limpios”.

“FORMACIÓN DE ALTERNATIVAS”

La terapeuta explicará el siguiente método a la consultante

Cinco Alternativas mas

Nuestras manos van a ser la guía que nos va a recordar que siempre, en cualquier situación en la que nos encontremos en la que parezca que no hay más que una o dos alternativas a seguir, siempre hay, al menos, cinco alternativas más.

EL DEDO PULGAR: "HAZTE FUERTE"

Sin él difícilmente podríamos agarrar objetos. Con el pulgar hacemos presa para poder girar o retorcer objetos, y también nos permite (junto con otros dedos) hacer “pinza” para sujetar objetos más delgados (bolígrafo, alfiler, etc). Está asociado a

la fuerza, y de aquí nos viene el camino que nos propone para encontrar una alternativa: “Hazte fuerte”. Cuando la situación presente un gran obstáculo en tu camino, muy posiblemente tengas que armarte de paciencia y “hacerte fuerte”. ¿Cómo? Entrenándote, aprendiendo, desarrollando tus puntos fuertes o minimizando tus puntos débiles.



EL DEDO ÍNDICE: "ELIGE UNA NUEVA COMBINACIÓN"

Es el que utilizamos habitualmente para señalar algo o alguien. El dedo índice es el que utilizamos para elegir entre varias opciones. También es el que utilizamos para decir no a algo que nos proponen. De aquí viene su inspiración para la siguiente

alternativa: "Elige una nueva combinación". El dedo índice nos recuerda que tenemos la posibilidad de salirnos de las opciones habituales y buscar una nueva combinación. Esa posibilidad siempre está ahí, aparentemente invisible, esperando que se nos ocurra. Es la opción creativa.

EL DEDO CORAZÓN: "LUCHA"

En muchas culturas se utiliza el dedo corazón para hacer un gesto (obsceno) de reprobación, de estar en contra de algo o alguien. También se asocia a la independencia y al carácter. El dedo corazón nos da la siguiente alternativa: "Lucha". La alternativa "lucha" nos habla de insistir, perseverar e incluso de combatir, de oponerse ante una postura determinada

EL DEDO ANULAR: "BUSCA ALIADOS"

Recibe este nombre porque tradicionalmente es el dedo en el que se ponen los anillos, especialmente los de compromiso. El anillo tiene un significado muy importante, y es que expresa un vínculo con otra persona. La cooperación resulta fundamental para esta alternativa.

EL DEDO MEÑIQUE: "MINIMIZA EL PROBLEMA"

El dedo más pequeño de nuestra mano, con su tamaño nos puede recordar la quinta alternativa posible que siempre tenemos a nuestro alcance: "Minimiza el problema".

Hay muchas ocasiones en las que somos nosotros mismos los que hacemos una montaña de un grano de arena, y es precisamente nuestra obsesión o fijación con algo lo que lo convierte en problema.

Minimizar el problema tiene que ver con desviar nuestra atención de ello, olvidarnos o despreocuparnos de lo que va a pasar y confiar en que todo va a seguir una evolución positiva.

Anexo 38

HOJA DE TRABAJO

“Formación de alternativas, valoración y toma de decisión”

Indicaciones: Anote en el cuadro el problema y las posibles alternativas de solución que ha pensado. Luego anote en los espacios correspondientes las consecuencias buenas y las negativas de cada solución. Debe ponderar con una puntuación del 1 al 10 las consecuencias; luego la puntuación total correspondiente a los inconvenientes se resta de la puntuación total correspondiente a las ventajas. Finalmente, elige aquella solución que tiene una puntuación positiva global más alta.

Problema:	¿Qué quiero lograr?
------------------	----------------------------

Dedo	Alternativas	Consecuencias buenas	Consecuencias negativas	Valoración
Dedo pulgar “hazte fuerte”				

Dedo Índice "Elige una nueva combinación"				
Dedo corazón: "lucha"				
Dedo anular: "busca aliados"				

Dedo meñique: "minimiza el problema"				

Anexo 39

Sesión

El Resentimiento⁷

Las emociones pueden llevarnos a reaccionar de manera rápida ante situaciones que requieren de una respuesta urgente, pero, paradójicamente, también nos pueden anclar en el pasado si no sabemos gestionarlas bien. El caso del resentimiento es el ejemplo más claro de esto último: a través de él, una experiencia pasada es capaz de mantenernos reviviendo una y otra vez el sentimiento de molestia que alguna vez vivimos, pero que en realidad no tendríamos por qué estar sufriendo en el presente. El resentimiento se puede presentar como un problema y necesitar el apoyo de un profesional cuando está acompañado de frustración, de ira, de enfado hacia la persona o personas que nos han producido dolor y está afectando a nuestra vida.

