



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**PROGRAMA DE REINSERCIÓN SOCIAL POST-
PENITENCIARIA EN RECLUSOS CONDENADOS POR
VIOLENCIA DE GÉNERO**

Presentado por:

D^a LORENA DIAZ DEL CAMPO CASTRO

Tutor/a:

D^a ISABEL SENABRE AROLAS

Valencia, a 22 de Mayo de 2020

RESUMEN

Los programas de reinserción social son las intervenciones y acciones encaminadas a promover cambios en las cogniciones y emociones de los penados, ofreciéndoles nuevas habilidades de vida y estructuras emocionales más equilibradas. Estos programas pueden ser tanto internos como externos a la prisión. Los objetivos son diseñar un programa de intervención en ámbito comunitario para facilitar la reinserción de hombres condenados por violencia de género, caracterizar el perfil de hombres que han sido condenados por ese motivo, describir los diferentes recursos post-penitenciarios disponibles para hombres que han cometido violencia de género al finalizar su condena y como alternativa a la prisión y analizar si existen recursos suficientes y accesibles a la población carcelaria para facilitar su salida de prisión. Se propone crear un recurso para acoger temporalmente a los hombres condenados por violencia de género que no estén en prisión mientras participan en el programa de intervención. Este programa tendrá una duración aproximada de tres a cuatro meses. Es necesario que existan recursos así para hombres, pero sin descuidar la ayuda a mujeres.

Palabras clave: Reinserción, violencia de género, estigmatización, agresor.

ABSTRACT

Social reintegration programs are interventions and actions aimed promoting changes in the cognitions and emotions of prisoners offering them new life skill or more balanced emotional structures. These programs can be both internal and external to the prison. The objectives are to design a community intervention program to facilitate the reintegration of men convicted of gender violence, characterize the profile of men who have been convicted for this reason, describe the different post-prison resources available for men who have committed gender violence at the end of their sentence and as an alternative to prison, and analyze whether there are sufficient and accessible resources for the prison population to facilitate their release from prison. It is proposed to create a resource to temporality accommodate men convicted of gender violence who are not in prison while participating in the intervention program. This program will last approximately three to four months. There must be resources like this for men, but without neglecting help for women. Attention to the victim must remain the main concern.

Keywords: Reintegration, gender violence, stigmatization, aggressor.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1 MARCO TEÓRICO.....	6
1.1.1 PROGRAMAS DE REINSERCIÓN SOCIAL EN ÁMBITO COMUNITARIO.....	6
1.1.2 SITUACIÓN DE LOS PENADOS AL SALIR DE PRISIÓN.....	9
1.1.3 JUSTIFICACIÓN.....	11
1.2 OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO.....	12
2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	13
2.1 ÁMBITO DE APLICACIÓN.....	13
2.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	14
2.3 DESTINATARIOS.....	14
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	15
2.5 FASES DE ELABORACIÓN DEL PROGRAMA.....	16
2.6 CALENDARIO DE ACTIVIDADES.....	20
2.7 DELIMITACIÓN DE RECURSOS.....	34
2.8 ANÁLISIS DE SU VIABILIDAD.....	35
2.9 EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL.....	36
3. CONCLUSIÓN.....	38
4. BIBLIOGRAFÍA.....	39
5. ANEXOS.....	42

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se va a realizar un programa de reinserción social post-penitenciaria, en penados con impulsos violentos condenados por violencia contra la pareja. En primer lugar, se explicará qué son los programas de reinserción social y cuáles son los programas disponibles en la actualidad. En segundo lugar, se mencionarán las dificultades más comunes que atraviesan las personas al salir de prisión vinculadas con la reinserción en la sociedad. Por último, se desarrollará la propuesta de programa mostrando la importancia de crear una alternativa a los programas ya existentes hasta el momento.

Los programas de reinserción social desde la perspectiva de la de prevención del delito y la justicia penal, son las intervenciones y acciones encaminadas a promover cambios conductuales en los penados. Estos cambios se realizan mediante la ayuda de la atención psicológica, educativa y social (Maruna, 2001). Con el tratamiento psicológico se pretende promover cambios en las cogniciones y emociones que les han llevado a cometer delitos, ofrecer nuevas habilidades de vida, nuevos modos de adaptarse a su mundo y estructuras emocionales más equilibradas (Redondo, 2010). Pero además de un necesario buen trabajo de rehabilitación, es clave un buen acompañamiento a la comunidad. El objetivo de estos programas es lograr una adecuada inclusión social, tratando de ayudar a los penados con la asistencia y la supervisión que necesitan para que aprendan a vivir sin cometer delitos (UNODC, 2013). Por tanto, como indica el artículo 25.2 de la Constitución Española, y coincidiendo el Artículo 1 de la Ley Orgánica General Penitenciaria (LOGP): “la finalidad del trabajo penitenciario es la de orientarlo hacia la reeducación y la reinserción social”. El artículo 1 de la LOGP también añade la necesidad de la existencia y organización de programas de tratamiento. Estos programas se realizan tanto de forma interna como externa a la prisión.

En el medio penitenciario hay gran variedad de programas para adaptarse a las necesidades y características de cada interno y así ayudarles a cambiar y que no vuelvan a delinquir. En el caso de los internos condenados por violencia contra la pareja, la Ley 1/2004 establece en su artículo 42 que la Administración Penitenciaria realizará programas específicos para los condenados por delitos relacionados con este tipo de violencia. Esta Ley establece también la posibilidad de sustituir o suspender las condenas en los casos de violencia de género asociados a la obligatoriedad de la

participación de los penados en programas formativos, con la posibilidad de establecer medidas alternativas a la prisión si se cumplen los requisitos. Estos requisitos son: que la pena que deban cumplir no sea superior a dos años, que no sean reincidentes y que se realicen los programas de tratamiento indicados para su problemática. Pero se han encontrado problemas en la aplicación de estos programas, como: la duración de los mismos y las listas de espera para el acceso (de Zubiría, 2017), por lo que no todo el que quiera participar tiene la posibilidad de hacerlo.

El primer programa que se realizó para esta problemática en el medio penitenciario se aplicó por primera vez entre los años 2001 y 2002 como una experiencia piloto, utilizándose como manual de referencia el elaborado por Echeburúa, que se publicó posteriormente en 2004. A mediados de este mismo año, la Dirección General de Instituciones Penitenciarias realizó una revisión y actualización del programa utilizado en el proyecto piloto, desarrollándose así un año después el “Programa de Tratamiento en Prisión para Agresores en el Ámbito Familiar” dirigido a internos que han cometido delitos de violencia de género. Posteriormente, debido a la necesaria adaptación de nuevas estrategias y procedimientos de intervención, que integrasen el abordaje clínico con perspectiva de género se desarrolló en el medio penitenciario un nuevo manual titulado “Violencia de Género: Programa de Intervención con Agresores” (PRIA, 2010).

A pesar de los esfuerzos de las Instituciones Penitenciarias hacia la reinserción es difícil que los internos valoren la prisión como verdaderos espacios reeducativos, ya que la masificación de internos dificulta que haya medios y recursos suficientes con los que realizar un auténtico y eficaz tratamiento (Echeburúa y Redondo, 2010). La última actualización disponible de las estadísticas penitenciarias mensuales, indica que en febrero del 2020 había un total de 58.901 internos a nivel nacional, incluyendo tanto a hombres: 54.501 (92,53%) como a mujeres: 4.400 (7,47%). En el mes de mayo en la comunidad valenciana se observan 6.424 internos en el total general. La tasa de hacinamiento en el Centro Penitenciario de Picasent es de 196,4%. Además, en un medio como el carcelario cualquier propuesta de actividad tiende a considerarse en un orden de importancia secundario frente a la reclusión (Gil, 2010) lo que dificulta el poder implementar los programas de tratamiento en este medio (Montero, 2019).

Tal como menciona Caride (2012) las prisiones son escenarios hostiles para la educación, y la prisión por sí sola no realiza un trabajo efectivo para evitar la reincidencia. Por lo que se debe

valorar la posibilidad de las medidas alternativas al internamiento en prisión sin que suponga la eliminación de las penas o la sensación de impunidad por parte de las víctimas y de los ciudadanos. Para López (2012) y García-Pablos (1986) la finalidad de la reinserción exige la existencia y organización de programas de tratamiento que ayuden a paliar los efectos estigmatizantes y desocializadores propios de toda pena privativa de libertad. Por ello, se considera necesario fomentar más programas resocializadores en ámbito comunitario.

1.1 MARCO TEÓRICO

1.1.1 PROGRAMAS DE REINSERCIÓN SOCIAL EN ÁMBITO COMUNITARIO

Son varios los recursos externos que están llevando a cabo programas de intervención con penados condenados por violencia de género en situación de suspensión de condena en colaboración con la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Algunos de estos programas son:

Tabla 1

Programas de reinserción social en ámbito comunitario para agresores de género

Programas	Autores	Temporalización
Programa Galicia de Reeducación para Maltratadores de Género	Arce y Fariña (2007)	52 sesiones: 26 individuales y 26 grupales
Programa Terapéutico para Agresores en el Ámbito Familiar (Navarra)	Echauri, Rodríguez y Martínez (2007)	De 4 meses a 1 año
Programa Contexto (Universidad de Valencia)	Lila y Conchell (2009)	Duración aproximada de 3 meses
Programa Psicosocial para Agresores en el ámbito de la Violencia de Género (Universidad de Granada)	Ruíz y Expósito (2008)	Una reunión semanal con una duración mínima de 2h. 24 sesiones en total.
Programa de Intervención Psicosocial en Personas que Maltratan a sus Parejas (Madrid)	Quinteros y Carbajosa (2008)	La duración no está determinada, se plantea por objetivos y depende de cada caso.

- **Programa Galicia de Reeducción para Maltratadores de Género** (Arce y Fariña, 2007): Tiene como objetivo general la reeducación psicosocial de maltratadores de género, mediante el aprendizaje y generalización de diversas habilidades y destrezas y la erradicación de patrones conductuales y culturales desadaptados. El programa se compone de 52 sesiones, la mitad individuales y la otra mitad grupales y se realiza en Galicia.

- **Programa Terapéutico para Agresores en el Ámbito Familiar** (Echauri, Rodríguez y Martínez, 2007): Es un programa adaptado tanto para penados que se encuentran en prisión como para los que ya han salido de ella. Como objetivo general se pretende cambiar las actitudes y creencias que favorecen el uso de la violencia, utilizando técnicas de autoobservación, registro de emociones, reforzamiento de respuestas no violentas, entrenamiento en resolución de problemas y reestructuración cognitiva. Se centra en la aplicación de un tratamiento individualizado ajustado a las necesidades específicas de cada persona, intercalado con sesiones de terapia grupal y/o de pareja. Duración de entre 4 meses a un año con periodos de seguimiento regulares. Se realiza en Navarra.

- **Programa Contexto** (Lila y Conchell, 2009): Fue desarrollado por la Universidad de Valencia. Utiliza el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), bajo la premisa de que una adecuada intervención con maltratadores debe tener en cuenta los niveles de análisis interpersonal, intrapersonal, situacional y macrosocial. Se trabaja en grupos de 10 a 12 personas, en tres fases: evaluación, intervención y seguimiento. Se tiene en cuenta en su implementación los principales factores de riesgo y factores protectores existentes en los niveles de análisis: personal, interpersonal, contextual y social.

- **Programa Psicosocial para Agresores en el Ámbito de la violencia de Género** (Ruíz y Expósito, 2008): Desarrollado por la Universidad de Granada. Desde una orientación de género pretende centrar la intervención en los comportamientos concretos utilizados por los hombres violentos para mantener el control y el poder dentro de la relación de pareja. La intervención tiene formato grupal.

- **Programa de Intervención Psicosocial en Personas que Maltratan a sus Parejas** (Quinteros y Carbajosa, 2008): Orientado desde el Modelo Transteórico de cambio (Prochaska y DiClemente,

1982 y 1986). La mayoría de los programas se centran en la intervención grupal, pero también cuentan con tratamientos individuales. Se realiza en Madrid.

También se han encontrado otros programas para ex-penados en el ámbito comunitario, no específicos para penados por violencia de género, pero es importante mencionarlos por los servicios que presta a las personas sin recursos que han salido de prisión.

Tabla 2

Programas de reinserción social en ámbito comunitario con alojamiento temporal

Programas	Personas que acoge
El Casal de la Pau – Domus Pacis (Valencia)	Personas libres que hayan estado o no en prisión o que estén en libertad condicional y precisen de apoyo social o estén afectados por una enfermedad terminal.
Programa APROMAR (Madrid)	Penados de segundo grado, tercer grado y personas en libertad condicional o total.
Programa ISLA (Guipúzcoa)	Personas excluidas socialmente y laboralmente, con desestructuración personal o familiar, entre 18 y 50 años
Programa AMARENA (San Sebastián)	Penados con permisos

- **CASAL DE LA PAU:** En Valencia. Se ofrece alojamiento temporal en permisos de salida, libertad condicional, provisional o personas libres que hayan estado o no en prisión que precisen de apoyo social. Ofrece también residencia con atención integral a liberados condicionales como a personas libres afectadas por enfermedad terminal o situación de emergencia social.

