

# UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE HUMANIDADES Y PSICOLOGÍA

**División de Psicología**



**Trabajo Fin de Grado en Psicología**

**Convocatoria Julio 2014.**

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS EN S.A.V.A.: FINALIZACIÓN DEL ESTADO DE  
VICTIMIZACIÓN.**

**APPLICATION OF ACTIVITIES IN S.A.V.A: ENDING THE PROCESS OF  
VICTIMIZATION.**

**Autora: Cristina Fuentes López.**

**Tutora académica: Flor Zaldívar Basurto.**

**Tutora profesional: Laura Fernández Ramos.**

## **ÍNDICE.**

Introducción.....	Páginas 1-6.
Metodología.....	Páginas 6-21.
Participantes.....	Página 6-7.
Instrumentos.....	Páginas 7.
Procedimiento.....	Páginas 8-21.
Resultados.....	Páginas 21-26.
Conclusiones.....	Páginas 26-27.
Bibliografía.....	Páginas 27-29.
Anexos.....	Páginas 30-35.

## **RESUMEN.**

El Trabajo Fin de Grado versará sobre el desarrollo de un taller usando distintas técnicas para mejorar y/o crear habilidades sociales en mujeres víctimas de cualquier tipo de violencia donde tomen conciencia de su situación y del punto en el que se encuentran. La intervención persigue el objetivo de lograr un control y manejo adecuado de sus vidas, desechando el concepto de víctima a lo largo de este proceso, es decir, salir de la victimización.

## **ABSTRACT.**

The Final Degree will be about the development of an intervention using different activities to improve and / or to create social abilities in women victims of any type of violence where they are aware of their situation and of the point in which they are. The intervention chases the aim to achieve a control and suitable managing of their lives, rejecting the victim's concept along this process, that is to say, to go out of that condition.

## **INTRODUCCIÓN.**

### **Antecedentes.**

La violencia contra las mujeres ha pasado por distintas fases, pero siempre se ha usado a modo de limitador de la capacidad de pensar y actuar de las mujeres. No todas eran maltratadas de la misma manera, sí que había muchos factores que las presionaban en una sola dirección, como demuestran los matrimonios forzados o la obligación a quedar recluidas en el hogar. En determinadas circunstancias los malos tratos o el asesinato de mujeres eran tolerados por los poderes civiles, eclesiásticos y por la propia sociedad. Tampoco se castigaba de igual forma el adulterio de la mujer que el del hombre: a ella le podía esperar la muerte, mientras que él, como máximo, podía ser exiliado. En los fueros medievales hispanos, sobre las violadas recaía siempre la sospecha del consentimiento y las prostitutas carecían de derechos. La resistencia de los hombres a

amoldarse a los tiempos modernos es uno de los factores determinantes de la violencia, no se pueden desestimar los patrones de masculinidad heredados, por los cuales muchos

2

hombres siguen viendo a las mujeres como seres inferiores. La responsabilidad de la Iglesia ha sido grande desde que empezó a perpetuar una doctrina basada en los textos sagrados antiguos, según los cuales la mujer era un ser inferior (Gil, 2008).

A lo largo de la historia es cierto que se han ido produciendo avances en pro de su atenuación. Pero también ha habido retrocesos. Por ejemplo, el código penal franquista vigente entre 1944 y 1963 toleraba que el marido asesinase a su esposa en caso de que ésta hubiese cometido adulterio. Pero esas leyes tan punitivas contra las adúlteras ya habían sido abolidas anteriormente por la República, por lo que se produjo un retroceso.

La España actual ha vuelto a dar un paso muy importante con la puesta en marcha de la Ley Integral contra la Violencia de Género. Estas medidas, aunque son imprescindibles, no son suficientes, entre otras cosas porque falta desarrollar la ley en todos los ámbitos que contempla, por ejemplo, en la educación y las campañas de sensibilización.

Además, hace falta un cambio radical en la comunidad masculina, que debe comprender que la violencia contra las mujeres no lleva a nada.

Durante el Decenio de la Mujer (1975-1985), la ONU instó a los gobiernos a que evaluaran el alcance del problema de los malos tratos. En ese contexto se creó el Instituto de la Mujer español y en 1984 se publicaron las primeras estadísticas (Gil, 2008). Aunque esto no debe quedar sólo en cifras.

### **Revisión historia jurídica.**

Antes de la aprobación de la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, el Derecho Penal intentaba prevenirla mediante los delitos y faltas que combatían, con carácter general, cualquier tipo de violencia. Tan solo el delito de violencia doméstica habitual, abandonando aquella orientación generalista, presentaba un perfil próximo al que posteriormente sería propio de las medidas penales introducidas por la Ley Orgánica referida (Copello, 2005).

Aunque esta Ley, en efecto, no hacía referencia específica a la violencia de género, confundida con la denominada violencia familiar, previéndose, en concreto, el castigo del ejercicio habitual de violencia doméstica nace como consecuencia de la paulatina

3

percepción ciudadana de la gravedad del maltrato practicado sobre las mujeres por parte de los hombres.

Pese a ello, y como apunta Lorenzo Copello (2005), desde que la violencia contra las mujeres saliera del ámbito privado para convertirse en un asunto de interés público ampliamente difundido por los medios de comunicación, el legislador enfocó el problema como un caso más de maltrato familiar, expresándolo de este modo con toda claridad en la exposición de motivos del primer delito de violencia habitual aprobado en 1989, en la que se justificaba aquella figura delictiva como forma de proteger a los miembros , considerados más débiles, del grupo familiar.

Así, Copello (2005) sigue afirmando que un delito que se creó al calor de la creciente preocupación social por la proliferación de actos de violencia extrema contra las mujeres nació desde el principio claramente desenfocado, apuntando al contexto dentro del cual suele manifestarse este tipo de violencia antes que a las auténticas causas que la generan.

En cualquier caso, por tratarse de una figura indudablemente próxima a la violencia de género, pues hacía las veces de delito que condenaba el ejercicio de esta clase de violencia.

Así, a lo largo de la historia se han ido reformando las Leyes que regulan los distintos tipos de violencia (doméstica, familiar y de género), a la vez que se ha hecho necesaria una clara y rotunda delimitación conceptual. Ya que, aunque emparentadas, la violencia de género y la doméstica son fenómenos diferentes, debidos a causas distintas y necesitados de respuestas penales autónomas. La confusión de ambos conceptos ha conducido a que la violencia contra las mujeres quede diluida entre otras muchas manifestaciones de agresividad originadas en causas ajenas al sexo de la víctima.