El resentimiento puede generar malestar físico y psicológico, descuidando por lo tanto otros ámbitos de su vida, debido a que se encuentran inmersos en el pasado y en el resentimiento. De este modo, son incapaces de disfrutar de la vida, afectando a sus seres queridos y a su ámbito laboral, ya que se encuentran

inmersos en odio y agresividad, dificultando las relaciones personales y la concentración.

Cómo vencer el resentimiento

1. Ser conscientes del resentimiento.
2. Realizar una lista sobre los efectos que tiene el resentimiento en la vida diaria.
3. Acepta que te han hecho daño y que todo el mundo se equivoca, aunque te hayan hecho sufrir, y aprende de ello de una manera positiva.
4. Céntrate en tu presente, en tus proyectos, tus hobbies. No te quedes estancado en el pasado, déjalo atrás.
5. Escribe o cuenta a alguien de confianza todo lo que estás pensando, sintiendo, sácalo fuera.

⁷ Retomado de:
<https://www.somospsicologos.es/blog/rencor-y-resentimiento-como-gestionarlo/>

Anexo 40

Tarea Sesión

Indicaciones para la continuación de la carta

Antes de escribir la segunda carta, deberá esperar al menos dos días. Ésta será igual que la primera, pero utilizando un lenguaje más moderado. El contenido ha de ser idéntico, aunque el lenguaje más reservado.

Dos días después, ya puede escribir la tercera carta, que debe estar redactada en un lenguaje más prudente que el de la carta anterior, de tal manera que podría ser enviada al destinatario si la persona lo encontrara oportuno. En esta tercera carta, si lo prefiere, incluso puede omitirse parte del contenido.

Si quien cometió el abuso es o fue una persona importante en la vida del cliente y este último se siente con ánimo de hacerlo, puede redactar una cuarta carta en que detalle todo lo positivo que esa persona ha representado en su vida.

Anexo 41

El Perdón⁸

Perdonar, no significa decirnos que lo que ocurrió en un momento dado estuvo bien si no lo estuvo. Tampoco significa “aceptar” ni reconciliarnos con la persona que nos hizo daño; aún menos obligarnos a sentir cercanía o piedad hacia ella.



Asumir que las cosas sucedieron de ese modo en concreto. Nada de lo que ocurrido en ese instante puntual de nuestro pasado puede cambiarse. Por tanto, debemos dejar de elucubrar, de perder energía, ánimo y salud al imaginar cómo podrían haber sido las cosas en caso de haber actuado de otro modo, en caso de que hubiéramos hecho esto en lugar de lo de más allá.

Perdonar es aprender a “dejar ir” para reinventar un nuevo “yo” que asume el pasado pero que se ve con fuerzas para aprovechar el presente.

Perdonar se trata más bien de facilitar el duelo del resentimiento, de ir quitándole capas a la rabia, intensidad a la desesperación y a ese bloqueo que nos impide respirar. Para ello, es necesario que dejemos de odiar a quien nos hizo daño.

Cómo facilitar el camino al perdón

Perdonar no es olvidar, es aprender a pensar mejor entendiendo que no estamos obligados a facilitar una reconciliación, sino a aceptar lo sucedido sin sentirnos “débiles” por dar ese paso. Perdonar es liberarnos de muchas cargas que no merecemos llevar de por vida.



⁸ Retomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/psicologia-del-perdon-desapego-del-rencor/>

Odiar nos quita la energía, los ánimos y la esperanza. Debemos por tanto aprender a perdonar para sobrevivir, para vivir con mayor dignidad.

Debemos entender a su vez que el tiempo por sí mismo no ayuda. Dejar pasar los días, los meses y los años no hará que dejemos de odiar o que nos olvidemos de lo sucedido. No dejemos para mañana la molestia que sentimos hoy.