- **APROMAR:** En Madrid. Es un Proyecto de Intervención Socioeducativo en el que tienen a disposición de los penados pisos de acogida en régimen de alquiler. Los usuarios de estos pisos son muy variados. Son pisos para penados de segundo grado, de tercer grado, y personas en libertad condicional o libertad total, y acoge tanto a hombres como a mujeres.

- **ISLA:** En Guipúzcoa. Se ofrecen casas de acogida a personas excluidas socialmente y laboralmente, con desestructuración personal y familiar, entre 18 y 50 años. No esta exclusivamente

dirigido a ex-penados pero también les acogen. Dispondrán de atención personalizada e individualizada.

- **AMARENA:** En San Sebastián. Principalmente para penados con permisos. En entorno de acogida. Se ofrece una atención personalizada y adaptada a las necesidades del individuo y el momento.

Pero a pesar de todos los programas para esta problemática, la reinserción de penados condenados por violencia no es sencilla. El comportamiento violento es uno de los elementos más característicos y alarmantes de la delincuencia grave. Es un fenómeno interpersonal y social que afecta seriamente al bienestar y a la salud de los individuos (Reiss, 1994). La atribución de peligrosidad a los responsables de estos delitos violentos ha servido como factor predictivo y explicativo de la reincidencia, por lo que se debe actuar no sólo para el tratamiento sino también para la prevención. Se debe de entender que el castigo penal no es la respuesta o arma contra la violencia o las personas que delinquen.

1.1.2 SITUACIÓN DE LOS PENADOS AL SALIR DE PRISIÓN

Para favorecer una adecuada integración en la sociedad de las personas que han salido de prisión, primero se debe saber a qué se enfrentan al salir de ella. El proceso de reinserción puede presentar desafíos para las familias de los penados y para la comunidad en general. Por tanto, los esfuerzos para ayudar a que regresen exitosamente a la comunidad deben considerar tanto las necesidades de estos como el riesgo que presentan en cuanto a seguridad comunitaria. Los programas más exitosos son aquellos que han logrado la concienciación pública del problema y han trabajado con las comunidades locales para hacer posible la reintegración de los penados. Por un lado, la sociedad libre quiere que el interno, que cumple pena privativa de libertad en el centro penitenciario, se resocialice pero simultáneamente se le etiqueta y es rechazado (UNODC, 2013). Ruiz (1997) Sostiene que la cárcel es un reflejo de las desigualdades sociales. Arenal (1991) afirma que la influencia del cautiverio en sí es mala, por tanto, se resocializa para humanizar y dar sentido a la cárcel.

El primer reto al que se enfrentan es la prisionalización. Esta sucede durante el periodo de encarcelamiento, y sus consecuencias perduran tras su salida. Durante la estancia en prisión, el penado va perdiendo poco a poco sus costumbres, valores y creencias anteriores al internamiento y va interiorizando la cultura propia de los centros penitenciarios (Daunis, 2016). Goffman (1984) afirma que “la cárcel supone un proceso de desidentificación personal y de reidentificación con valores y hábitos propios de la subcultura carcelaria que impone condiciones de vida anormalizadoras, característicos de una institución segregativa de exclusión social”. Esta acción despersonalizadora tiene como función la adaptación del preso al sistema penitenciario (Ríos, 2011). Por lo tanto, el ingreso a prisión supone una ruptura total con el mundo exterior y se favorece en el penado una identidad nueva, totalmente diferente denominada la identidad del preso (García y Llorente 2016).

El artículo 12 de la LOGP afirma que se procura que la ubicación de los establecimientos penitenciarios no dé lugar al desarraigo social. Pero sí es cierto que cuanto más larga sea la condena y cuantas más condenas se den, más nocivo y duradero es el estigma de la prisión y sus consecuencias. En los centros penitenciarios se produce más una desocialización que una socialización, ya que difícilmente pueden aprender a vivir en sociedad si están aislados de ésta (Daunis, 2016). Por tanto, como dice López (2012), resocializar al margen de la sociedad es un error. La exclusión o rechazo de la sociedad hacia la población reclusa y ex-reclusa es uno de los principales factores de riesgo, que desencadena el conjunto de actitudes negativas que dificultan la reinserción de dicho colectivo.

Para Espinosa y Giacomello (2006) la estigmatización y la discriminación son el mayor desafío al que se enfrentan en su salida de prisión. Goffman (1963) señala que la estigmatización de una persona induce al rechazo social, lo cual provoca que la persona busque apoyo en aquellas que no lo rechazan, lo que conlleva un refuerzo de la identidad desviada, favoreciendo sus actitudes delictivas, y comenzando así problemas en su vida laboral, afectiva, y de integración social, imposibilitando a la persona. La estigmatización producida por la estancia en prisión impide una adecuada adaptación social una vez terminada la condena. Puede llegar a quitarles también la capacidad de comunicarse con otras personas (Ambit, 1997). Estos factores pueden influir en la autoestima de los penados, lo que dificulta el ir a buscar un trabajo, y la gran mayoría se encuentra en situación de desempleo al salir de prisión. Además, la cárcel se ocupa de enseñar el miedo y de

inculcar la idea de que el castigo es lo que merecían y merecen y que poco bueno se puede esperar de ellos.

1.1.3 JUSTIFICACIÓN

Los delitos relacionados con la violencia de género se empezaron a codificar en el sistema de información penitenciario como tales a partir del 25 de agosto del 2005, tras la entrada en vigor de la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (Dirección General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior, 2009-2015). La preocupación social por esta problemática, supuso que en este mismo año se iniciará la implementación oficial de los programas específicos para agresores de violencia de género en las prisiones por la Administración Penitenciaria. Entre los años 2005 y 2010 se observa un incremento de programas de violencia de género en los centros penitenciarios (Sordi, 2016).

A pesar de esto, la intervención con agresores de género que se encuentran dentro de prisión no cubre en su totalidad la magnitud del problema. Está se ve dificultada por el volumen de reclusos que ingresan a prisión, siendo actualmente, los internos relacionados con la violencia de género el tercer grupo más numeroso de las prisiones detrás de delitos socioeconómicos y contra la salud pública (Ballesteros, 2017) (Anexo 1). Además, de la reducción de las penas de los agresores a menos de un año y la no entrada a prisión de muchos de ellos, lo que imposibilita la participación en los programas dentro de prisión, por lo que se considera necesaria la existencia de programas para esta problemática en ámbito comunitario. Para los internos de la prisión la participación en los programas de intervención están sujetos a los principios de voluntariedad del tratamiento penitenciario en la que la Ley Orgánica General Penitenciaria indica en el artículo 4.2, 61.1 y 112 que el interno puede rechazar libremente la realización del tratamiento sin que esta postura tenga consecuencias de carácter disciplinario o regimental (Sordi, 2016).

Son cada vez más frecuentes las nuevas medidas judiciales de suspensión de condena para aquellos penados por delitos únicos, no reincidentes, con el objetivo de facilitar la reinserción del penado e impedir los efectos nocivos de la pena de prisión (Muñoz y García, 2010). Hay quien aún rechaza la intervención con hombres condenados por violencia contra la mujer, pidiendo que se destinen más recursos a ayudar a la víctima y no tantos al agresor. Pero la seguridad de la víctima

sigue siendo la principal preocupación, y la creación de recursos y programas para hombres que cometen este tipo de delitos se considera necesaria, ya que las medidas alternativas a la prisión dejan en libertad al agresor siendo un peligro para la víctima, estando sólo obligados a acudir algunos días a terapia. Además, no se debe ignorar que un porcentaje de mujeres volverá con el agresor y reanudará la convivencia, o esté algún día saldrá de prisión e iniciará una nueva relación. Por tanto, se debe tener en cuenta que una reducción de los agresores incide en una reducción de las víctimas.

La creación de recursos con posibilidad de proporcionar vivienda temporal a los agresores se justifica por la posibilidad de proporcionar vigilancia al agresor, evitando que se acerque a la víctima pero sin desvalorizarlo como persona, rechazando la exclusión social de por vida y reafirmando la capacidad de superación y cambio de los seres humanos, como indica nuestro ordenamiento jurídico, y teniendo la posibilidad de realizar un tratamiento específico para su problemática en condiciones de libertad y dentro de la comunidad.

Dutton (1997) afirma que el riesgo de reincidencia es menor en un grupo tratado que en uno no tratado y la participación en estos programas ha demostrado menos actitudes sexistas, menor abuso emocional, mejor asunción de la responsabilidad, más empatía y menos impulsividad. Solo con un pequeño porcentaje que se reinserte ya es un éxito personal, profesional y para la comunidad.

1.2 OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es el de diseñar un programa en ámbito comunitario para facilitar la reinserción de hombres, a partir de 18 años, condenados por violencia de género.

Los objetivos específicos que derivan del objetivo general son:

- Caracterizar el perfil de hombres que han sido condenados por violencia de género y analizar a qué problemas se enfrentan al finalizar las medidas judiciales.

- Describir los diferentes recursos pos-penitenciarios disponibles para hombres que han cometido delitos por violencia de género al finalizar su condena o como alternativa a la prisión.
- Analizar si existen recursos suficientes y accesibles a la población carcelaria para facilitar su salida de prisión y posterior reinserción a la sociedad.

2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

2.1 ÁMBITO DE APLICACIÓN

Debido al aumento de condenas y denuncias y a la necesidad de que existan espacios que medien entre las Instituciones Penitenciarias y el medio social, y después de revisar los programas y recursos que existen en España a disposición de hombres penados por delitos de violencia de género, se ha decidido crear el Programa De Intervención: “SEGOP” (Término derivado de las palabras Segunda Oportunidad): Vivienda tutelada para hombres condenados por violencia de género que no tienen la posibilidad de volver a su lugar de residencia después de haber salido de prisión o sin haber entrado en ella al ser indicado por un ordenamiento judicial. Ya sea porque no dispongan de una vivienda, por ser la víctima la que se encuentra en la vivienda familiar y este tener denuncias con órdenes de alejamiento o por cualquier otro motivo que justifique el no poder volver a su lugar habitual de residencia.

En estos casos se pondrá a disposición este recurso en el que se realizará un programa de intervención en ámbito comunitario, procurando así que estén más cercanos a la sociedad a la que se van a incorporar tras la finalización de este programa, como ciudadanos libres con conductas no delictivas. En un futuro se buscará intervenir también en el ámbito penitenciario contando con voluntarios y adaptando el programa de intervención en contenidos y duración que sean compatibles con este ámbito, con el fin de realizar allí la primera toma de contacto con el penado y ver si reúne los requisitos para acceder al recurso estando próxima su salida de prisión.

El diseño del recurso se ha basado en la Posada del Camino, recurso post-penitenciario de la Dirección Nacional de Apoyo al Liberado en Montevideo (Uruguay) que tuvo la posibilidad de visitar la profesora de la facultad de Psicología y tutora del presente trabajo, Isabel Senabre en Julio

de 2019 gracias al Proyecto de Cooperación Internacional al Desarrollo: “Prevención de reincidencia de conducta violenta en población adolescente en situación de vulnerabilidad psicosocial” realizado gracias a la II Convocatoria de Ayudas a la UCV para Proyectos de Cooperación Internacional al Desarrollo 2018-2019.

La posada del camino aloja a personas durante los tres meses posteriores a su liberación. Allí reciben un tratamiento intensivo de múltiples intervenciones que les ayudan a reinserirse socialmente y laboralmente. A la persona que ingresa en la Posada se le hace una entrevista donde un equipo técnico evalúa su ingreso. Luego se le asignan dos técnicos referentes. Estos hacen un diagnóstico de la situación de la persona, construyen objetivos en conjunto con el usuario y se inicia un proceso con la persona en coordinación con distintas instituciones.

2.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo general de este programa es el de crear un recurso para intervenir a personas condenadas por violencia de género en ámbito comunitario.

Los objetivos específicos que derivan del general, son:

- Reducir la comisión de actos violentos.
- Facilitar a las personas beneficiarias de este recurso un retorno satisfactorio a la comunidad.
- Tratar de reducir la tasa de abandonos de este programa de intervención por parte de los penados, así como disminuir la reincidencia.