En la actualidad estos tipos de violencia quedan definidos y recogidos jurídicamente de la siguiente manera según la RAE:

- VIOLENCIA DOMÉSTICA Y/O FAMILIAR: la violencia ejercida en el terreno de la convivencia familiar o asimilada, por parte de uno de los miembros contra otros, contra alguno de los demás o contra todos ellos. Comprende todos

4

aquellos actos violentos, desde el empleo de la fuerza física, hasta el hostigamiento, acoso o la intimidación, que se producen en el seno de un hogar y que perpetra, por lo menos, a un miembro de la familia contra algún otro familiar. No fue hasta 1980, cuando se reconoció que la violencia y el maltrato en el ámbito familiar eran un problema social. La existencia de este tipo de violencia indica un retraso cultural en cuanto a la presencia de los valores como la consideración, tolerancia, empatía y el respeto por las demás personas entre otras, independientemente de su sexo. El maltrato doméstico incluye a las agresiones físicas, psicológicas o sexuales llevadas a cabo en el hogar por parte de un familiar que hacen vulnerable la libertad de otra persona y que causan daño físico o psicológico. La violencia familiar incluye toda violencia ejercida por uno o varios miembros de la familia contra otro u otros miembros de la familia. La violencia contra la infancia, la violencia contra la mujer y la violencia contra las personas dependientes y los ancianos son las violencias más frecuentes en el ámbito de la familia. No siempre se ejerce por la más fuerte física o económicamente dentro de la familia, siendo en ocasiones razones psicológicas (síndrome de Estocolmo) las que impiden a la víctima defenderse.

- VIOLENCIA DE GÉNERO: 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 privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada.

### **La violencia en la sociedad actual.**

En la actualidad, lingüísticamente hablando, existe el llamado: ‘todo vale y en cualquier lugar; refiriéndose a la forma en que la sociedad (medios de comunicación, interacción diaria entre iguales, anuncios publicitarios, debates políticos, series de televisión, etc.) ha evolucionado de una represión total en la libertad de expresión y al trato con los

demás, donde la agresividad verbal (tanto encubierta como abierta) toma un lugar preponderante para sentirse siempre mejor que el otro. Una forma de sentirse vencedor.

5

De esta agresividad verbal a utilizar la violencia tanto física como verbal y/o psicológica hay un paso que se rebasa cada día. Utilizar el lenguaje de una forma inadecuada y como consecuencia de la evolución tecnológica, ha llevado a la sociedad a una desestructuración de límites, donde el ser humano ya no sabe (por la imposibilidad de aprenderlo) el lugar en el que termina mi yo y comienza la otra persona. La virtualidad cibernética y el egocentrismo lleva cada día al ser humano a vivir en un mundo donde sólo se pretende satisfacer unas necesidades consumistas y cómodas, desvinculándose del verdadero sentido de la vida (Fuentes et al., 2008).

Aparecen así los problemas de comunicación y maltrato en todos los ámbitos que conforman la vida diaria de la sociedad actual. Los niños no se adaptan en los colegios, los adolescentes tienen problemas de tolerancia, aceptación de sí mismos y de los otros y las consecuentes respuestas de agresividad y violencia; la mujer sigue siendo vista como un ser humano de segunda clase y maltratada por pareja, hijos, medios de comunicación, jefes, etc. El respeto moral hacia el ser humano ha desaparecido, si es que alguna vez existió. Si aprendemos a respetarnos moralmente y a poner límites a aquello que uno decide no querer vivir, se puede conseguir que las víctimas dejen de serlo. Esto implica un trabajo arduo y ser muy consciente de dónde está la sociedad actualmente y hacia dónde quiere caminar.

En esta intervención se ha creado un plan de trabajo grupal para un colectivo definido como víctimas de violencia de género y víctimas de violencia doméstica donde pueda generarse la creencia y la confianza en cada una de ellas. Tomar conciencia de que todas estamos preparadas para pasar por este proceso de victimización y también salir de él. Para ello, se realizaron unos talleres con distintas técnicas de modificación de conducta, entre otras, que ayuden a salir de la situación en la que se encuentran. Se utilizaron técnicas de programación neurolingüística. Refiriéndome a esto último, hay evidencias científicas que resaltan lo poco científica que es la PNL, aunque las usadas en este taller provienen de otras corrientes, siendo evidentes y comprobados sus resultados en otras

intervenciones. Como dice Borgo (2006), las herramientas eficaces o teorías comprobadas de la PNL no le pertenecen en exclusiva. Lo novedoso de la programación neurolingüística no se ha puesto en práctica ya que no ha sido comprobado empíricamente (Álvarez, 2005).

6

El objetivo general que persigue es el de lograr un control y manejo adecuado de sus vidas, reduciendo el concepto de víctima a lo largo del proceso. Comprendiendo que éste tiene un principio, pero también un final.

## **METODOLOGÍA.**

### **PARTICIPANTES.**

Participaron en la intervención propuesta siete usuarias del Servicio de Asistencia a Víctimas (SAVA), todas ellas mujeres. No existía un límite de edad, la cual estaba comprendida entre los 37 y los 70 años. Las siete usuarias vivían en Almería, cinco de ellas en Almería capital y las dos restantes en Almería provincia. Todas tenían nacionalidad española excepto tres de ellas, las cuales eran distintas entre ellas, se trataban de nacionalidades colombiana, ecuatoriana y marroquí.

La victimología no era la misma, cuatro padecieron violencia de género, una violencia doméstica, otra sufrió abusos sexuales y otra de las usuarias coacción por parte de sus vecinos. El nivel socioeconómico y cultural de la mayoría de las participantes era medio-bajo.

Todos estos datos se describen en la siguiente tabla:



	<b>Edad</b>	<b>Lugar de residencia</b>	<b>Nacionalidad</b>	<b>Nivel socioeconómico-cultural.</b>	<b>Victimología</b>
<b>Usuaría 1</b>	46	Almería	Ecuatoriana	Medio	Violencia de género
<b>Usuaría 2</b>	70	Almería	Española	Alto	Violencia doméstica
<b>Usuaría 3</b>	38	Almería	Española	Bajo	Violencia de género
<b>Usuaría 4</b>	37	Almería	Española	Medio	Coacción de vecinos
<b>Usuaría 5</b>	42	Almería	Marroquí	Bajo	Violencia de género
<b>Usuaría 6</b>	51	El Ejido	Española	Bajo	Violencia de género
<b>Usuaría 7</b>	43	Serón	Colombiana	Medio	Abusos sexuales

## **INSTRUMENTOS.**

Se utilizó en la intervención la Escala de Inadaptación Social (EI), el cual es un instrumento de autoevaluación que consta de 6 ítems y mide el grado en el que el suceso traumático afecta a la adaptación global, así como a diferentes áreas de la vida cotidiana: trabajo, vida social, tiempo libre, relación de pareja y relación familiar (Véase anexo 1).

También se les administró el Inventario de Cogniciones Postraumáticas (ICPT) permite la medición de las evaluaciones y cogniciones de las víctimas de un trauma con el objetivo de desarrollar programas de intervención más eficaces. Cuenta con un total de 28 ítems pertenecientes a tres dimensiones: Cogniciones Negativas sobre el Yo (CNY), Cogniciones Negativas sobre el Mundo (CNM) y Auto-culpa (AC). (Véase anexo 1)

8

## **PROCEDIMIENTO.**

Se llevó a cabo el programa de intervención psicológica para este colectivo mediante unos talleres en los cuales se aplicaban técnicas para mejorar y/o crear habilidades sociales en personas víctimas de cualquier tipo de violencia. En concreto, se utilizaron distintas técnicas de modificación de conducta y PNL, la cual se ha justificado anteriormente. Las técnicas de ésta última se han extraído del Manual de Técnicas de Programación Neurolingüística.

Los talleres constaron de 4 sesiones, cada una de ellas tuvo una duración de tres horas aproximadamente en horario de tarde para facilitar la asistencia de las usuarias. Se realizaron los días 19, 22, 27 de mayo y 9 de junio. A continuación se describen las sesiones con las actividades y técnicas que comprenden junto a sus objetivos.