El perdón es un proceso. Esto es algo que también debemos entender. Tal vez nunca podamos perdonar por completo a la otra persona, pero sí podemos descargar una buena parte de todo ese resentimiento para poder “respirar” un poco mejor.



Anexos taller de Prevención de violencia

Anexo 42

Caminando con globos

Para empezar el juego se deben formar parejas y a cada una se le debe entregar un globo. Las personas tendrán que estar paradas mirando hacia el mismo lado y colocar entre las caderas de ambas el globo inflado.

El objetivo es que la pareja empiece a caminar y el globo no se explote ni se caiga al piso. Se deberá marcar el punto de salida y el de llegada.

No es una competencia entre parejas por lo tanto no importa quien llegue primero y quien último. Luego de cumplir este reto hay que unir a las parejas y formar grupos de cuatro integrantes.

Los grupos tendrán que cumplir otra vez el reto de caminar con los globos, esta vez caminarán con tres globos. Cada grupo estará integrado por cuatro personas y un globo entre cada una de ellas.

Anexo 43

Afirmaciones falso y verdadero sobre el amor

- El amor nunca está relacionado con la violencia. La violencia no es una expresión del amor ni una forma de amar.
- Los celos son una expresión de amor. Si no te cela no te ama. (Afirmación falsa)
- La entrega incondicional a la pareja es la mayor prueba de amor que existe. (Afirmación falsa)
- Una persona debe cambiar por amor, debe hacerlo por su pareja y porque su pareja se lo dice. (Afirmación falsa)
- Las relaciones sexuales no son una muestra de amor hacia la pareja, sino que es algo que se debe hacer porque a ambos les apetezca y de forma consensuada
- Querer a una persona quiere decir que tiene que gustarle todo lo que a su pareja le gusta, y estar de acuerdo con todo lo que opina. (Afirmación falsa)
- Las personas son libres, no es su pareja quien le da la libertad

Anexo 44**ROMPECABEZAS**

Indicación: Los rompecabezas pueden ser elaborados sobre cartulina y recortarlo.

Rompecabezas

“Rueda de control y poder”



“Rueda de la igualdad”



Anexo 45

¿Qué es la violencia?⁹

“Ejercer violencia es imponer pensamientos o valores con la fuerza, es hacerse valer con el miedo, es no entrar a dialogar, es excluir e infravalorar todo lo que pone en cuestión el poder de quien la pone en marcha y la utiliza” Graciela Hernández Morales, 2005.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como “el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”

La violencia suele utilizarse para imponer pensamientos o valores, aislar, encasillar, dominar u otros objetivos que favorezcan a la persona agresora y/o perjudiquen a la víctima.

Según quién sea la persona agresora y la víctima, “la causa” de la violencia y las circunstancias en las que se produce, se tratará de un tipo determinado de violencia y estará regido por una legislación u otra. Respecto a la violencia de pareja, hay dos conceptos que conviene diferenciar: la violencia de género y la violencia doméstica.

¿Qué es la violencia de género?

Es aquella que ejerce un chico contra una chica, que son o han sido pareja, se debe a la desigualdad de poder en la pareja y se repite en el tiempo. En España se rige por la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

¿Qué es la violencia doméstica?

El Consejo de Europa la define como el uso de la violencia dentro de la unidad familiar o doméstica o entre parejas o exparejas.

Según esta definición, la violencia doméstica, incluye cualquier acto de violencia de pareja, independientemente del sexo, la orientación y la identidad sexual de la persona agresora y la agredida. En España este tipo de violencia viene sancionada por el Código Penal.

⁹ Retomado de: Guía didáctica para dinamizar talleres de prevención de violencia en parejas jóvenes.

En algunos casos esta violencia de pareja también explota otros tipos de privilegios, como los derivados de la etnia, clase social, edad, nivel educativo, situación laboral, relaciones sociales, situación legal, etc.

Hay que tener en cuenta que, en la violencia de pareja (ejercida mayoritariamente por los chicos sobre las chicas), el fin principal de una persona al agredir a su pareja no es hacerle daño, sino mostrarle su situación de dominación, poder y control sobre ella, asegurando así el mantenimiento de esta relación desigual.