2.3 DESTINATARIOS

Este programa está dirigido a hombres de 18 años en adelante, que hayan ejercido violencia de cualquier tipo sobre sus parejas femeninas y que hayan sido condenados con causas activas de violencia de género o causas conocidas por juzgados de violencia de género. Hombres que hayan salido de prisión, que estén en libertad condicional o cuya pena haya sido suspendida o sustituida por decisión judicial, como se establece en la LO 1/2015 del 30 de Marzo, con la obligatoriedad de condicionar la suspensión al cumplimiento de las medidas aquí expuestas: Se establece la obligatoriedad de acudir a programas formativos, en los casos en los que las penas no sean

superiores a dos años, que se haya delinquido por primera vez, y solo en los casos en los que la peligrosidad no obliga al internamiento y las circunstancias del delito permitan el establecimiento de otras medidas.

Por tanto, los hombres pueden acceder a este recurso si así lo considera un juez. En los casos de suspensión o sustitución de condena, si el penado decide abandonar el recurso sin recomendación de los profesionales, el juez puede proceder a la revocación inmediata de la suspensión de la pena de prisión.

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

En este recurso se trabajará con los usuarios tanto de forma individual como grupal. Se tendrá en cuenta la importancia de una buena acogida por los profesionales de la vivienda. Se buscará crear un ambiente de confianza para que no se sientan juzgados, por lo que se les recibirá de forma afectuosa, mostrándose sin juicio y totalmente abiertos a conocerlos como son. Después se les explicarán las normas a seguir (Anexo 2), la importancia de una actitud positiva para el buen aprovechamiento del recurso y se les hará firmar un documento con el compromiso tanto del centro como de la persona que accede, en el que se indicará de forma adecuada a qué se compromete cada uno y las consecuencias de no cumplir con ese compromiso. Se les explicará también el funcionamiento del centro y los profesionales que trabajan en el recurso.

Para ofrecer una atención más personalizada e individualizada, además de la intervención que se realizará específicamente para la problemática por la que fue condenado, se realizará una intervención por áreas. Se examinarán individualmente y de manera más concisa las necesidades de cada uno de los usuarios. Estas áreas son: personal, psicológica, sanitaria, laboral, familiar y social. En el área sanitaria, se debe incluir si el usuario está bajo algún tratamiento, medicina, etc. y si es así el personal de la vivienda se encargará de que lo sigan tomando, se indicará cualquier visita médica de salud física que se realice durante su estancia en la vivienda y cualquier otra información que se considere relevante en esta área. En la laboral, se les ayudará a que adquieran o retomen hábitos de trabajo, a buscar un empleo en caso de que no dispongan de uno y se les podrá ayudar buscando cursos formativos que faciliten su incorporación al mundo laboral. En el área familiar y social se tratará de mejorar o retomar las relaciones con familiares o amigos, con el fin de crear una

red de apoyo adecuada. En el área personal se incluirán rasgos de personalidad que se consideren relevantes, las dificultades que se hayan encontrado en su adaptación a la convivencia, la dificultad que han presentado en cumplir con las normas, etc. Y en el área psicológica se incluirán los aspectos relevantes de su intervención y todo lo que se trabaje con ellos a nivel individual o grupal.

Este recurso además ofrece servicios de manutención y se cubrirán las necesidades básicas, pero deben ser ellos quienes realicen las tareas domésticas del hogar. Teniendo presente que la mayoría de ellos son personas que están acostumbradas a no realizar la limpieza y cuidado de sus casas y probablemente la mayoría de las tareas no sepan o no quieran hacerlas. Se tratará así de inculcar en ellos la idea de que la limpieza del hogar no es sólo para mujeres y que ellos pueden colaborar también con ellas. Para ello, se les supervisará y se les ayudará en lo que necesiten para su buen desempeño.

Las viviendas serán de tres a cuatro personas para asegurar un adecuado acompañamiento y evitar los problemas que suelen surgir en una convivencia, especialmente entre personas desconocidas y con impulsos violentos o agresivos. Pero dispondrán las 24 horas del día de alguien del equipo técnico, y podrán acudir a ellos siempre que lo necesiten. El personal de este recurso contará, por vivienda, con un psicólogo o psicóloga, un educador o educadora social, tres educadores o educadoras que harán jornadas nocturnas para garantizar la atención las 24 horas del día y un integrador o integradora social que ayudará con los talleres grupales. Los usuarios podrán permanecer en el recurso mientras dure la intervención y en un plazo aproximado de 3 a 4 meses se valorará cada situación y su salida del recurso.

2.5 FASES DE ELABORACIÓN DEL PROGRAMA

El programa consta de cuatro fases. En la primera fase se hará una evaluación, para ver en qué condiciones llegan los usuarios, su perfil y así empezar a hacerse una idea de las necesidades terapéuticas que precisan. La segunda fase será la de motivación, para determinar como de motivados están para iniciar su cambio de conducta. La tercera fase será la de intervención, y en ella nos centraremos más en el problema y las técnicas para mejorarlo. Y la cuarta fase será la de seguimiento para evaluar los cambios y la efectividad de la intervención.

Primera fase: Evaluación.

El primer periodo del programa terapéutico consiste en una fase de evaluación en la que existen unos criterios de exclusión. No se podrá intervenir con personas con alguna adicción. En cuyo caso para que el resultado sea satisfactorio deberá superar primero esa adicción. Ni con personas con algún trastorno psicológico o del estado de ánimo, ya que requiere otro tipo de intervenciones para las que el programa no está adaptado en un primer momento.

Superados los criterios de exclusión, se les realizará una entrevista semiestructurada, en la que se alternarán preguntas estructuradas junto a preguntas espontáneas. Este tipo de entrevista permitirá obtener la mayor información posible, con una mayor libertad y flexibilidad en su obtención. Para ello, se preparará un guion temático con los posibles temas sobre los que se quiere tratar en un primer momento. El primer día únicamente se realizará una entrevista de anamnesis (Anexo 3) en la que el usuario dará información sobre su historia familiar, personal, social, laboral, etc. fundamental para conocerle sin entrar en temas controvertidos. La primera toma de contacto permite observar el grado de motivación y su actitud ante la intervención y puede ayudar a decidir el tipo de preguntas a realizar o cómo abordar la intervención.

Cuando se crea conveniente por la situación del usuario y la alianza, se realizará una entrevista psicosocial (Anexo 4) en la que se recoge información más delicada y específica relacionada con el delito cometido. Esta entrevista tiene como objetivos analizar la conducta de maltrato llevada a cabo por el participante, conocer los tipos de maltrato ejercidos, la frecuencia, intensidad y duración de los actos violentos, conocer la actitud del sujeto ante la problemática y la percepción del agresor sobre la gravedad de sus actos y las repercusiones.

Segunda fase: Motivación para el cambio.

Se debe tener en cuenta que las personas que van a iniciar el programa suelen presentar muy poca motivación y una actitud a la defensiva. No suelen ser conscientes de la necesidad de realizarlo. Por tanto, es preciso evaluar en el primer contacto el nivel de motivación para el cambio y su grado de peligrosidad (Echeburúa y Redondo, 2010), con el objetivo de mantenerlo en el tratamiento. Son frecuentes en el inicio los abandonos, ya que la motivación para acudir al tratamiento suele ser instrumental, como evitar el ingreso a prisión o conseguir beneficios

penitenciarios (PRIA, 2010). Por tanto, se debe lograr una verdadera motivación para el cambio para que el tratamiento funcione correctamente. Estudios como el de Gillis y Grant (1999) con sujetos que cumplían libertad condicional en Inglaterra, demuestran que cuanto más motivados están y más real es su intención de cambiar mejores resultados se observan. En un periodo de seguimiento de 3 años encontraron que, en el grupo de sujetos genuinamente motivados el 83% no cometió ningún nuevo delito. En el grupo de no motivados sólo el 42% no cometió ningún delito. Pero la motivación no sólo se debe trabajar al inicio sino a lo largo de todo el tratamiento, ya que de ello depende gran parte de su éxito o fracaso.

Para identificar las fases por las que suelen pasar los agresores desde una perspectiva motivacional y determinar en qué fase se encuentran se utilizará el Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente (1982-1986). Este modelo fue elaborado inicialmente para su aplicación en el campo de las drogodependencias, pero se ha aplicado en otros ámbitos. Este modelo está formado por seis estadios: Pre-contemplación, contemplación, preparación para la acción, acción y mantenimiento.

Para conseguir que los sujetos pasen de una etapa de pre-contemplación a una de contemplación es necesario que sean conscientes de que su conducta es inadecuada y de las consecuencias negativas que han obtenido con ella, mostrándoles que existen otras formas de relacionarse más beneficiosas. Por ello, se ajustará la intervención a cada fase en la que se encuentren.

Tercera fase: Intervención.

El plan de intervención constará de sesiones tanto individuales como grupales. Las sesiones individuales se realizarán por las mañanas y dependerá de las necesidades y la situación de cada usuario. Las sesiones grupales se realizarán una tarde a la semana y tendrán una duración aproximada de dos horas, dependiendo de las necesidades de ese día y del módulo que se esté impartiendo. La duración del programa será de 3 a 4 meses y se realizarán un total de 12 sesiones grupales que se trabajarán en diferentes módulos y tantas sesiones individuales como se crea necesario.

Como indica Echeburúa (2010) el tratamiento con hombres que han cometido delitos de agresión de género debe ser directivo en el marco de un contexto terapéutico cálido. La terapia debe constar con objetivos específicos y realistas y atenerse a las necesidades específicas de cada sujeto (Fernández, 2014). En las terapias grupales se hará una psicoeducación de manera teórica y se intercalará con talleres para asentar mejor los conocimientos adquiridos sobre los temas tratados.

Dado que no hay un perfil único de hombres que ejercen violencia contra las mujeres, se ha orientado la intervención teniendo presentes todos los perfiles de hombres con esta problemática estudiados hasta el momento. En la actualidad la violencia de género se considera un fenómeno multicausal, por lo que el análisis de los factores que explican este tipo de violencia es primordial para conocer las actitudes y creencias que estos mantienen (Gurrero-Molina, Moreno-Manso y Guerrero-Barona & Cruz-Márquez, 2017). Es necesario entender que la rehabilitación del agresor no sólo es posible en muchos casos, sino que además es necesaria para poder romper el ciclo de violencia. (López, 2004).

Se busca que reconozcan la existencia de maltrato y que asuman la responsabilidad de la violencia ejercida (Echeburúa, 2010), así como el daño producido a la pareja, mostrar una mínima motivación para el cambio y aceptar los principios básicos del tratamiento. Se tendrá en cuenta que del resultado de las primeras intervenciones dependerá la imagen que el participante se haga de esta, lo que a su vez puede influir en su participación en la misma (PRIA, 2010). Por lo que se deberá preparar muy bien cada sesión, sabiendo los objetivos que se pretende trabajar y como abordarlos en el perfil de hombres con el que se va a intervenir.

Cuarta fase: Seguimiento.

El objetivo de cualquier intervención terapéutica es el de consolidar el cambio de conducta a largo plazo, evitando así las recaídas. Estas son más frecuentes en los primeros meses tras la terminación del tratamiento. El objetivo de la fase de seguimiento es por tanto, identificar las situaciones de riesgo que pueden llevar a la consecución de un nuevo delito. Es frecuente que se deban a una reducción de la autoestima o al consumo de alcohol o drogas (Echeburúa y Redondo, 2010). En la fase de seguimiento de otros programas como el de Echeburúa y Redondo (2010) se ha observado una reducción del éxito conforme pasa el tiempo de un 88% al finalizar el tratamiento a un 53% los meses posteriores.