### Primera Sesión:

- Acto de apertura y bienvenida.
- Presentación de las personas que llevarán a cabo los talleres.
- Presentación de las destinatarias de los talleres. (Nombre, ¿qué esperas de estos talleres?, ¿qué te gustaría sacar en claro?)
- Administración de la escala de victimización (anexo 1).

### ACTIVIDAD 1.

TÉCNICA: Recognize.

**Objetivo:** captar la atención de las usuarias, generar confianza y unificar el grupo en pro de un objetivo común. Establecer empatía. Y comenzar a testar las debilidades y fortalezas de las usuarias.

Antes de comenzar ninguna dinámica es necesario explicar un poco de teoría para aclarar los conceptos que se van a utilizar en los talleres. La cultura, la educación, el nivel intelectual y la experiencia hacen que mismas palabras tengan un significado diferente para cada persona. Esto repercute cuantitativamente como cualitativamente en

9

los resultados de cualquier interacción; máxime cuando la intención es transmitir para ser comprendido y aprehendido por el oyente. Esto ayuda a los profesionales a aclarar, adaptarse y llevar la sesión (taller, consulta, encuentro, etc.) de la forma más sencilla y comprensible para el interlocutor.

- Definición del término “maltrato”
- Diferencia entre “dolor y sufrimiento”
- ¿Para qué nos vemos envueltas en este proceso?
- Predisposiciones genéticas, culturales, educacionales y del entorno.
- Proceso de Autoconocimiento: Respeto moral y Conciencia Ética.

## ACTIVIDAD 2.

**TÉCNICA:** “Pintura con acuarelas.”

**Objetivo:** Sorprender y levantar el entusiasmo en las usuarias a través del elemento sorpresa. Asentar la información recibida y plasmarla en color. Trabajando, a través de los tres colores primarios, la capacidad de creación y activación del hemisferio derecho. Las usuarias tendrán que enfrentarse tarde o temprano a un proceso de crear una nueva forma de vida, si quieren salir de su proceso de victimización.

**Realización:** Todo el material se presenta correctamente distribuido en una mesa y tapado. Se descubre antes de ser sentadas a la mesa. Se les reparte los pinceles y se lleva a cabo la pintura sin decir absolutamente nada, dejando que cada una plasme la obra de su vida disfrutando del color.

### ACTIVIDAD 3.

TÉCNICA: “La bicicleta.”

**Objetivo:** medir el grado de congruencia de las usuarias de los valores que consideran más importantes en su vida. Hacerlas conscientes de cómo creo que vivo y de cómo vivo realmente.

10

Después se hace una reflexión sobre:

- ¿qué debería de hacer para vivir congruentemente estos valores que considero importantes en mi vida?
- ¿estoy dispuesta a cambiar cosas de mi vida para respetar esos valores?
- ¿qué necesito para hacerlo?
- ¿con qué recursos personales y/o familiares cuento para llevar estos cambios a cabo? ¿y sociales, psicológicos y/o jurídicos? (introducción y asesoramiento en esta primera sesión para ir profundizando en sesiones siguientes).

#### Segunda Sesión:

- Acto de Recibimiento y Bienvenida.
- Reflexión sobre todo lo que se habló en la primera sesión
- Conclusiones a las que han llegado (en que les ha ayudado, o no, el haber tomado conciencia de la situación que están viviendo o han vivido).
- Qué consideran lo más destacado, lo que más les gustó, lo que más les sirvió y/o ayudó.

### ACTIVIDAD 1.

TÉCNICA: “El Tren”.

**Objetivo:** Relajarse a través de una vivencia imaginaria sencilla para proseguir con sus actividades. Técnica de relajación que ayudará a que se destensen.

Muchas veces estamos tan tensos que no sabemos cómo empezar a calmarnos; se puede intentar ver televisión, aunque distraerse no siempre funciona. Es necesario aprender de nuevo a relajarse, justamente porque hacerlo ya no es parte de nuestra existencia.

Generalmente no hay tiempo, y cuando lo hay, no sabemos cómo.

La relajación trae muchos beneficios para nuestro desempeño cotidiano. Relajarse en forma continua nos permite estar más alerta, más oxigenados, menos desgastados,

11

reparar nuestro sistema nervioso, sobrellevar largas jornadas de trabajo sin acabar en un estrés desgastante, mantener un mejor sentido del humor y renovar la energía, entre otros beneficios. Cuando nos relajamos y hacemos una pausa, respiramos de manera diferente y más profunda, lo que nos ayuda a oxigenar nuestro cerebro y pensar con claridad.

El ejercicio consiste en alcanzar la relajación imaginando un viaje en tren. En el viaje se logrará un estado leve de trance que permitirá recargar energía para continuar sus labores.

Pasos a seguir:

1. Siéntate cómodamente en un sillón o recuéstate. Una vez que estés cómodo, toma contacto con tu respiración. Sé consciente del ritmo de tu respiración, de la profundidad y la frecuencia. La respiración te induce a una relajación rápida y saludable.

2. Empieza poco a poco a aflojar el cuerpo y siente cómo cada respiración te ayuda a sentirte más relajado. Deja a un lado los pendientes y preocupaciones que tengas en este momento. Regálate estos minutos de concentración y descanso. Pídele a tu mente quince minutos de paz y después despertarás sintiéndote lleno de energía.

3. Imagina un largo viaje en tren. Ponte cómodo, vas seguro. Cómodo. El paisaje que ves por la ventanilla es agradable. Mientras miras el paisaje durante kilómetros y kilómetros, el movimiento leve del tren te arrulla y el ronroneo del motor te ayuda a descansar más profundamente. Fija la mirada a lo lejos y siente los párpados cada vez

más pesados. Ya sólo escuchas las ruedas del tren que se deslizan suavemente sobre los rieles.

4. A medida que avanza el tren, los músculos de tu cuerpo se van soltando, la monotonía del viaje y la tranquilidad te ayudan a descansar. Es posible que sientas calma y que la disfrutes. La tranquilidad te invade. Esta sensación plena de paz interior la puedes tener cada vez que subas al tren, disfrútala. Date cuenta del ritmo de tu respiración, la relajación es más profunda cada vez.

12

5. El trayecto sigue y poco a poco sientes cómo la energía en tu organismo se hace presente. Empieza a sentir las piernas y los brazos, eres más consciente de tu posición, de los sonidos que te rodean, y te das cuenta de que estás por llegar al final del trayecto. Ha sido un viaje muy agradable y útil.

## ACTIVIDAD 2.

TÉCNICA: “Dependencia emocional”.

**Objetivo:** Aclaración y unificación del término.

- ¿a qué nos referimos con el término dependencia?
- ¿qué es ser dependiente?
- ¿por qué nos hacemos dependientes?
- ¿qué gano siendo dependiente?
- ¿qué pierdo siendo dependiente?
- ¿por qué nos cuesta tanto salir de la dependencia?

**Objetivo:** Lo que se pretende lograr con dicha técnica es generar un mayor nivel de Independencia Emocional, mediante el desarrollo de una sensación interna (“sí mismo”) que contenga las cualidades o sensaciones que posee la persona de la cual se considera dependiente emocional, de modo que no se tenga que buscar desesperadamente la verificación externa.