La idealización de las primeras relaciones de pareja y la percepción de que es más fácil salir de ellas han influido en que se relacione la violencia de pareja con las relaciones entre personas adultas. Sin embargo, entre las parejas jóvenes está muy extendida y suele producirse en algunas muy jóvenes que no conviven, y entre las que es frecuente la bidireccionalidad en sus agresiones. En ellas, las agresiones pueden estar relacionadas con la falta de experiencia previa y las dificultades de la población adolescente para expresar su amor y reconocer estos actos agresivos como situaciones violentas; a esta situación se le denomina cortejo torpe o dinámicas erótico-agresivas.

Anexo 46

Memoria Conociendo La Verdad.

Mito	Explicación
“El amor todo lo puede” o “Con mi amor lograré que cambie y todo irá bien en nuestra relación”	Esta falsa creencia justifica el mantenimiento de una relación de malos tratos indicando, por un lado, que el amor le dará a la víctima las fuerzas necesarias para aguantar y perdonar las agresiones y, por otro, que por amor la persona agresora cambiará.
“Si es tan celoso es porque me quiere de verdad”	En muchas ocasiones se entienden los celos como una muestra de amor y de preocupación por parte de la pareja, de hecho, se interpreta que si no se muestra celosa es que no le quiere o que no le importa. Sin embargo no es así, en una relación de pareja tiene que existir confianza y los celos son una muestra de inseguridad y desconfianza.
“Por amor lo perdonaría todo”.	En línea con el mito anterior, este recomienda el perdón de las agresiones como muestra de amor, sin tener en cuenta que el perdón lo único que hace es fortalecer la posición de quien agrede y hace que la situación de malos tratos se mantenga. Además culpabiliza a la víctima si intenta salir de la relación de violencia.
“La violencia de pareja es una pérdida momentánea de control”	Son situaciones crónicas que se repiten con cierta frecuencia, de hecho, una de las características que tiene la violencia de pareja es su repetición en el tiempo, siendo parte de la estrategia de dominación de la persona agresora sobre su víctima.
“La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir ni difundirse fuera”.	El falso respeto a la intimidad, hace que la gente no suela intervenir frente a los delitos que suceden en su interior. Sin embargo, nunca se debe considerar que un delito sea algo privado y menos aun cuando la víctima está más indefensa y existe un mayor riesgo a cronificarse.

Mito	Explicación
<p>“Si una persona es maltratada por su pareja y no se va es porque le gusta y la culpa es suya por seguir”</p>	<p>Este mito responsabiliza a la víctima del maltrato, indicando que no se separan porque disfrutan con las agresiones. Sin embargo, los motivos por los que la víctima no se ve capaz de romper la relación son múltiples y variados y es importante conocerlos para no culpar a la víctima.</p>
<p>“Una persona no maltrata porque sí; la víctima también habrá hecho algo para provocarle”</p>	<p>Esta creencia, culpabiliza a la víctima del comportamiento de la persona agresora o muestra la situación como si no existiesen víctimas, presentándolo como una agresión mutua en la que lo único que les diferenciaría es la forma de ejercer la violencia, tendiendo la víctima a agredir verbalmente y la persona maltratadora físicamente.</p>
<p>“Siempre se exagera la realidad cuando se habla de violencia contra las mujeres. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho”.</p>	<p>Este mito, propio de la violencia de género, no tiene en cuenta que la víctima suele pedir ayuda cuando la situación es ya muy seria. Es habitual que las personas que actúan con violencia no reconozcan esta y la justifiquen diciendo que “no es para tanto” o incluso que “quien confunde la realidad es la propia víctima”.</p>
<p>“Personas con problemas de alcohol u otras drogas, en paro o con estrés laboral... son violentas como efecto de su situación personal”.</p>	<p>A menudo se justifica la violencia a partir de la situación personal que vive la persona agresora, evitando responsabilizarse de sus actos. Los problemas de adicción no les quita la responsabilidad de sus actos, de hecho, muchas siguen mostrándose violentas con su pareja cuando no están bajo los efectos de las drogas o cuando su situación ha mejorado. Además, no todas las personas con situaciones personales difíciles o con conductas adictivas maltratan a sus parejas.</p>