2.6 CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Tabla 3

Programa de Intervención: 1 de Septiembre a 26 de Noviembre

Módulo	Objetivos	Contenidos	Temporalización
1. Motivación para el cambio	<ul style="list-style-type: none"> -Determinar en que fase de motivación se encuentran los usuarios. -Diseñar un plan de intervención para la fase de motivación, con el fin de llegar a una motivación del usuario genuina. 	Fases de motivación para el cambio: Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente (1982 y 1986)	1 de Septiembre del 2020
2. Presentación y cohesión grupal	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar una actitud de respeto y confianza en todos los integrantes del grupo. -Desarrollar una escucha activa y habilidades de cooperación y trabajo en equipo. -Observar los comportamientos, pensamientos y facilidad o dificultad de los usuarios para relacionarse. 	Dinámicas de presentación y cohesión grupal	2 de Septiembre del 2020
3. Roles de género y mecanismos de defensa	<ul style="list-style-type: none"> -Explicar la existencia de creencias erróneas que les impide ver sus actos y las consecuencias de estos. -Analizar las creencias sobre roles culturales de feminidad y masculinidad. 	Psicoeducación, debates Talleres: Lista de creencias irracionales	9 de Septiembre del 2020
	<ul style="list-style-type: none"> -Generar conciencia del problema. -Fomentar que la decisión de cambio sea propia. 	Distorsiones cognitivas, RC	16 de Septiembre del 2020
4. Autoconcepto y autoestima	Analizar que opinión tienen de sí mismos y el grado de satisfacción con su vida.	Psicoeducación, preguntas para identificar el grado de autoestima	26 de Septiembre del 2020

	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar un mejor autoconocimiento de ellos mismos. -Ayudar a que entiendan que sólo ellos son responsables de su propia felicidad. 	Taller para mejorar el autoconcepto y la autoestima	30 de Septiembre del 2020
5. Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> -Enseñar como expresarse de forma asertiva y la importancia de hacerlo. -Aprender a expresar las propias opiniones de forma asertiva. 	Psicoeducación, técnicas de modelado	7 de Octubre del 2020
	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar formas adecuadas de resolver un conflicto. -Desarrollar una comunicación eficaz y respetuosa con otras personas. 	Técnicas de role-playing	14 de Octubre del 2020
6. Amor romántico	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender la diferencia entre amor maduro y amor romántico. -Mostrar que con otras formas de amar pueden ser más felices. - Enseñar que los celos no demuestran el amor. 	Psicoeducación, debate, Película, talleres	21 de Octubre del 2020
7. Inteligencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender que son las emociones y las diferentes emociones que puede experimentar una persona. -Saber reconocer las emociones en ellos mismos y en los otros. -Aprender a expresar sus propias emociones. -Desarrollar la inteligencia emocional. 	Psicoeducación, listado de sentimientos y emociones Talleres: reconocimiento de emociones y reflexiones	28 de Octubre del 2020
8. Control de la ira	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender que es la violencia, la agresividad, y sus diferentes formas. - Enseñar las consecuencias de esa forma de comportarse. - Ayudar a identificar cuando sienten ira. - Enseñar otras formas de canalizar el malestar más adaptativas. 	Psicoeducación, sensaciones que se experimentan con la ira	4 de Noviembre del 2020
	Trabajar el control de los impulsos violentos.	Técnicas de relajación	11 de Noviembre del 2020

	- Enseñar técnicas para reducir la ira.	Técnicas del control de impulsos	
9. Empatía	-Describir qué es la empatía y cómo desarrollarla. -Explicar cómo se produce la violencia y porqué aguantan las mujeres.	Psicoeducación, Película	18 de Noviembre
	-Comprender que sienten las mujeres que sufren la violencia. -Observar que siente el agresor rehabilitado. -Analizar qué sentimientos desarrollan hacia la víctima.	Video testimonio víctimas y agresores Técnicas para expresar emociones: Carta a la víctima, silla vacía	25 de Noviembre
10. Seguimiento	-Evaluar de forma individual los cambios y determinar la satisfacción con la que han realizado el programa de tratamiento y su actitud en la vivienda. -Evaluar cada tres/seis meses si los cambios se han mantenido en el tiempo.	Cuestionarios	26 de Noviembre

Tabla 4

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 1: Motivación para el cambio	
Sesión	Individual. Se inicia la primera semana y dura todo el programa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar en que fase de motivación se encuentran los usuarios. - Diseñar un plan de intervención para la fase de motivación, con el fin de llegar a una motivación del usuario genuina.
Metodología	Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente (1982 y 1986) (Anexo 5) Registros, autoreflexión
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Folios y bolígrafos
Duración	La motivación se evaluará durante todo el programa

Se ha observado en gran variedad de programas como el de Echeburúa y Redondo (2010) y PRIA (2010), que gran parte del éxito terapéutico en estos programas lo tiene la motivación de la persona, pero influyen en gran medida las habilidades del terapeuta y la forma en la que expone las ideas que se van a trabajar.

Por tanto, en primer lugar, se evaluará la motivación de cada usuario de forma individual, y dependiendo de la fase de motivación para el cambio de Prochaska y DiClemente (1982 y 1986) en la que se encuentren se procederá a realizar unas intervenciones u otras (Anexo 5).

En esta sesión se les pedirá que hagan una breve reflexión sobre los motivos que les han traído hasta aquí y lo que esperan de nosotros y de ellos mismos. Y se les pedirá que piensen en las ventajas e inconvenientes de realizar la intervención.

Tabla 5

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 2: Presentación y cohesión grupal	
Sesión	1º grupal
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar una actitud de respeto y confianza en todos los integrantes del grupo. - Desarrollar una escucha activa y habilidades de cooperación y trabajo en equipo. - Observar los comportamientos, pensamientos y facilidad o dificultad de los usuarios para relacionarse.
Contenidos	Dinámicas de presentación y cohesión grupal (Anexo 6)
Metodología	Grupal con indicación de los terapeutas
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Madeja de lana, música, una pelota mediana, trozos de folio o cartulina
Duración	Una hora y media aproximadamente

En este módulo se iniciará el proceso de participación en grupos, pedir ayuda y hacer partícipes a los demás de experiencias propias. Saunders (1996) comprobó que para el grupo de maltratadores generalmente violentos y antisociales la mejor intervención es la de la terapia grupal.

Debido a la importancia de lograr un ambiente de confianza y respeto entre los usuarios con el fin de que sean lo más sinceros posible, se realizarán diferentes dinámicas de presentación y cohesión grupal (Anexo 6) para facilitar este fin. Se fomentará una actitud positiva y una escucha activa, explicándoles que escuchar activamente se trata no sólo de oír lo que el otro está diciendo sino de escucharlo atentamente, tratando de mostrar interés y de comprenderlo sin juzgarlo ni interrumpirlo. Las dinámicas de cohesión grupal se podrán realizar durante la terapia si se observan conflictos en el grupo. Estas dinámicas han sido extraídas de las propuestas encontradas en internet de juegos y dinámicas en grupo.

Tabla 6

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 3: Roles de género, distorsiones cognitivas y mecanismos de defensa		
Sesión	2º grupal	3º grupal
Objetivos	-Explicar la existencia de creencias erróneas que les impide ver sus actos y las consecuencias de estos. -Analizar las creencias sobre roles culturales de feminidad y masculinidad.	-Generar conciencia del problema. -Fomentar que la decisión de cambio sea propia.
Contenidos	Roles de género y distorsiones cognitivas.	Mecanismos de defensa
Metodología	Psicoeducación (Anexo 7) Talleres: Debate, lista de creencias irracionales (Anexo 8)	Taller: Distorsiones cognitivas (Anexo 8) Técnicas de Reestructuración Cognitiva (Anexo 9)
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Power point con explicación teórica y videos, folios, bolígrafos, lapiceros	Humanos: Terapeutas; Materiales: Folios, bolígrafos
Duración	2 horas	2 horas

Desde un enfoque feminista se entiende la violencia de los hombres hacia las mujeres como una forma de mantenimiento de la desigualdad histórica, debido al sometimiento ancestral de las mujeres y como construcción social de masculinidad y feminidad. Echeburúa y Redondo (2010) afirman que el hombre ejerce la violencia como forma de ejercer su poder y mantener el control de la relación.

Estudios como el de Echeburúa y Fernández-Montalvo (1998), Expósito y Herrera (2009), Expósito y Ruíz (2010), Ferrer y Bosch (2005) señalan que las actitudes sexistas son un elemento característico de los maltratadores. Otros estudios como el de Guerrero-Molina, Moreno-Manso, Guerrero-Barona, Cruz-Márquez, (2017) y Heise (1998) constatan que el sexismo es un factor

asociado, pero no causal de las agresiones. Teniendo en cuenta estos estudios y aunque no se haya llegado a una conclusión común, se observa la importancia de erradicarlos. A mayor sexismo mayor es la falta de atribución de responsabilidad por parte del agresor, tendiendo más a externalizar la culpa y minimizar el daño (Caron y Carter, 1997). Los agresores de género suelen utilizar en mayor medida atribuciones externas para justificar su conducta, asignando a la conducta de la pareja intenciones más negativas (Cruz y Martín, 2014). Estas estrategias de afrontamiento hacen que no vean la gravedad de sus actos. Son también llamadas distorsiones cognitivas.

En las sesiones grupales de este módulo se hará una psicoeducación teórica en la que se les explicará que son las distorsiones cognitivas, que tipo de distorsiones hay y se reflexionará sobre si son conscientes de haberlas utilizado alguna vez o si las están utilizando actualmente. Se explicarán también los mecanismos de defensa inconscientes de los que se hace uso para soportar la ansiedad que supone alguno de los actos que hacemos las personas o las consecuencias de los mismos. Se les hablará de los roles de género y de las creencias culturales que se tienen acerca de ser hombre o mujer y se reflexionará sobre hasta qué punto estas están arraigadas en ellos. Después se harán talleres y actividades sobre todo lo trabajado en el módulo. Para la explicación teórica se hará uso de materiales audiovisuales como power point (Anexo 7) y vídeos explicativos (Anexo 8). Para la realización de los talleres se ha buscado información en internet sobre como trabajar distorsiones cognitivas y roles de género en terapias grupales.

Durante las sesiones individuales se trabajará sobre esas creencias irracionales. Una vez se hayan identificado se utilizarán técnicas de Reestructuración Cognitiva (RC) propias de la Terapia Cognitivo Conductual, para modificar esos patrones cognitivos y creencias irracionales (Anexo 9). Se ha demostrado en programas como: El Programa Galicia de reeducación para maltratadores de género (Arce y Fariña, 2007) que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) funciona para eliminar las creencias irracionales en agresores de género. La RC también se puede utilizar en las sesiones grupales aplicándola a las situaciones que se trabajen conjuntamente en las sesiones.

Tabla 7

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 4: Autoconcepto y autoestima		
Sesión	4º grupal	5º grupal
Objetivos	-Analizar que opinión tienen de sí mismos y el grado de satisfacción con su vida en general. -Explicar la importancia de tener una buena autoestima y autoconcepto.	-Fomentar un mejor autoconocimiento de ellos mismos. -Ayudar a que entiendan que sólo ellos son responsables de su propia felicidad.
Contenidos	Autoconcepto, autoestima, identidad y autorealización	Autoconcepto, autoestima y como mejorarlas
Metodología	Psicoeducación (Anexo 10) Preguntas para identificar el grado de autoestima que tienen (Anexo 11)	Talleres para mejorar el autoconcepto y la autoestima (Anexo 12)
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Power point, ficha con las preguntas	Humanos: Terapeutas; Materiales: Folios, bolígrafos, un espejo
Duración	2 horas	2 horas

En este módulo se trabajará el autoconcepto, la autoestima, la autorrealización, y como se forja la identidad de las personas, ya que es importante saber como son ellos individualmente y que opinión tienen de sí mismos. Una de las teorías de porqué los hombres agreden a las mujeres con las que tienen una relación sentimental habla de una falta de autoestima en estos. Redondo (2010) afirma que la violencia puede ser una forma desesperada de intentar conseguir una estima que no se logra por otros medios. Los agresores de género son personas inseguras que están obsesionadas con controlar a su pareja y al carecer de una autoestima adecuada se muestran muy sensibles a lo que perciben como una afrenta a su dignidad. Es una violencia por compensación: el agresor intenta superar sus frustraciones con quien tiene más a mano y percibe como débil.

Primero se realizará una explicación teórica de estos conceptos (Anexo 10). Después se les planteará unas preguntas acerca de ellos y de su vida (Anexo 11). Y por último se harán actividades de forma individual para mejorar la autoestima y el autoconcepto (Anexo 12). Estas actividades han sido pensadas buscando información sobre cómo trabajar la autoestima en personas adultas.

Tabla 8

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 5: Asertividad		
Sesión	6º grupal	7º grupal
Objetivos	-Explicar que es la asertividad. -Enseñar como expresarse de forma asertiva y la importancia de hacerlo. -Aprender a expresar las propias opiniones de forma asertiva.	-Desarrollar una comunicación eficaz y respetuosa con otras personas. -Fomentar formas adecuadas de resolver un conflicto.
Contenidos	Asertividad y tipos de comunicación que existen Comunicación asertiva	Comunicación asertiva
Metodología	Psicoeducación (Anexo 13) Técnicas de modelado (Anexo 14)	Técnicas de role-playing (Anexo 14)
Recursos	Humanos: Terapeutas; usuarios Power point	Humanos: Terapeutas y usuarios
Duración	2 horas	2 horas

Desde un enfoque sistémico familiar, se entiende que la violencia es una forma de interacción disfuncional dentro de la pareja, en la que cada miembro intenta defender sus objetivos o planteamientos sin estrategias adecuadas de negociación y con faltas de respeto. Por ello, se considera necesario trabajar con ellos diferentes habilidades sociales. En este módulo se les explicará que es la asertividad (Anexo 13), los tipos de comunicaciones no asertivas que hay y se trabajará la forma de ser más asertivos. Se utilizará la técnica del modelado y el role-playing (Anexo 14) para escenificar situaciones y ver como actuarían. Después se les mostrará otras formas

de actuar más adecuadas. Estas técnicas han mostrado ser efectivas en el programa Galicia de Reeduación para Maltratadores de Género (Arce y Fariña, 2007).