Esta técnica trata de generar un bienestar emocional con nosotros mismos, ya que nos permite: 1) darnos cuenta de que de uno mismo depende el poder proporcionarse todo lo que deseamos de la otra persona (ya que contamos con nuestro “sí mismo”), 2) auto

conocernos más, 3) auto valorarnos más, 4) elevar nuestra autoestima, 5) adquirir conductas funcionales en nuestras vidas y 6) controlar nuestras ideas irracionales acerca de sí mismos (ya que éstas son capaces de delimitarnos enormemente como personas y en las relaciones que llegamos a establecer con los otros), cambiándolas por ideas más racionales (ya que las personas son capaces de analizar mejor las situaciones en las cuales están inmersos, a partir de una interpretación más adecuada de sus pensamientos). Por lo tanto, esta técnica nos permite ser más independientes con las

13

relaciones que llevamos con las demás personas (ya sea nuestra pareja, padre, tíos, amigos, etc.).

A continuación se describen los pasos que se deben de llevar a cabo para poder aplicar dicha técnica:

- 1. Identifique al Otro.** Piense en una persona con la cual usted cree ser dependiente o estar sobreinvolucrado.
- 2. Percátese de su Sobre-Conexión con este Otro.** Imagine que esta persona está de pie en la sala. Camine alrededor del “otro”. Fíjese en su apariencia. Tóquelo para percatarse cómo lo siente y perciba sus sensaciones de estar con él. Ponga especial atención a sus sensaciones de estar excesivamente conectado con esa persona. Ahora fíjese cómo usted vivencia estar conectado con esta persona. ¿Parece como que, en cierta forma estuviera adherido físicamente? ¿Es una conexión directa entre su cuerpo y el de la otra persona, o hay una cuerda u otro medio que la enlace? Fíjese donde está la unión. ¿Dónde se conecta con su cuerpo y dónde se conecta con el cuerpo de la otra persona? Permítase tener una experiencia plena de la calidad de esta conexión (cómo se ve y se siente).
- 3. Descubra los Objetivos Positivos.** Ahora pregúntese interiormente: ¿Qué cosa que realmente deseo de la otra persona me dejaría satisfecho? Luego pregúntese: ¿Y qué cosa positiva haría eso por mí?; haga estas interrogantes para usted mismo hasta obtener una respuesta realmente nuclear tal como confianza, seguridad, protección, amor, sensación de ser valioso, etc.

**4. Desarrolle su Sí Mismo en Evolución.** Ahora gire hacia la derecha y cree una completa imagen tridimensional de usted mismo habiendo evolucionado más allá de su nivel actual de positivismo. Este es el usted que está varios pasos más adelante, que ya ha resuelto los asuntos que usted está abordando ahora, que lo ama, lo aprecia y desea nutrirlo y/o protegerlo. Este es el usted que puede darle lo que usted realmente quiere (cosa que supo en el paso No. 3). Puede darse cuenta de su expresión, cómo se mueve, cómo suena, cómo es tocar a este usted. Si no ve a este sí mismo positivo sencillamente puede sentir como es.

14

**5. Transforme la Conexión con el Otro en una Conexión con el Sí Mismo.** Vuelva a girar hacia el “otro” adherido. Vea y sienta la conexión. Luego rompa la conexión con ésta “otra persona” e inmediatamente reconéctese con su sí mismo en evolución, de la misma forma en que había estado conectado con la otra persona. Disfrute de las sensaciones de ser interdependiente con alguien con quien realmente puede contar: usted mismo. Agradézcale a este usted por estar aquí para usted. Disfrute el recibir del usted mismo lo que había deseado de la otra persona. Este el usted que puede avanzar por usted en su futuro, abriéndole el camino (su constante compañero que está a su lado para comprobar las cosas por usted y procurar que esté a salvo).

**6. Respete al Otro.-** Mire hacia atrás a su “otro” y fíjese en la conexión escindida. Vea que la otra persona tiene la opción de reconectar la cuerda a sí misma. Puede imaginar que su cuerda se autoadhiera en un punto apropiado de ella, misma. Si no hubiera una cuerda, puede visualizar a este “otro” como físicamente conectado a su propio “sí mismo en evolución”, de la misma forma en que usted lo está ahora. Esto le puede dar la certeza de que esta otra persona ahora también estará en una mejor posición, con un mayor sentido de sí misma. Fíjese como usted ahora puede estar más plenamente presente con esta persona.

**7. Agréguese a su Conexión con el Sí Mismo.-** Ahora vuelva a mirar a su sí mismo evolucionado, con el cual está conectado ahora. En realidad, entre en él, de modo que ahora se esté mirando hacia atrás a usted mismo. Sienta cómo es ser positivo y dadivoso con usted mismo. Luego de disfrutar las sensaciones de ser este sí mismo, puede incorporar a usted el positivismo de él, a medida que regrese al usted del presente.



8. Avance Hacia el Futuro. Fíjese cómo es poseer este nuevo positivismo, a medida que se imagina relacionándose con otra gente sobre esta base más sólida. Imagine cómo será adentrarse en el futuro teniendo de compañero a su sí mismo en evolución. Tal vez sienta una sensación de cómo él va de un lugar a otro resolviendo las dificultades.

15

### ACTIVIDAD 3.

**TÉCNICA:** “Anclaje de poder”.

**Objetivo:** “Recuperar capacidades que creían perdidas”.

En la vida hay momentos difíciles y, queramos o no, debemos superarlos. Para esto se necesitan recursos que lo lleven a uno a un estado de poder y seguridad para afrontarlos adecuadamente y hacer a un lado dudas, temores, inseguridad y miedo. Estas situaciones de devaluación de uno mismo tienden a paralizarnos e impiden que tomemos acción para solucionarlas.

Los recursos son todas esas capacidades o dones que los seres humanos poseemos y que nos llevan a una conducta positiva, el combustible necesario para la realización de nuestros planes y objetivos. Los recursos son: la paciencia, la tolerancia, la alegría, la flexibilidad, la disciplina, la organización, la decisión, la seguridad, la paz, la tranquilidad, la valentía, la fe, el amor, la esperanza, entre otros.

Los dones o recursos no se agotan, sino que se pierden de vista cuando se está más enfocado en lo que pasa en el mundo exterior y no dentro de uno mismo. Así nos dejamos llevar por los sucesos y empezamos a actuar sin recursos. Esto comúnmente es una vía que conduce al temor, la inseguridad, la depresión, la agresión, la impaciencia, el enojo, la intranquilidad, el desorden, la inflexibilidad o la frustración.

Con este ejercicio intentamos que te des cuenta de los recursos que has manejado en tu vida y así aprendas a hacer uso de ellos cada vez que lo necesites. Es necesario un acompañante para que vaya leyendo pausadamente cada paso.

El secreto para realizar este ejercicio es respetar lo primero que venga a la mente, sin analizarlo y sin forzar situaciones. La mente es la mejor guía y no se equivoca, así que ten confianza y adelante.