Tabla 9

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 6: Inteligencia emocional	
Sesión	8º grupal
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender que son las emociones y las diferentes emociones que puede experimentar una persona. -Saber reconocer las emociones en ellos mismos y en los otros. - Aprender a expresar sus propias emociones. - Desarrollar la inteligencia emocional.
Contenidos	Emociones y sentimiento, trabajar la inteligencia emocional
Metodología	Psicoeducación (Anexo 15)Listado de sentimientos y emociones (Anexo 16) Talleres: reconocimiento de emociones y reflexiones (Anexo 16)
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Power point, folios con el listado, fotos con expresiones en el rostro, película (Anexo 16)
Duración	2 horas

Es crucial en el trabajo terapéutico la integración de emociones y de las experiencias afectivas básicas de la persona. Esta integración de la experiencia dentro de las estructuras personales lleva a una mayor sensación y conciencia de sí mismo (Villanueva, 2013). Se ha observado en diferentes programas para esta problemática como: PRIA (2010), Programa Galicia de Reeduación para Maltratadores de Género (Arce y Fariña, 2007), Programa para el Tratamiento Psicológico de Maltratadores (Graña, et al.,2008) la importancia de trabajar las emociones.

Para trabajar este módulo, primero se hará una psicoeducación (Anexo 15). Se trabajará la inteligencia emocional y el reconocimiento de emociones (Anexo 16). Para desarrollar las actividades se ha buscado información sobre inteligencia emocional y diferentes técnicas para trabajarla en grupo, y con esta información se han elaborado los talleres. Se propondrán una lista de películas que se les puede sugerir a los usuarios para que vean en la vivienda.

Tabla 10

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 7: Amor romántico	
Sesión	9º grupal
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender la diferencia entre amor maduro y amor romántico. -Conocer formas de amar más sanas. -Observar las consecuencias del amor romántico. -Analizar y describir las escena de una película romántica.- Mostrar que con otras formas de amar pueden ser más felices. - Enseñar que los celos no demuestran el amor.
Contenidos	Amor y amor romántico, celos
Metodología	Psicoeducación (Anexo 17)debate, Película (Anexo 18), Talleres (Anexo 19)
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Película, folio y bolígrafo
Duración	2 horas

Algunas teorías defienden la idea de que los agresores de género no han aprendido de forma adecuada lo que es el amor. Esto, unido a los roles de género culturales y a las creencias históricas del amor romántico hace que crean que su forma de actuar es la más adecuada.

Se hará en primer lugar, una psicoeducación explicándoles que es el amor, que se entiende por amor romántico y se comentarán los mitos sobre las relaciones y el amor (Anexo 17). Después

se les hablará de como deberían ser las relaciones y se hará un debate para observar qué creencias tienen ellos más arraigadas, lo que opinan del amor y como entienden ellos que deberían ser las relaciones de pareja. En la siguiente sesión de este módulo se les pondrá una película (Anexo 18) y trabajaremos sobre ella. Y en la última sesión grupal se trabajarán los celos mediante talleres (Anexo 19). En las sesiones individuales se trabajarán mediante RC (Anexo 9) .

Tabla 11

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 8: Control de la ira		
Sesión	10º grupal	11º grupal
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender que es la violencia, la agresividad, y sus diferentes formas. - Enseñar las consecuencias de esa forma de comportarse. -Ayudar a identificar cuando sienten ira. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el control de los impulsos violentos. - Enseñar técnicas para reducir la ira. - Enseñar otras formas de canalizar el malestar más adaptativas.
Contenidos	Ira, violencia y agresividad	Ira, violencia y agresividad
Metodología	Psicoeducación (Anexo 20) Sensaciones que se experimentan con la ira (Anexo 21)	Técnicas de relajación (Anexo 23) Técnicas del control de impulsos (Anexo 22)
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Power point ficha explicativa	Humanos: Terapeutas
Duración	2 horas	2 horas

El enfoque de liberación de la tensión, entiende la violencia contra la pareja como una forma de liberación de la tensión y una falta del control de los impulsos, en la que las reacciones de violencia y de ira ayudan a canalizar el malestar interior acumulado. Desde el enfoque cognitivo conductual y psicoeducativo, se parte de la idea de que la conducta violenta es aprendida y se pueden enseñar formas alternativas de comportarse.

Teniendo en cuenta ambos enfoques, se observa la necesidad de trabajar el control de los impulsos, enseñar otras formas de canalizar el malestar y técnicas del control de la ira, para que integren el aprendizaje de otras formas de comportarse. En primer lugar, se hará una psicoeducación sobre la agresividad, la violencia y la ira (Anexo 20). Pero para un buen control de la ira y la agresividad primero tienen que haber aprendido a identificarla, por ello para una integración del conocimiento de este módulo más satisfactoria primero deberán haber hecho el módulo de inteligencia emocional y el de asertividad y haber sido satisfactoria la entrega y motivación de las prácticas de ese módulo.

Se trabajarán de forma tanto individual como grupal técnicas de regulación emocional, del control de los impulsos y de la agresividad, como: Estrategias cognitivas de reestructuración cognitiva (Anexo 9), ya que para entender porque reaccionamos de determinada manera tenemos que saber cómo nos sentimos y pensamos. Se les enseñarán ejercicios de relajación y respiración controlada (Anexo 23). Se pueden hacer técnicas de role-playing y modelado (Anexo 14) también para observar y practicar otras formas de comportarse. En programas como el de Echeburúa y Redondo (2010), PRIA (2010), Programa Galicia de Reeducción para Maltratadores de Género (Arce y Fariña, 2007) se observa la importancia de trabajar la agresividad. En él se trabajan el control de la ira mediante auto observación y registros, se utilizan técnicas de Reestructuración Cognitiva (RC), relajación, distracción cognitiva y aprendizaje y entrenamiento en resolución de problemas.

Tabla 12

Cronograma de sesiones y contenidos del Programa de Intervención

Módulo 9: Empatía con la víctima		
Sesión	12º grupal	13º grupal
Objetivos	-Describir qué es la empatía y cómo desarrollarla. -Explicar como se produce la violencia y por qué aguantan las mujeres.	-Comprender que sienten las mujeres que sufren la violencia. -observar que siente el agresor rehabilitado. -Analizar qué sentimientos desarrollan hacia la víctima.
Contenidos	Empatía, ciclo de la violencia, porque la mujer no se va	Empezar a empatizar con la víctima
Metodología	Psicoeducación (Anexo 24) Película (Anexo 25)	Video testimonio víctimas y agresores (Anexo 26), Técnicas para expresar emociones: Carta a la víctima, silla vacía (Anexo 27)
Recursos	Humanos: Terapeutas; Materiales: Power point, fábulas, película	Humanos: Terapeutas; Materiales: Videos, Folios, bolígrafos, una silla
Duración	3 horas	2 horas

El último módulo que se trabajará con ellos será el de la empatía con la víctima. La empatía es una habilidad que se debe trabajar para una buena inteligencia emocional, pero por su complejidad se ha decidido no trabajarla dentro de ese módulo sino que se ha creado para ello un módulo aparte. En el se tratará de ayudarles a que entiendan como se han sentido ellas, sin que se sientan juzgados, sólo con la intención de que su relación con las mujeres mejore. En primer lugar, se hará una psicoeducación en la que se explicará qué es la empatía y como se puede desarrollar. Se les explicará también el ciclo de la violencia y de como la mujer llega a aguantar esa situación. Se ha observado en el PRIA (2010) que esta puede ser una cuestión que se pueden plantear los usuarios, por lo que se deberá tener en cuenta para explicarlo. Es importante no cosificar a la víctima.

Después se pondrán testimonios de mujeres que han sufrido este tipo de violencia contando su experiencia. También testimonios de hombres que han ejercido violencia de género pero que ya están rehabilitados. Se trabajará con una de las películas de la lista (Anexo 25). Y para finalizar se les pedirá que escriban una carta como si se la fueran a dar a la víctima expresando todo lo que sienten y piensan. Tanto de forma individual como grupal se puede hacer con ellos la técnica de la gestalt de la silla vacía. Para desarrollar estos talleres se han tomado de ejemplo los elaborados en el PRIA (2010).

2.6 DELIMITACIÓN DE RECURSOS

Después de realizar la búsqueda de recursos y programas para esta problemática en la comunidad valenciana, se ha observado que no hay muchos recursos destinados para este fin. En prisión se realizan programas de tratamiento para quien tiene la suerte de poder acceder a ellos, pero como se ha mencionado, muchos de ellos no tienen la posibilidad. Por lo que se cree necesaria la realización de más programas de este tipo en ámbito comunitario.

En la Comunidad Valenciana se ha encontrado un único programa para este fin, el Programa Contexto, desarrollado por el departamento de psicología social de la Universidad de Valencia, programa de intervención psicosocial con maltratadores para prevenir casos de violencia de género. Este programa se basa en el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1979) y Heise (2011). El programa se basa en la idea de que la violencia contra la mujer es un problema social que se mantiene por la tolerancia del entorno de las personas implicadas.

Se han encontrado otros recursos para personas ex penadas como el recurso El Casal de la Pau, pero no específicamente para este fin.

2.7 ANÁLISIS DE SU VIABILIDAD

Para hacer un análisis de viabilidad primero se debe tener en cuenta el emplazamiento geográfico, es decir, la elección de la zona que se considere más adecuada para montar el recurso. Al ser un recurso para hombres que han salido de prisión se tratará de buscar una zona que no esté muy lejos de esta o que sea fácilmente accesible, y en la que haya suficiente espacio para ellos y los trabajadores del recurso. Se ha pensado en buscar algo por Picasent o algún pueblo de alrededor.

Picasent es un municipio de la Comunidad Valenciana, España. Pertenece a la provincia de Valencia y está situado en la zona sur del área metropolitana de Valencia, en la comarca de la Huerta. Cuenta con alrededor de 20.658 habitantes. Tiene muy buen acceso en metro o autobús. Para buscar la vivienda se tendrá en cuenta que la superficie debe acoger mínimo a 3 personas y esta debe de disponer de todo lo necesario para una convivencia digna y que cubra las necesidades más básicas. Este recurso se iniciará como un programa piloto en el que se pretende dar a conocer su efectividad y se buscará asociaciones colaboradoras.

Para ponerlo en marcha en un primer momento, se estima un alquiler por vivienda de entre 500 y 1000 euros. Intentado que se ajuste a un precio menos elevado se han buscado casas también en pueblo como: Albal, también situado en la provincia de Valencia, en la comarca de la Huerta Sur, que cuenta con unos 16.399 habitantes. El precio estimado del alquiler es de 400 a 600 euros. Se puede acceder en autobús, tren y metro. Benetúser, situado también en la comarca de Huerta Sur, cuenta con 14.799 habitantes, y el precio del alquiler es de 500 a 800 euros, y se puede acceder por metrobús.

Respecto a los trabajadores del recurso, se estima un sueldo por empleado de 900 a 1000 euros en una jornada de Lunes a Viernes de 6 a 8 horas diarias. Se contará con un/a psicólogo/a, dos educadores/as sociales, tres educadores/as y un/a integrador/a social. Todos deben tener formación específica en violencia de género.

Para el coste de materiales y tests se estima que se invertirán entre 1000 y 1500 euros. Además del coste de cubrir las necesidades básicas propias de una vivienda, es decir, productos de higiene personal, de limpieza del hogar, jabón para la lavadora, alimentos (se estima unos 60 a 100 euros a la semana) y ropa en caso de que sea necesaria, sábanas y toallas de cambio (otros 100 euros).

2.8 EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL

- **Entrevista inicial semiestructurada y entrevista psicosocial:**

El objetivo es conocerles más. Su personalidad, su historia familiar y la situación de abuso.

- **Spousal Assault Risk Assessment Guide (SARA, 1998):** adaptado al español por Andrés Pueyo (2005). Para evaluar el grado de peligrosidad mediante la predicción de que se produzca la violencia. Evalúa 20 factores de riesgo. De los 20 ítems, 10 hacen referencia a factores generales de riesgo (problemas para relacionarse, haber sido víctima de maltrato en la infancia, observar violencia en el hogar, etc) y los otros 10 son factores específicos del riesgo de violencia de género (aumento de la frecuencia de maltrato, minimización o negación de este, Empleo de amenazas hacia la víctima, etc.). Este instrumento también permite observar el riesgo de reincidencia de las conductas violentas al finalizar el programa de intervención.

- **Inventario de pensamientos distorsionados sobre la mujer y el uso de la violencia (IPDMV; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 1997):** Es un instrumento español diseñado para la evaluación de las distorsiones cognitivas de los agresores de género. Su versión original está compuesta por 29 ítems repartidos en dos escalas: 13 ítems sobre roles sexuales e inferioridad de la mujer, y 16 sobre el uso de la violencia como medio aceptable para resolver conflictos. Es un formato de respuestas de verdadero o falso. Cada respuesta afirmativa computa con una distorsión. El resultado final es el sumatorio de respuestas afirmativas.

- **Escala de Autoconcepto de Tennessee (Fitts, 1965):** Recoge información de los aspectos internos y externos de ellos mismos. Consta de 90 ítems y 10 de una escala de autocrítica, que deben ser valorados de 1 al 5 en función del grado en que las conductas mencionadas se correspondan con las conductas o características personales del sujeto.

- **Inventario de sexismo ambivalente (Glick y Fiske, 1996):** Versión traducida al español por Exposito, Moya y Glick (1998). Se compone de 11 ítems para medir el sexismo hostil y 11 para medir el benévolo y se incluyeron 5 ítems adicionales.

- **Inventario de Pensamientos Distorsionados sobre el uso de la violencia (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 1998):** Consta de 16 ítems que tratan de medir los pensamientos irracionales del maltrato relacionados con la utilización de la violencia como forma aceptable de resolver conflictos.

- **Escala de Impulsividad (BIS-10)(Barratt, 1985):** Es una escala de 33 ítems dirigida a evaluar el grado de impulsividad de los sujetos.

3. CONCLUSIÓN

La preocupación social por el problema de la violencia de género ha fomentado que cada vez hayan más servicios y programas para este fin. Se ha observado la necesidad de que existan más recursos para hombres, pero sin descuidar la ayuda a mujeres. La atención a la víctima tiene que seguir siendo la principal preocupación y la intervención en hombres que han cometido delitos de violencia de género ayuda a que las mujeres no tengan que sufrir este tipo de situaciones, favoreciendo que el hogar sea más seguro, ya que la violencia sufrida en la vivienda no sólo afecta a la mujer sino que también puede generar consecuencias muy negativas en los hijos, ya sean estos objeto directo o indirecto de la violencia, siendo meramente observadores de ella. Se ha indicado en otros programas la importancia de trabajar las consecuencias de la violencia en los niños. En este programa ese apartado no se ha incluido pero se tendrá presente para futuros programas.

Se considera de gran importancia que se empiece a trabajar esto mediante la educación temprana. Como se ha observado en diferentes teorías que hablan de los motivos por los que los hombres ejercen violencia hacia las mujeres, se contempla la idea de que esto se debe al aprendizaje. Por ello, se considera de gran importancia trabajar la violencia y el fomento de la igualdad en edades tempranas. Cada vez son más jóvenes los hombres que agreden a las mujeres con las que tienen una relación sentimental. Muchos de ellos tienen la creencia de que los celos son una demostración de amor. Se tiende a normalizar las diferentes manifestaciones de la violencia sin ser conscientes de que se está ejerciendo. Y aunque hay más conciencia social sobre el problema de la violencia de género aún queda mucho por hacer.

Por otro lado, la intervención con maltratadores que se encuentran dentro de prisión no cubre en su totalidad la magnitud del problema, por lo que se observa la importancia de crear más recursos y programas en ámbito comunitario, para educarlos para la libertad estando ya en ella, eso sí, con una supervisión para que las víctimas no corran ningún peligro. Deben estar en un ambiente de seguridad pero a la vez cálido en el que no se sientan juzgados y perciban que de verdad se preocupan por ellos y por ayudarles. Se observa la importancia de iniciar el tratamiento en prisión y poder continuarlo en el exterior.

4. BIBLIOGRAFÍA

Arriazu, A. D. C. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, (5), 307-318.

Bermejo, D. F. (2014). El fin constitucional de la reeducación y reinserción social: ¿un derecho fundamental o una orientación política hacia el legislador español?. *Anuario de derecho penal y ciencias penales*, 67(1), 363-415.

Bilbao, C. M. (1998). Salir de prisión: la otra condena. *Zerbitzuan: Gizate Zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (35), 10.

de Zubiría Díaz, S. L. (2017). Los programas formativos en los casos de violencia de género. Una medida penal alternativa, desconocida y necesaria= Training programs in gender violence cases. An alternative penal measure, unknown and necessary. *FEMERIS: Revista Multidisciplinar de Estudios de Género*, 2(2), 35-52.

de la Peña Fernández, M. E., & Rodríguez, J. M. A. (2012). Distorsiones cognitivas: una revisión sobre sus implicaciones en la conducta agresiva y antisocial. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 12(1), 85-99.

Echeburúa, E., & Redondo, S. (2010). *¿Por qué víctima es femenino y agresor es masculino?: La violencia contra la pareja y las agresiones sexuales*, Madrid, España: Pirámide.

Fres, N. F., i Trias, P.H., & Ledesma, S. F. (2016). La reinserción social postpenitenciaria: un reto para la educación social. *RES:Revista de Educación Social*, (22), 143-157.

García E. L. (2004). La figura del agresor en la violencia de género: características personales e intervención. *Papeles del psicólogo*, 25(88), 31-38.

- Guerrero-Molina, M., Moreno-Manso, J.M., Guerrero-Barona, E., & Cruz-Márquez, B. (2017). Actitudes sexistas y asunción de responsabilidad en agresores condenados a prisión por violencia de género en España durante los años 2012 y 2013. *Universitas Psychologica*, 16(3).
- Jiménez, I. M., Consejero, E. M., Guzmán, J. I. N., & Merelo. I. V. (2015). Intervención en hombres condenados por violencia de género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 405-417.
- Labrador, F.J., Rincón, P.P., de Luis, P., Fernández-Velasco, R. (2017). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica: Programa de actuación*, Madrid, España: Pirámide.
- Loinaz, I. (2014). Distorsiones cognitivas en agresores de pareja: análisis de una herramienta de evaluación. *Terapia psicológica*, 32(1), 5-17.
- Lila, M., Catalá, A., Conchell, R., García, A., Lorenzo, M. V., Pedrón, V., & Terreros, E. (2010). Una experiencia de investigación, formación e intervención con hombres penados por violencia contra la mujer en la Universidad de Valencia: Programa Contexto. *Psychosocial Intervention*, 19(2), 167-179.
- Márquez, B. C., & Ríos, B. M. (2015). Asunción de responsabilidad por parte del agresor de género: posibles condicionantes y estrategias para un tratamiento resocializador. In *Aportaciones a la investigación sobre mujeres y género: V Congreso Universitario Internacional "Investigación y Género: Sevilla, 3 y 4 de julio de 2014"* (pp. 1087-1101).
- Martín, Á., & de la Rosa, C. R. (2011). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. Desclée de Brouwer.
- Mayor, L. I. (1995). El cambio de las conductas adictivas. *Revista de psicología*, 13(2), 129-142.
- Melero, M. L. (2012). Evolución de los sistemas penitenciarios y de la ejecución penal. *Anuario de la Facultad de Derecho*, (5), 401-448.

Montero Pérez de Tudela, E. (2019). La reeducación y la reinserción social en prisión: el tratamiento en el medio penitenciario español.

Pueyo, A. A., & Illescas, S. R. (2007). Predicción de la violencia: entre la peligrosidad y la valoración del riesgo de violencia. *Papeles del psicólogo*, 28(3), 157-173.

Ruíz Arias, S., Negro López, L., Ruiz Alvarado, A., García-Moreno, C., Herrero Mejías, O., Yela García, M., Pérez Ramírez, M., (2010). *Documentos penitenciarios. Violencia de género. Programa de intervención para agresores (PRIA)*, Madrid, España: Ministerio de Interior. Secretaría General Técnica.

Social, R. Prevención de la Reincidencia y la Reintegración Social de Delincuentes.

Soletto Muñoz, H., Zafra Espinosa de los Monteros, M. R., Carmona, M. Á., Hernández Moura, B., Ruiz López, C., Arias, F., ... & Ochaita Calvo, A., (2015). *Violencia de género: tratamiento y prevención*. Dykinson.

Stock, B. S. (2016). Programas para agresores de violencia de género en prisión: ¿Avanzamos o caminamos en círculos?. *Estudios penales y criminológicos*, 36.

Tijeras, J. A. E, Rodríguez, J.R., & de Armenta, M. J. R. (2005). Teoría y descripción de la violencia doméstica. Programa terapéutico para maltratadores del ámbito familiar en el centro penitenciario de Pamplona. *Anuario de psicología jurídica*, 15, 67-95.

5. ANEXOS

ANEXO 1: TABLA DE HOMBRES CONDENADOS ACTUALMENTE POR VIOLENCIA DE GÉNERO (ENERO 2020)

Mensual > enero de 2020 > Total Nacional

TIPOLOGÍA DELICTIVA DE LA POBLACIÓN RECLUSA PENADA LEY ORGANICA 10/1995, de 23 de Noviembre, del CODIGO PENAL.

Ley organica	Hombres	Mujeres	Total
Homicidio y sus formas	3.207	282	3.489
Lesiones	2.103	147	2.250
Contra la Libertad	598	48	646
Contra la Libertad Sexual	3.330	53	3.383
Contra el Honor	0	0	0
Delitos y Faltas de Violencia de Género	4.679	5	4.684
Contra las Relaciones Familiares	184	12	196
Contra el Patrimonio y el orden socioeconómico	17.457	1.516	18.973
Contra la Salud Pública	7.200	1.036	8.236
Contra la Seguridad del Tráfico	1.295	39	1.334
Falsedades	500	79	579
Contra la Administración y Hacienda Pública	357	29	386
Contra la Administración de Justicia	720	110	830
Contra el Orden Público	1.517	137	1.654
Resto de Delitos	695	95	790
Por Faltas	27	1	28
No Consta Delito	72	8	80
Totales	43.941	3.597	47.538

Fuente: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias: www.institucionpenitenciaria.es

ANEXO 2: DEBERES Y NORMAS A CUMPLIR POR LOS USUARIOS

DEBERES DE LOS USUARIOS

- 1º Los usuarios de las viviendas deberán respetar las normas básicas de convivencia.
- 2º Derán colaborar en el funcionamiento general del centro y las actividades organizadas.
- 3º No se permitirá la entrada ni el consumo de alcohol ni drogas en el centro ni fuera de este.
- 4º Acudir a los reconocimientos sanitarios cuando sea necesario y seguir tratamientos medicos si se requiere.
- 5º A la entrada al recurso los usuarios deberán entregar toda la medicacion para su control y seguimiento por parte del equipo.
- 6º El usuario se responsabilizará del cuidado de sus objetos personales y del buen uso y disfrute de los objetos comunes.
- 7º No se permite bajo ningún concepto la violencia ni ninguna de sus formas. No se permite el maltrato, la agresión, ni el menosprecio de los usuarios ni de los trabajadores del recurso. El trato deberá ser en todo momento respetuoso.

FALTAS Y SANCIONES

El incumplimiento de las normas o la realización de faltas consideradas graves o muy graves dará lugar a la pérdida de la utilización de los servicios prestados por el recurso, con la posibilidad de la expulsión del recurso si se considera necesario.

FALTAS LEVES

- 1º Faltar o no ser puntual en las sesiones tanto grupales como individuales.
- 2º Salir del centro sin comunicarlo a los profesionales.
- 3º Negarse a hacer los talleres, interrumpirlos o realizarlos de forma incorrecta intencionadamente.

FALTAS GRAVES

- 1º Destruir intencionadamente bienes.
- 2º Agredir, amenazar o coaccionar tanto fuera como dentro del recurso.
- 3º Intervenir en peleas o incitar a ellas tanto fuera como dentro del recurso.
- 4º Realizar hurtos o robos a compañeros o en la vivienda.
- 5º Negarse a realizar la intervención.

FALTAS MUY GRAVES

- 1º Reiteración de faltas graves.
- 2º Traficar o consumir cualquier tipo de drogas.
- 3º Introducir armas u objetos peligrosos en la vivienda.
- 4º Cometer acciones violentas dentro o fuera del recurso.
- 5º Causar lesiones físicas graves.
- 6º Cometer cualquier delito, trasgredir la orden de alejamiento o ponerse en contacto con la víctima.

ANEXO 3: ENTREVISTA CLÍNICA (ANAMNESIS)

ENTREVISTA CLÍNICA

1. Datos de identificación

Nombre, edad, estado civil, n.º de hijos, ciudad de residencia, país, situación laboral, etc.

2. Historia familiar

- 1- ¿Hasta que edad vivió con sus padres?
- 2- ¿A qué se dedicaban sus padres?
- 3- ¿Cómo era la relación con sus padres? ¿Y con sus hermanos? ¿Qué tal se llevaban entre ellos?
- 4- ¿Se mostraban afectuosos?
- 5- ¿Solían castigarle? ¿Algún castigo físico?
- 6- ¿Hubo algún suceso en su infancia o adolescencia que le marcara significativamente?
- 7- ¿Cómo definiría la relación con sus padres?
- 8- ¿Sufrió alguien de su familia algún tipo de maltrato?
- 9- ¿Alguien de tu familia consumía alcohol o drogas?

3. Datos académicos

- 1- ¿Hasta que edad estudió? ¿Qué estudio? ¿Títulos académicos?
- 2- ¿Cómo era la relación con sus compañeros? ¿Y con sus profesores?
- 3- ¿Cómo eran sus notas?