Pasos a seguir:

1. Siéntate donde nadie te interrumpa, con las palmas de las manos hacia arriba. Respira y cierra los ojos, tómate tiempo para relajarte.
2. Piensa en una experiencia positiva y poderosa que hayas tenido en tu vida. La primera que surja. Vela, escucha y siéntela.
3. Pon esta experiencia y los sentimientos que la acompañan en tu mano derecha. Respira profundamente. Mientras lo haces, siente este material en tu mano derecha.
4. Ahora recuerda una ocasión en la que te hayas sentido muy orgulloso de lo que hiciste. Revive completamente esa situación. Pon también esta experiencia y estas sensaciones en tu mano derecha y respira profundamente.
5. Piensa ahora en alguna vez en que hayas vivido sentimientos intensos, positivos, de amor. Revívelos y ponlos en tu mano derecha, como si fuesen algo material y palpable. Respira profundamente.
6. Ahora recuerda alguna ocasión en que te hayas reído como loco, o incluso en que te hayas sentido un tanto frívolo. Toma esta experiencia y ponla también en tu mano derecha respirando profundo.
7. Nota lo que tu mano siente llena de tantos sentimientos amorosos, vivificantes, positivos y poderosos.
8. Observa ahora qué color adquiere este puñado de sentimientos que has creado en tu mano derecha. Para eso basta con tomar nota del primer color que se te ocurra.

9. Fíjate en la forma que toman en conjunto estos sentimientos. Y si tuvieras que atribuirles un sonido, ¿cuál sería el que emitirían todos ellos juntos?
10. ¿Qué textura palpas en los sentimientos que has reunido en tu mano derecha?
11. Si hablasen con una sola voz para transmitirte un mensaje potente y positivo, ¿qué te dirían?

17

12. Ahora disfruta de todos estos sentimientos y luego ciérrala mano con fuerza y retenlos ahí, pensando que todos son tuyos, tuyos solamente. Respira profundamente.
13. Alza el puño con fuerza y repite con voz firme el sonido y el mensaje potente y positivo que te dieron hace un instante. Repítelo tres veces.
14. Disfruta unos instantes de esta sensación y abre los ojos.

### Tercera Sesión:

- Acto de Recibimiento y Bienvenida.
- Reflexión sobre todo lo que se habló en la segunda sesión.
- Conclusiones a las que han llegado (en que les ha ayudado, o no, el haber tomado conciencia de la situación que están viviendo o han vivido).

### ACTIVIDAD 1.

TÉCNICA: “Propiciar un cambio de conductas”.

Aclaración y unificación del término:

- ¿Qué es un hábito?

- ¿Cómo se establece un hábito?
- ¿Por qué se mantiene un hábito?
- ¿Se puede cambiar un hábito?
- ¿Qué es la voluntad suave?

Puedes aprender a dirigir tu mente hacia el cambio, ya que es la parte motora más importante para crear o motivar cualquier alteración de tu realidad. Al proponerte cualquier modificación, imagina que es como emprender un viaje. Empiezas en un lugar

18

y terminas en otro, y esto requiere de planeación y un proceso para no perder el camino. Dicen que los ojos son el espejo del alma y quizá tengan razón.

## ACTIVIDAD 2.

TÉCNICA: “Quiero-No quiero/Tengo-No tengo”. (Anexo 2)

**Objetivo:** poder reconocer cuáles son mis fortalezas reconocidas, mis debilidades reconocidas y las fortalezas con las que me gustaría contar y las debilidades que me gustaría superar.

Después se hace una reflexión sobre:

- ¿cómo superar mis debilidades?
- ¿cómo conquistar mis fortalezas?
- ¿con qué recursos personales, familiares cuento?
- ¿con qué recursos sociales, jurídicos y de apoyo cuento? (profundización sobre el papel del SAVA como recurso psicológico, social y jurídico incondicional para pasar y trascender este proceso).

## ACTIVIDAD 3.

TÉCNICA: “Visualización de escenas de películas. Visión disociada de diferentes tipos de maltrato”.

- Matilda.
- Las Nieblas de Avalón.
- Te Doy Mis Ojos.

Comentario u opinión por parte de las usuarias después de la visualización de cada escena.

#### ACTIVIDAD 4.

TÉCNICA: “Cambiando mi futuro”.

**Objetivo:** anclar todo lo visto en los talleres de forma creativa, alegre y relajada. Inicio de un nuevo comienzo.

Creación de un cuento comunitario. Sentadas en círculo alrededor de una mesa, cada una escoge una piedra y en ella dibuja lo que quiera. A partir del dibujo, una empieza a

19

contar un cuento y las demás siguen, una por una, integrando su dibujo en el mismo cuento. Creando una historia común para todas.

Material:

- Piedras de la playa.
- Tizas de colores.

#### Cuarta Sesión:

En primer lugar, se volvió a realizar la técnica de relajación de “El Tren” por petición de las usuarias.

#### ACTIVIDAD 2.

TÉCNICA: “Las tres posiciones o arreglando el “no hubiera...”

**Objetivo:** Cambiar una conducta negativa frecuente respecto a alguien en tu vida cotidiana.

Este ejercicio se basa en la reflexión que haces sobre ti mismo utilizando tres posiciones básicas. Se enfoca a resolver conductas que no deseas y que tienes con personas específicas, en el trabajo, con familiares o amigos. Debes tener muy claro en qué situación y con qué persona quieres cambiar tu conducta. Las posiciones no se refieren a posturas de tu cuerpo, no te preocupes, sino a puntos de vista mentales. En la primera posición ves a través de tus propios ojos, justo como siempre haces. La segunda se refiere a la posición de los demás, a cómo te ven los otros desde sus ojos. La tercera posición es la del observador podríamos llamarlo el público, desde donde es posible observar la dinámica entre tú y el otro. Desde esta posición verás objetivamente tu comportamiento para generar los recursos o capacidades adecuados para ayudarte y

corregir la conducta. Esta técnica es muy efectiva porque, en efecto, le enseñamos a nuestra mente otra manera de hacer las cosas.

1) En el lugar donde te encuentres ubica tres espacios diferentes que estén a un paso de distancia. Puedes imaginarlos en el piso. Marca cada uno en tu mente con cartulinas de colores diferentes, que corresponden a una posición, como vimos arriba. Define esto primero.

2) Ahora respira profundamente y piensa en una conducta negativa que tengas con alguien en tu vida cotidiana y de la que luego te arrepientas. Piensa en una conducta

20

repetitiva y que te disgusta, ya sea gritarle a alguien, reclamar constantemente, cerrarte ante una comunicación, ser inflexible, inseguro o cualquier otra que te molesta e implique a alguien más.

3) Una vez que identifiques la situación en que tu conducta es negativa, métete en la primera cartulina que escogiste. Eres tú mismo en la escena donde tu comportamiento es negativo; busca la más reciente. Frente a ti tienes a la persona con la que tienes el conflicto, se encuentra parada en la cartulina del color escogido. Escucha lo que dices, cómo lo dices, qué sientes y dónde lo sientes, qué está pasando contigo, y respira profundamente. Date cuenta de estos detalles. Observa cómo recibe tu mensaje esa persona de enfrente. Respira profundamente.

4) Ahora da un paso al segundo lugar que marcaste. En este espacio, métete en los zapatos de la persona que tienes en frente. Ahora tú eres esa persona que te ve a ti. Desde ese espacio, obsérvate a ti mismo en la misma escena con esa conducta negativa. ¿Cómo se siente esta persona? Tú estás en sus zapatos. ¿Cómo recibe tu mensaje? ¿De qué manera le afecta? ¿Cómo te ve en estos momentos con esa conducta negativa? Respira profundamente. Contesta cada pregunta para comprenderla mejor.

5) Ahora da un paso a la tercera cartulina escogida. Desde este espacio ve la escena como si fuera una película. Tú eres el protagonista con la otra persona. Observa la dinámica que tienen. Observa cómo te conduces. Y cómo se ve afectada la otra persona. Desde esta posición, piensa: ¿qué le recomendarías a tu “yo” que está en esa escena en la cartulina de ese color? ¿Qué recurso le serviría tener a mano para no caer otra vez en esa conducta? Escoge un recurso que te pueda ayudar, como paciencia, control, apertura, seguridad, capacidad de escuchar, flexibilidad, tranquilidad, entre otros. Toma

tu tiempo para pensar cuál recurso será el mejor, o quizá quieras más de uno.

Respirando piensa en el que te hace falta para integrarlo a ti y hacerlo tuyo.

6) Una vez que tengas el recurso (o los recursos) necesarios para frenar esa conducta y cambiar tu comportamiento, regresa a la primera cartulina que escogiste. Respira profundamente. En ese primer espacio eres otra vez tú mismo, sólo que ahora traes conscientemente a la mano tus recursos, tu ayuda. Si escogiste el recurso de la tranquilidad, pues imagina que estás revestido de tranquilidad. Y con esta coraza vuelve a la escena inicial, sólo que ahora reacciona con tranquilidad. Toma una profunda respiración. Estás reviviendo en tu mente la escena anterior con una conducta diferente,

21

asertiva, deseable. Ahora fíjate en la reacción de la persona que tienes enfrente. ¿Cómo es su comportamiento? ¿Cómo cambia?

7) ¿Cómo te sientes con esta conducta adecuada y controlada? Estás en control de ti mismo y no estás cayendo una vez más en la conducta de siempre. ¿Es esto bueno para ti y para la persona implicada? ¿Cómo se desarrolla la escena, cuáles son los cambios?

8) Imagina el día de mañana o pasado mañana, cuando te enfrentes a una situación similar. Acuérdate de que estás revestido de tu recurso y que tienes la oportunidad de actuar diferente de cómo lo hacías antes. Tu mente aprendió que hay otra manera de reaccionar y de actuar. El cambio es posible y el primer sorprendido serás tú. Respira profundamente.

Tarea:

Repite este ejercicio cuantas veces quieras. Después de esta primera vez, inicia en el paso 5, donde escoges tu recurso. Cada vez que lo haces fortaleces el nuevo camino para que tu mente tenga opciones.

Tras esta actividad, volvemos a administrar a cada una de ellas la escala de victimización (anexo 1). De esta manera, comprobaremos los cambios actitudinales de las usuarias.

## **RESULTADOS.**

Cuando se administraron la escala de Inadaptación y el Inventario de Cogniciones Traumáticas al principio de la intervención se observaron los resultados en todas ellas.

Antes de la intervención se observan los siguientes resultados (Tabla 1 y Tabla 2). Por una parte, está la Escala de Inadaptación, en la que la media sobrepasa el punto de corte, el cual es de 12, presentando una mayor inadaptación (Tabla 3). Por otro lado, en el Inventario de Cogniciones Postraumáticas las puntuaciones respecto a la visión negativa del yo y la autculpa son mayores que la visión negativa acerca del mundo, la que se presenta en rangos normales (Tabla 4). Las medias del Inventario se encuentran en la tabla 3.

Tabla 1. Respuestas de las usuarias a los ítems de Escala de Inadaptación (Pre-intervención).

	<b>Trabajo/Estudios</b>	<b>Vida social</b>	<b>Tiempo libre</b>	<b>Relación pareja</b>	<b>Vida familiar</b>	<b>Escala global</b>
<b>Usuaría 1</b>	4	2	2	1	2	2
<b>Usuaría 2</b>	3	2	1	4	2	2
<b>Usuaría 3</b>	4	3	2	3	3	3
<b>Usuaría 4</b>	2	3	0	4	2	3
<b>Usuaría 5</b>	3	2	1	4	3	4
<b>Usuaría 6</b>	4	4	2	3	4	3
<b>Usuaría 7</b>	3	3	2	4	1	2

Tabla 2. Respuestas de las usuarias a los ítems del Inventario de Cogniciones Postraumáticas (Pre-intervención).

	<b>Usuaría 1</b>	<b>Usuaría 2</b>	<b>Usuaría 3</b>	<b>Usuaría 4</b>	<b>Usuaría 5</b>	<b>Usuaría 6</b>	<b>Usuaría 7</b>
<b>Ítem 1</b>	1	2	2	2	1	1	1
<b>Ítem 2</b>	1	3	4	5	3	4	5
<b>Ítem 3</b>	2	4	6	6	3	2	2
<b>Ítem 4</b>	1	3	2	2	1	1	5
<b>Ítem 5</b>	6	6	5	6	3	7	6



Ítem 6	5	6	5	5	4	3	6
Ítem 7	6	7	6	5	5	3	7
Ítem 8	7	6	6	3	6	6	6
Ítem 9	5	3	3	2	6	5	5
Ítem 10	5	4	6	5	3	6	2
Ítem 11	6	6	6	5	6	7	3
Ítem 12	3	3	6	5	5	6	2
Ítem 13	5	6	6	6	6	3	5
Ítem 14	6	5	5	6	7	3	2
Ítem 15	6	4	5	5	3	5	3
Ítem 16	4	6	5	6	6	2	5
Ítem 17	4	6	6	2	6	7	5
Ítem 18	5	6	3	6	7	5	7
Ítem 19	6	6	5	6	7	3	6
Ítem 20	6	7	5	3	2	6	5
Ítem 21	6	7	7	3	6	6	3
Ítem 22	5	6	7	6	7	5	6
Ítem 23	6	6	7	7	5	5	5
Ítem 24	5	3	6	2	3	3	1
Ítem 25	5	5	6	3	2	6	1
Ítem 26	5	6	6	5	5	7	3
Ítem 27	6	5	6	6	3	5	2
Ítem 28	5	3	6	7	3	5	1

	<b>Escala Inadaptación</b>	<b>Inventario Cogniciones Postraumáticas</b>
<b>Usuaría 1</b>	13	4.53
<b>Usuaría 2</b>	14	5
<b>Usuaría 3</b>	18	4.67
<b>Usuaría 4</b>	14	4.64
<b>Usuaría 5</b>	17	4.43
<b>Usuaría 6</b>	20	4.53
<b>Usuaría 7</b>	15	3.93
<b>Media</b>	15.86	4.53

Tabla 3. Medias de la Escala de Inadaptación e Inventario de Cogniciones Postraumáticas pre-intervención.

Tabla 4. Medias pre-intervención del Inventario de Cogniciones Postraumáticas respecto a Visión Negativa del Yo, Visión Negativa respecto al Mundo y Autoculpa.