4. Relaciones sociales

- 1- ¿Durante su infancia y adolescencia tuvo muchos amigos?
- 2- ¿Tenía amistades de ambos sexos?
- 3- ¿Qué solía hacer con su grupo de amigos?
- 4- ¿Se consideraba a las chicas del grupo al mismo nivel o sus opiniones tenían menos importancia?

5. Historia laboral

- 1- En caso de que trabaje, ¿cuánto tiempo lleva en el mismo lugar?
- 2- ¿Qué otros trabajos ha tenido?
- 3- ¿Cómo se sentía con ellos? ¿Con sus compañeros? ¿Jefes?
- 4- ¿Le gusta su trabajo? ¿Habría alguna otra cosa que preferiría hacer?

6. Aficiones

- 1- ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?
- 2- ¿Práctica algún deporte? ¿Le gustaría hacerlo?

Fuente: Elaboración propia a partir de ejemplos encontrados en el Programa de Tratamiento en prisión para Agresores en el Ámbito Familiar (2005) y el PRIA (2010).

ANEXO 4: ENTREVISTA PSICOSOCIAL

ENTREVISTA PSICOSOCIAL

1. Relación con la víctimas

- 1- ¿Cuánto tiempo llevaba con ella?
- 2- ¿Cómo la conoció?
- 3- ¿Qué le gustaba de ella y qué no?
- 4- ¿Ella trabajaba cuando se conocieron? ¿De qué? ¿Trabaja ahora? Si es que no, ¿Por qué?
- 5- ¿Cómo fue la relación desde el inicio hasta ahora?
- 6- ¿Tenían muchas discusiones o discrepancias?
- 7- En caso de tener hijos, ¿Cómo es la relación con ellos? ¿Ha tenido algún problema escolar? ¿Se relaciona bien con sus compañeros?
- 8- Vivía alguien más con ustedes?
- 9- ¿Cómo era la relación con la familia de su mujer? ¿Y su familia que opinaba de su mujer?
- 10- ¿La quería o la quiere actualmente?
- 11- ¿Cree que fue feliz con ella? ¿Y ella con usted?

2. Relación actual con la víctimas (posterior al delito)

1. ¿Mantiene algún tipo de contacto con ella o sus hijos?
2. ¿Ha hablado con ella después de los hechos?
3. ¿Sabe si tiene nueva pareja? ¿Qué opina de eso?

3. Nueva relación

- 1- ¿Ha iniciado una nueva relación?
- 2- ¿Qué de ella o de esa nueva relación?
- 3- ¿Ella conoce lo que ocurrió en su antigua relación? ¿Qué opina?
- 4- ¿Teme iniciar una nueva relación?
- 5- ¿Cree que se podría repetir la situación con su nueva pareja?

4. Proyectos de futuro

- 1- ¿Cree que debe cambiar algo de usted? ¿Necesita ayuda para cambiar?
- 2- ¿Cuáles son sus planes a futuro, cuando termine la estancia aquí?
- 3- ¿Quiere recuperar a su mujer? ¿la relación con sus hijos?

5. Relaciones y habilidades sociales

1. ¿Diría que tiene muchos amigos?
- 2- ¿Prefiere tener muchos o pocos amigos?
- 3- ¿Expresa su opinión delante de otros con facilidad? ¿Y sus sentimientos?
- 4- ¿Le cuesta iniciar conversaciones con desconocidos?
- 5- ¿Cree que suele llevar la iniciativa o prefiere dejarse llevar por lo que decidan otros?
- 6- ¿Le importa la opinión que otros tengan de usted?

Fuente: Elaboración propia a partir de ejemplos encontrados en el Programa de Tratamiento en prisión para Agresores en el Ámbito Familiar (2005) y el PRIA (2010).

ANEXO 5: MODELO TRANSTEÓRICO DEL CAMBIO DE PROCHASKA Y DICLEMENTE (1982 y 1986)

Fase de Precontemplación: En esta fase, los sujetos no son conscientes de que tienen un problema y no tienen intención de cambiar. El objetivo de esta fase será el de hacerles conscientes de que hay barreras o mecanismos de defensa que les impiden ver el problema. Por tanto, se tratará de aumentar la percepción del paciente de los riesgos y problemas de su conducta, se aportará información sobre los beneficios del cambio y se generará una lista de pros y contras para que observen las consecuencias positivas de iniciar ese cambio. Para lograr un impacto real en ellos será necesario conocer toda la información relevante sobre su situación.

Fase de Contemplación: En esta fase el sujeto empieza a plantearse que tiene un problema y que debe realizar algún cambio, aunque aún no toma ninguna decisión ni emprende una acción. Aunque se es consciente del problema los motivos para el cambio no son suficientes. Por lo que se les deberá ayudar a visualizar argumentos a favor y en contra de este cambio, favoreciendo la autorreflexión sobre el cambio y los efectos beneficiosos de este, y alentar a dar los primeros pasos.

Fase de Preparación para la acción: En esta fase la persona ya está motivada para el cambio y empieza a dar los primeros pasos. Se deberá planificar el cambio de manera cuidadosa y proponer objetivos alcanzables y realistas.

Fase de Acción: En esta fase el sujeto empieza a llevar a cabo conductas para solucionar el problema y empieza a conseguir logros. Se tratará de seguir el plan propuesto para el proceso de cambio, y se llevará un seguimiento del progreso. Se les ayudará a identificar los beneficios cuando sucedan y se recompensará y felicitará por los éxitos. Se recordarán los beneficios de seguir y se les alentará a seguir aunque no se den los resultados que esperaban.

Fase de Mantenimiento: En esta fase el sujeto ha logrado una permanencia de las modificaciones producidas, y utiliza estrategias para prevenir las recaídas. Se mantendrán y revisarán los progresos, y se efectuará algún cambio en los objetivos si se considera necesario. Se fomentará la autorreflexión sobre el cambio desde el inicio hasta el momento.

Quinteros y Carbajosa (2008) indican que algunas estrategias como: No confrontarlos sino cuestionarlos con preguntas, buscando lagunas en su discurso, escucharles de forma empática sin justificar ni juzgar, tratar diferentes temas y no exclusivamente los relacionados solo con el maltrato y redireccionar su discurso evitando que hable únicamente de la víctima, se pueden utilizar para fomentar la motivación. Redondo (2008) destaca también: evitar la discusión, trabajar la resistencia al cambio, reforzar conductas positivas, ser activo, directivo y tener un estilo terapéutico flexible. Además es importante que el grupo aprecie que el terapeuta no les considera personas insensibles, ajenas al dolor del otro, ya que este aspecto activa su defensa.

ANEXO 6: DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN Y COHESIÓN GRUPAL

Dinámicas de presentación

Dinámica 1: La madeja de lana

En primer lugar, se les pide a todos los asistentes del grupo que se coloquen en un círculo y el terapeuta toma una madeja de lana y cuenta como se llama, sus pasatiempos o cualquier información que quiera compartir. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier otra persona al azar pero sin soltar la punta. Quien haya recibido la madeja deberá hacer lo mismo que el anterior y así sucesivamente hasta que todos lo han hecho. Se va creando así como una especie de tela de araña, observando la importancia que tienen todos los miembros para el grupo, ya que si uno soltase la madeja la tela de araña se desharía.

Dinámica 2: Nombres encadenados

Estando todos los miembros del grupo en un círculo se pedirá al primero que diga su nombre, al segundo se le pedirá que diga el nombre del anterior y luego el suyo, al siguiente que diga el nombre de los dos anteriores y luego el suyo, y así sucesivamente.

Dinámica 3: La pelota preguntona

Se pondrá música y cada miembro del grupo irá pasando una pelota de mano en mano mientras la música esté sonando. Cuando el terapeuta pare la música, la persona que se haya quedado con la pelota deberá presentarse y decir alguna cualidad suya o que le gusta hacer. Si una persona se queda muchas veces con la pelota se le podrá hacer una pregunta para conocerle más.

Dinámicas de cohesión grupal:

Dinámica 1: El espejo

Se colocarán por parejas y uno hará de espejo y el otro deberá hacer movimientos de cualquier tipo, puede ser acción cotidianas como comer, lavarse los dientes, sociales imitando a alguien trabajando en algún oficio en concreto, etc. y después se intercambiarán los roles.

Dinámica 2: Sigue la historia

El primer miembro del grupo contará una historia. Puede empezar el terapeuta para romper el hielo. El siguiente deberá continuar la historia y cuando quiera cederá el turno al siguiente. Y así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo cuenten su historia.

Dinámica 3: Los anteojos

El terapeuta saca unos anteojos simbólicos, ya sean en papel, de juguete o con las simples manos, y dice que esos son los anteojos de la desconfianza, y que cuando se llevan puestos se es muy desconfiado. Todos deben ponerse los anteojos y pensar en que ve a través de ellos. Después se sacan otros anteojos: los de la confianza, el enfado, el de lo hago todo mal, todos me quieren, nadie me acepta, etc. Se los deben poner todos y ver que experimentan a través de ellos. Después todos juntos reflexionarán sobre como se han sentido con cada uno de los anteojos. Se les puede pedir que lo hagan de forma oral o por escrito.

Dinámica 4: ¿Quién soy?

Cada persona del grupo escribe en un papel el nombre de alguna persona o personaje conocido, luego se meten todos en una caja y se mueve. De uno en uno cogerán un papel y sin mirarlo se lo enseñará al resto. El primer jugador deberá hacer todas las preguntas que quiera y sus compañeros deberán contestarle con la verdad, y una vez que lo resuelve, se le acaban las preguntas o se rinde pasa al siguiente.

Dinámica 5: El teléfono roto

Se colocarán en círculos y el primero debe dar un mensaje al de uno de sus lados, preferentemente corto pero de forma muy rápida y sin que le escuchen los demás, este debe decir al otro lo que ha entendido y así sucesivamente. Se observará como se puede distorsionar un mensaje desde la primera persona que lo da hasta la última que lo recibe.

ANEXO 7: PSICOEDUCACIÓN DISTORSIONES COGNITIVAS, MECANISMOS DE DEFENSA, ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

DISTORSIONES COGNITIVAS

- Son formas erróneas de interpretar la realidad.
- Se consideran mantenedoras de la conducta con el objetivo de eximir la responsabilidad y las consecuencias (Bowen, 2011).
- Todos podemos presentarlas alguna vez. Pero es importante saber detectarlas y analizarlas para desarrollar actitudes más realistas y positivas.



Aquello que pensamos acerca de lo que nos sucede puede llegar a influir más en nuestras emociones que los acontecimientos en sí.

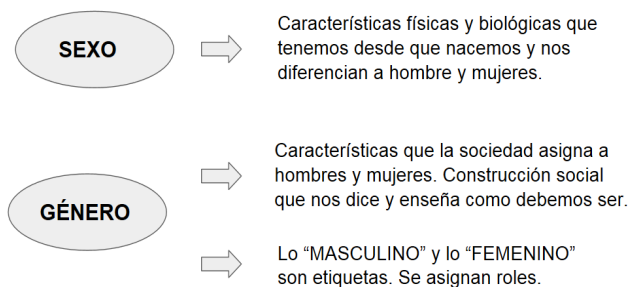


MECANISMOS DE DEFENSA

- Las Distorsiones cognitivas o Creencias irracionales generan ansiedad.
- Para evitar esas situaciones generadoras de ansiedad o sentirnos mejor cuando actuamos de forma no aceptada por la sociedad o por nosotros mismos hacemos uso de estrategias inconscientes: Mecanismos de Defensa.



¿QUÉ SON LOS ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO?



ANEXO 8: TALLERES PARA TRABAJAR DISTORSIONES COGNITIVAS Y ROLES DE GÉNERO

1. Debate

Después de la explicación teórica se les pondrá unos videos donde se habla de los roles y los estereotipos de género y la desigualdad que esto provoca entre hombres y mujeres. Se comentarán y se hará un debate sobre qué piensan al respecto. Se tratará de que reflexionen sobre porque piensan así y se les dará argumentos para que se cuestionen su forma de pensar.

Los videos serán los siguientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=d36phzZib90>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Z0lDxl1wzQ>

2. Lista de creencias irracionales y roles de género

Basándonos en la afirmación de Beck y Freeman (1995) de que el contenido de las creencias relacionadas con la agresión están asociadas con un significado egocéntrico, antinormativo y vengativo, se ha elaborado una lista de creencias erróneas sobre la violencia y los roles de género, con las que se trabajará con los usuarios del programa. Se les pedirá que les pongan un número del 0 al 10 en función de la veracidad que crean que tienen. Siendo un 0 no creerlas en absoluto y un 10 estar convencidos de que son absolutamente ciertas. Y se comentará el motivo de porque les han puesto esa puntuación.