	<b>Yo</b>	<b>Mundo</b>	<b>Autoculpa</b>
<b>Usuaría 1</b>	4.15	2.78	4.15
<b>Usuaría 2</b>	5.25	3.54	4
<b>Usuaría 3</b>	4.34	4.23	5.45
<b>Usuaría 4</b>	4.63	3.25	4.2
<b>Usuaría 5</b>	5.27	2.56	4.32
<b>Usuaría 6</b>	5.42	3.54	4.52
<b>Usuaría 7</b>	4.27	3.35	3.45

23

24

Al finalizar, cuando se administró la misma escala y el mismo inventario para comprobar si se había producido algún cambio, se presentaron algunos cambios (Tabla 5 y Tabla 6. En referencia al Inventario de Cogniciones Postraumáticas ocurre algo similar. Las puntuaciones de la visión negativa del Yo y la Autoculpa siguen siendo altas pero presentan una disminución en comparación con las anteriores a la intervención. En la visión negativa acerca del Mundo no hay apenas diferencias (Tabla 7). En la Escala de Inadaptación, la media sigue sobrepasando el punto de corte de 12 pero hay una reducción respecto a los resultados obtenidos antes de los talleres realizados (Tabla 8).

Tabla 5. Respuestas de las usuarias a los ítems de la Escala de Inadaptación (Post-intervención).

	<b>Trabajo/Estudios</b>	<b>Vida social</b>	<b>Tiempo libre</b>	<b>Relación pareja</b>	<b>Vida familiar</b>	<b>Escala global</b>
<b>Usuaría 1</b>	3	2	1	1	2	2
<b>Usuaría 2</b>	3	2	1	4	2	2
<b>Usuaría 3</b>	3	2	2	3	3	3
<b>Usuaría 4</b>	2	2	0	4	1	3
<b>Usuaría 5</b>	2	2	1	4	2	2
<b>Usuaría 6</b>	2	3	2	3	3	3
<b>Usuaría 7</b>	3	3	2	4	1	2

Tabla 6. Respuestas de las usuarias a los ítems del Inventario de Cogniciones Postraumáticas (Post-intervención).

	<b>Usuaría 1</b>	<b>Usuaría 2</b>	<b>Usuaría 3</b>	<b>Usuaría 4</b>	<b>Usuaría 5</b>	<b>Usuaría 6</b>	<b>Usuaría 7</b>
<b>Ítem 1</b>	1	2	2	2	1	1	1
<b>Ítem 2</b>	1	3	4	5	3	4	5
<b>Ítem 3</b>	2	2	6	6	3	2	2
<b>Ítem 4</b>	1	3	2	2	1	1	5
<b>Ítem 5</b>	3	6	5	6	3	5	3
<b>Ítem 6</b>	5	6	5	3	3	3	3
<b>Ítem 7</b>	6	7	3	5	5	3	6
<b>Ítem 8</b>	6	3	5	2	6	6	5
<b>Ítem 9</b>	5	3	3	2	5	3	5
<b>Ítem 10</b>	3	4	5	5	3	6	2
<b>Ítem 11</b>	6	6	6	2	6	7	3
<b>Ítem 12</b>	3	3	6	5	5	5	2
<b>Ítem 13</b>	5	5	6	6	5	3	5
<b>Ítem 14</b>	5	5	5	6	5	3	2
<b>Ítem 15</b>	5	4	5	3	3	5	2
<b>Ítem 16</b>	4	6	5	5	6	1	5
<b>Ítem 17</b>	3	3	6	2	6	7	3
<b>Ítem 18</b>	5	3	3	6	7	5	7
<b>Ítem 19</b>	2	6	5	5	5	3	3
<b>Ítem 20</b>	6	5	5	3	2	5	5
<b>Ítem 21</b>	3	6	7	3	5	6	3
<b>Ítem 22</b>	5	5	5	3	6	5	5
<b>Ítem 23</b>	6	5	6	5	5	3	5
<b>Ítem 24</b>	5	3	6	2	3	3	1
<b>Ítem 25</b>	5	5	3	3	2	6	1
<b>Ítem 26</b>	5	6	6	5	2	5	3
<b>Ítem 27</b>	5	5	3	3	3	5	2
<b>Ítem 28</b>	3	2	3	6	3	4	1

Tabla 7. Medias post-intervención del Inventario de Cogniciones Postraumáticas respecto a Visión Negativa del Yo, Visión Negativa respecto al Mundo y Autoculpa.

	<b>Yo</b>	<b>Mundo</b>	<b>Autoculpa</b>
<b>Usuaría 1</b>	4.12	2.60	3.68
<b>Usuaría 2</b>	4.80	3.50	4
<b>Usuaría 3</b>	4.45	4.25	5.45

<b>Usuaria 4</b>	3.58	3.30	4.10
<b>Usuaria 5</b>	5.15	2.26	4.23

<b>Escala Inadaptación</b>	<b>Inventario Cogniciones Postraumáticas</b>
--------------------------------	--

<b>Usuaria 6</b>	5.35	3.62	4.34
<b>Usuaria 7</b>	3.40	3.12	3.25

25

26

Tabla 8. Medias de la Escala de Inadaptación e Inventario de Cogniciones Postraumáticas post-intervención.

<b>Usuaría 1</b>	<b>11</b>	4.71
<b>Usuaría 2</b>	<b>14</b>	4.36
<b>Usuaría 3</b>	<b>16</b>	4.68
<b>Usuaría 4</b>	<b>12</b>	3.56
<b>Usuaría 5</b>	<b>13</b>	4
<b>Usuaría 6</b>	<b>16</b>	4.11

<b>Usuaria 7</b>	<b>15</b>	3.39
<b>Media</b>	13.86	4.11

### **CONCLUSIONES.**

La situación que están viviendo les convierte en incapaces de tomar decisiones. Se cuestionan si ellos podrían tener razón lo que se interpreta como un déficit de autoestima. Atribuyen que quizás ellas podrían haber hecho algo más para evitar lo ocurrido, la mayoría de ellas tendían hacia los sentimientos de culpa. Y, por último, según los resultados del Inventario presentan indefensión aprendida “Haga lo que haga, nada cambia y no está bajo mi control que suceda”. Cabe destacar que en su administración algunas de ellas necesitaron ayuda ya que les suponía una dificultad la comprensión de algunas palabras.

La intervención realizada propone un cambio, según lo que los resultados dejan ver. Aunque puede que las diferencias presentadas entre el antes y el después de la intervención puedan ser debidas al azar. Sería necesario continuar con ellas para comprobar con toda seguridad que da los frutos esperados, o trabajar con otras usuarias

27

para ver si esas diferencias se repiten, para así continuar con una vida fuera de este proceso de victimización, dejando que ellas retomen su futuro sin necesidad de recurrir a instituciones o servicios como el SAVA para la resolución de sus problemas diarios.

Los resultados fueron más buenos de lo esperado, ya que ellas mismas notaron mejoría y proponían hacer más sesiones. Al no ser posible su extensión el objetivo general no se ha visto cumplido por completo pero se ha acercado más a él. Son conscientes de que esto es un proceso y que pueden salir de él, aunque sea difícil.

Como se ha visto en la fundamentación teórica el maltrato supone un riesgo para la vida, la salud mental y el desarrollo de la víctima. Todo lo vivido por una persona maltratada o agredida no se olvida, sino que se debe aprender a vivir con ello y construir una vida nueva paralela totalmente distinta a la otra.

Una persona puede aprender y construir todo aquello que se proponga sin límites de edad, recursos, etc. Las circunstancias favorecen los logros, nunca los determinan.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Alcázar-Córcoles, M.A. y Gómez-Jarabo, G. (2001). Aspectos psicológicos de la violencia de género. Una propuesta de intervención. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 1, 33-49.

Alonso, E. (2007). *Mujeres víctimas de violencia doméstica con trastorno de estrés postraumático: evaluación empírica de un programa de tratamiento*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.

Alonso, Edurne; Labrador, Francisco (2010). Eficacia de un Programa de Intervención para el Trastorno de Estrés Postraumático en Mujeres Inmigrantes Víctimas de Violencia de Pareja: Un Estudio Piloto. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 44, 547-559.

Amor, P.J., Echeburúa, E., Corral, P., Zubizarreta, I. y Sarasua, B. (2002). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2, 2, 227-246.

Álvarez, C.J. (2005). La Psicología Científica y las Pseudopsicologías. *ARP-SAPC*.

Armas, L. y Von Ruster, C. (2009). *Manual de Técnicas de PNL*. Estrategias PNL.

Blanco, A., Díaz, D., Gaborit, M. y Amaris, M.C (2010). El sentido del mundo y el significado del yo: Inventario de Cogniciones Postraumáticas (ICPT) en población hispana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42, 97-110.

Borgo, A.J. (2006). Programación Neurolingüística. El espejismo para ejecutivos. *El Ojo escéptico*.

Copello, L. (2005). La violencia de Género en la Ley Integral. Valoración Político-Criminal. *Ciencia Penal y Criminología*, 07-08.

Echeburúa, E., Corral, P. y Fernández-Montalvo, J. (2000). Escala de Inadaptación: propiedades psicométricas en contextos clínicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26, 325-340.

Echeburúa, E. y Corral, P. (2005). ¿Cómo evaluar las lesiones psíquicas y las secuelas emocionales en víctimas de delitos violentos? *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 5, 57-73.

28

29

Fuentes Rodríguez, C. y Alcaide Lara, E.R. (2008). *(Des) cortesía, Agresividad y Violencia Verbal en la Sociedad Actual*. Sevilla, España: Universidad Internacional de Andalucía.



Gil Ambrona, A. (2008). *Historia de la Violencia contra las Mujeres: Misoginia y Conflicto Matrimonial en España*. Madrid, España: Cátedra.

Labrador, F. J., Rincón, P. P., De Luis, P. y Fernández, R. (2004). *Mujeres víctimas de violencia doméstica*. Madrid: Pirámide.

Lorente, M. (2001). *Mi marido me pega lo normal*. Barcelona: Ares y Mares.

Ramón Ribas, E. (2008). *Violencia de Género y Violencia Doméstica*. Valencia, España: Tirant lo Blanch.

## **ANEXOS.**

### **Anexo 1.**

## **Escala de Inadaptación.**

Nombre:

Sexo:

Edad:

*Esta escala constará de dos partes. Se les proporcionará unas instrucciones antes de proceder a su cumplimentación.*

### ***Primera parte:***

*Rodee con un círculo el número que mejor describa su situación actual acerca de los aspectos de su vida cotidiana que se señalan a continuación.*

#### **TRABAJO Y/O ESTUDIOS.**

A causa de mis problemas actuales, mi funcionamiento en el trabajo y/o en los estudios se ha visto afectado:

0	1	2	3	4	5
<hr/>					
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

#### **VIDA SOCIAL.**

A causa de mis problemas actuales, mi vida social habitual (relaciones de amistad con otras personas) se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
<hr/>					
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

#### **TIEMPO LIBRE.**

A causa de mis problemas actuales, mis actividades habituales en los ratos libres (salidas, cenas, excursiones, viajes, práctica deportiva, etc.) se han visto afectadas:

0	1	2	3	4	5
<hr/>					
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

#### RELACIÓN DE PAREJA.

A causa de mis problemas actuales, mi relación de pareja (o la posibilidad de encontrarla) se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
<hr/>					
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

#### VIDA FAMILIAR.

A causa de mis problemas actuales, mi relación familiar en general se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
<hr/>					
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

#### ESCALA GLOBAL.

A causa de mis problemas actuales, mi vida normal en general se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
<hr/>					
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

## **Inventario de Cogniciones Postraumáticas.**

### ***Segunda parte:***

*A continuación hay un número de frases que pueden o no ser representativas de sus pensamientos. Por favor, lea cuidadosamente cada frase y díganos su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas para estas frases.*

1. *Estoy totalmente en desacuerdo.*
2. *Estoy muy en desacuerdo.*
3. *Estoy levemente en desacuerdo.*
4. *Me es indiferente.*
5. *Estoy levemente de acuerdo.*
6. *Estoy muy de acuerdo.*
7. *Estoy totalmente de acuerdo.*

El suceso ocurrió debido a la forma en que yo actué.	1	2	3	4	5	6	7
No confío en que haré las cosas bien.	1	2	3	4	5	6	7
Soy una persona débil.	1	2	3	4	5	6	7
No seré capaz de controlar mi ira y haré algo terrible.	1	2	3	4	5	6	7
Solía ser una persona feliz, pero ahora me siento siempre desdichada.	1	2	3	4	5	6	7
No se puede confiar en las personas.	1	2	3	4	5	6	7
Tengo que estar alerta todo el tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
Me siento muerta interiormente.	1	2	3	4	5	6	7
No puedes saber quién te hará daño.	1	2	3	4	5	6	7

Soy una persona incompetente.	1	2	3	4	5	6	7
Si pienso en el suceso, no seré capaz de controlarlo.	1	2	3	4	5	6	7
El suceso me pasó por la clase de persona que soy.	1	2	3	4	5	6	7
Mis reacciones desde el suceso me hacen pensar que estoy enloqueciendo.	1	2	3	4	5	6	7
Nunca seré capaz de sentir de nuevo emociones normales.	1	2	3	4	5	6	7
El mundo es un lugar peligroso.	1	2	3	4	5	6	7
Otras personas podrían haber detenido el suceso y no les hubiese pasado nada malo.	1	2	3	4	5	6	7
Permanentemente he cambiado a peor.	1	2	3	4	5	6	7
Me siento como un objeto, no como una persona.	1	2	3	4	5	6	7
Otras personas no hubieran caído en esta situación.	1	2	3	4	5	6	7
Me siento aislada y apartada de otros.	1	2	3	4	5	6	7
No tengo futuro.	1	2	3	4	5	6	7
No puedo hacer nada para que no me sucedan cosas malas.	1	2	3	4	5	6	7
Mi vida ha sido destrozada por el trauma.	1	2	3	4	5	6	7
Como persona hay algo equivocado en mí.	1	2	3	4	5	6	7
Mis reacciones desde el suceso demuestran que soy una perdedora.	1	2	3	4	5	6	7
Me siento como si no me conociera	1	2	3	4	5	6	7

nada en absoluto.							
No puedo confiar en mí misma.	1	2	3	4	5	6	7
Nunca más puede sucederme nada bueno.	1	2	3	4	5	6	7

*Gracias por su colaboración.*

	<b>TENGO</b>	<b>NO TENGO</b>
<b>QUIERO</b>		
<b>NO QUIERO</b>		