Listado:

- La fuerza es el mejor medio para conseguir las cosas.
- La violencia y el castigo son un medio para que mi pareja me respete.
- Si un hombre llora es débil.
- He sido tratado injustamente y tengo derecho a conseguir por cualquier medio lo que me corresponde.
- Las personas débiles merecen que las dominen.
- Las mujeres están para servir a los hombres y cuidar de la casa y los hijos.
- El hombre es el que trae el dinero a casa, la mujer la que la limpia.

- La mujer tiene que tener la comida y la cena hecha para cuando llegue su pareja.
- Las mujeres son inferiores a los hombres.
- El hombre es el responsable de la familia, por lo que la mujer le debe obedecer.
- Una mujer no debe llevar la contraria a su pareja.
- La obligación de una mujer es tener relaciones sexuales con su pareja aunque a esta no le apetezca.
- Si un hombre pega a una mujer es porque ella ha hecho algo para merecerlo.
- Muchas mujeres provocan a sus parejas para que estos pierdan el control.
- Lo que ocurre dentro de una familia es problema únicamente de la familia.

3. Distorsiones cognitivas

Se les pedirá que en un papel pongan ejemplos de cada una de las distorsiones cognitivas que se les ha enseñado. Estos ejemplos pueden ser inventados o sobre ellos mismos y alguna situación que han vivido. Cuando todos hayan acabado, se les puede pedir que digan sus ejemplos en alto y se comentará entre todos. Se podrá utilizar las Técnicas de Reestructuración Cognitiva para que analicen que hay diferentes interpretaciones posibles a una misma situación y se tratará de que entre todos piensen diferentes interpretaciones. Después se analizarán y se comentarán.

ANEXO 9: TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (TCC)

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) afirma que la respuesta desajustada de la persona no se debe sólo a la situación vivida sino a la evaluación e interpretación que se hace de dicha situación. Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea. En TCC se utiliza la Técnica de Reestructuración Cognitiva.

La Reestructuración Cognitiva (RC) es una técnica que se utiliza para la modificación de pensamientos irracionales. Trata de enseñar cómo transformar los pensamientos irracionales en pensamientos racionales. Modificar estos pensamientos ayudará a tener un mayor control sobre las emociones. Las terapias utilizadas son:

Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis

MODELO A-B-C: Donde A son las experiencias que tenemos (el acontecimiento que hace que se activen una serie de pensamientos y conductas problemáticas), B los pensamientos (cogniciones y creencias acerca de esa experiencia), si las creencias son irracionales suelen fundamentarse en base a cosas ilógicas. C es como se reacciona y como nos sentimos con esa experiencia y esos pensamientos (las respuestas que se dan ante un determinado acontecimiento activador y modulado por su propio sistema de creencias). Se debe tener en cuenta que la forma en la que se estructuran nuestros pensamientos influye en cómo vemos el mundo como entendemos las experiencias y las emociones que sentimos. El cómo reaccionamos a lo que nos ocurre día a día es lo que determina como nos sentimos y como actuamos frente a ello.

EL DEBATE SOCRÁTICO: El terapeuta enseña al paciente a modificar sus creencias a través de preguntas, tratando de que el paciente poco a poco vaya generando un pensamiento alternativo mucho más adaptado, con la finalidad de que aprenda a sustituir sus pensamientos de manera autónoma. Se trata de cuestionarse si hay evidencias para ese pensamiento, plantearse si hay otras posibles explicaciones, la gravedad de las consecuencias y la utilidad que tiene para la persona ese pensamiento.

Terapia Cognitiva (TC) de Beck

LA TRIADA COGNITIVA: Se refiere a tres esquemas característicos que inducen al individuo a percibirse a sí mismo, al mundo y al futuro. Si estos esquemas son negativos llevan a la persona a cometer errores o sesgos que permiten mantener la validez de sus creencias.

Algunas de las distorsiones cognitivas que Beck enumeró son las siguientes:

- Abstracción selectiva: Prestar atención a un solo aspecto o detalle de la situación.
- Pensamiento dicotómico: Valorar los acontecimientos de forma extrema.
- Inferencia arbitraria: Sacar conclusiones no apoyadas por los hechos.
- Sobregeneralización : Extraer conclusiones sin una base sólida.
- Magnificación y minimización: Exagerar lo negativo de una situación y minimizar lo positivo.
- Personalización: Relacionar los hechos con uno mismo.
- Visión catastrófica: Pensar que siempre va a ocurrir lo peor.
- Deberías: Mantener reglas rígidas y exigentes.
- Etiquetas globales: Poner etiquetas sin tener en cuenta los matices.
- Culpabilidad: Atribuirse a uno mismo o a los demás responsabilidades.

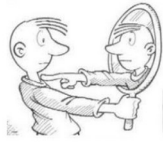
Mediante el MODELO A-B-C y El DEBATE SOCRÁTICO, el paciente, con ayuda del terapeuta, identificará esos pensamientos irracionales. Ambos van discutiendo la utilidad de tener esos pensamientos mediante preguntas y experimentos conductuales, y se van buscando alternativas racionales, con el fin de sustituir esas creencias irracionales por otras más racionales, con el fin de que estas se vuelvan automáticas. Para ello, primero se identificarán todas las creencias irracionales que tienen y se escribirán en una lista que se irá trabajando en las sesiones individuales con el terapeuta. Se observará la tendencia que tienen de distorsiones. Mediante la TRIADA COGNITIVA se trabaja directamente con el sistema de creencias de las personas para corregir las distorsiones cognitivas, para que aprendan nuevas formas de procesar la información y eliminar la visión negativa.

Para discutir los pensamientos y creencias irracionales se utilizarán preguntas como: ¿Qué pruebas tengo de que eso es verdad?, ¿qué otras explicaciones podría haber?, ¿tengo suficiente información para sacar una conclusión?, ¿qué ocurriría si..?, etc.

ANEXO 10: PSICOEDUCACIÓN DE AUTOCONCEPTO, IDENTIDAD, AUTOESTIMA Y AUTORREALIZACIÓN

AUTOCONCEPTO

- ❖ El autoconcepto es el conocimiento de uno mismo.
- ❖ Es la capacidad de introspección y la habilidad de reconocerse como un individuo diferenciándose de su medio y de los otros.
- ❖ Es la herramienta clave y esencial para conseguir nuestras metas.



"De todos los conocimientos el más sabio y útil es conocerse a sí mismo"

-William Shakespeare-

IDENTIDAD



¿Qué es?

→ Son las características esenciales de la persona que les distinguen de otras.

¿Se de verdad quién soy?

→ Cómo te describes.

¿Soy lo que aparento?

¿Con que disfruto?



AUTOESTIMA

La **autoestima** es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno sobre sí mismo.



Entonces, ¿Cuál es la diferencia entre autoconcepto y autoestima?

- No es innata.
 - Se desarrolla a lo largo de la vida.
 - Podemos modificarla.
 - Está influenciada por el contexto.
- El **autoconcepto** es, básicamente, el conjunto de ideas y creencias que constituyen la imagen mental de lo que somos según nosotros mismos.
 - La **autoestima**, en cambio, es el componente emocional que está vinculado al **autoconcepto**

AUTORREALIZACIÓN

- ❑ Consiste en lograr realizar esos objetivos, metas o proyectos que uno desea y durante el transcurso de su vida.
- ❑ A través de la autorrealización el ser humano da sentido a su vida, a su ser y puede estar en el mundo de una manera más gratificante y plena.

¿Qué es la felicidad?

¿Me gusta mi trabajo?

¿Soy feliz con lo que hago?

¿Qué me hace feliz?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para obtener esa felicidad?

ANEXO 11: PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR EL GRADO DE AUTOESTIMA QUE TIENEN

Para saber si tienen una buena o mala autoestima y autoconcepto de sí mismos primero tendrán que hacer un ejercicio de introspección, en el que se les plantearán las siguientes preguntas:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué imagen creo que doy a los demás? ¿Qué creo que los demás piensan de mi?
- Del 0 a 10, ¿Cuánto me importa lo que los demás piensan de mi?
- ¿Qué me gusta hacer? ¿Con qué disfruto?
- ¿Qué es la felicidad?
- ¿Soy feliz con mi vida?
- ¿Qué me haría feliz?
- ¿Recuerdas algún momento de tu vida el que hayas sido muy feliz? Si es así, descríbelo.
- ¿Cuando era pequeño, como pensaba que sería de mayor?
- ¿Hay algo que cambiaría de mi vida actual?
- ¿Si pudiese viajar al pasado qué le diría al niño que fui

ANEXO 12: TALLERES Y DINÁMICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

1. Listado de nuestras fortalezas

Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, etc. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios y halagos. Para ello, en una hoja de papel se van a hacer 3 columnas. En la primera se hará un listado de los elogios que recuerde la persona que le han dicho, en la segunda las capacidades y fortalezas que considere que tiene. Y en la tercera las cosas que hacen que se sienta mejor consigo mismo. No es necesario que se rellenen todos el mismo día, se puede ir rellinando en diferentes días según los vayan recordando. Cuando tengan el listado completo deberán de reflexionar acerca de algunas cuestiones:

- ¿Cuánto te crees cada elogio?
- ¿Qué pasaría si los creyeras todos?
- ¿Qué cambiaría en tu actitud o en el concepto de ti mismo?
- ¿Qué dicen tus fortalezas de ti mismo?
- ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?

2. Hablar con el espejo

Se les indicará que una de las cosas que van a hacer todos los días será mirarse en el espejo y hablar a su reflejo de lo que piensas de ellos mismos, de como se sienten y de como pueden mejorar. En las sesiones individuales se trabajará sobre esto, y se puede pedir que realicen esta actividad delante del terapeuta.

3. Autorreflexión

Mediante la introspección, en un papel se hará una autorreflexión sobre la propia vida desde su infancia hasta la actualidad. Se revisará todo en las sesiones individuales con el terapeuta.

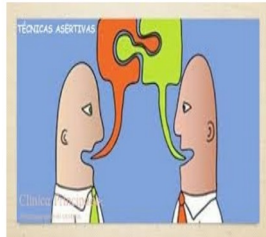
ANEXO 13: PSICOEDUCACIÓN: ¿QUE ES LA ASERTIVIDAD?

ASERTIVIDAD

- ¿Qué es?

Es la capacidad de comunicar a los otros nuestros:

- Sentimientos
- Necesidades
- Defender nuestra opinión y nuestros derechos evitando herir y ofender a los demás.



Tipos de comunicación:



Comunicación Pasiva:

- No se comparten las opiniones, pensamientos ni sentimientos para evitar conflictos y enfrentamientos.

Comunicación asertiva:

- Expresar necesidades, sentimientos, ideas, opiniones siendo respetuosos con los demás. Favorece las relaciones cordiales y el diálogo.

Comunicación agresiva:

- Se busca anteponer la propia perspectiva frente al resto.

Consecuencias de no ser asertivos:

- Falta de confianza en uno mismo.
- Desvalorización de los propios sentimientos.
- Sentimiento de ser incomprendido o manipulado.
- Culpa, ansiedad, depresión y baja autoestima.
- Estallidos de molestia o ira incontrolada por aguantar situaciones no resueltas.
- Inexistencia de relaciones sociales cálidas.



Consecuencias positivas de ser asertivo:

- Mejor control de su ambiente.
- Control de uno mismo, sin ansiedad ni culpa.
- Relaciones más seguras y significativas.
- Mayor confianza en uno mismo.



ANEXO 14: TÉCNICA DE MODELADO Y ROLE-PLAYING

Técnica de Modelado:

Técnica que se basa en los principios del aprendizaje por observación, en la que la conducta de un “modelo” sirve como aprendizaje de nuevas formas de comportarse, generando nuevas conductas, pensamientos o actitudes semejantes a otras personas.

Para esta sesión grupal se expondrán diferentes situaciones, preferiblemente que les haya ocurrido a los usuarios en algún momento de su vida. Se les pedirá que la escenifiquen y con ayuda del terapeuta se mostrarán diferentes formas de comportarse ante ellas usando para ello un modelo.

Técnica de Role-playing:

En la técnica de role-playing o de ensayo conductual se pretende que los sujetos tengan la oportunidad de practicar y ensayar habilidades y destrezas.

Mediante la exposición de diferentes situaciones se les pedirá a los participantes que interpreten diferentes papeles poniéndose en la situación de la otra persona o de ellos mismos. Se practicarán todas las situaciones y problemas tratados en intervenciones anteriores.

ANEXO 15: EXPLICACIÓN TEÓRICA DE EMOCIÓN, SENTIMIENTO, INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS EMOCIONES

¿Qué son?

- Sensación o estado afectivo que experimentamos.
- Son reacciones que tenemos de manera inconsciente a lo que ocurre en el ambiente. Viene acompañado de cambios orgánicos.
- Tienen función adaptativa.
- Son pasajeras.



MIEDO: Produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.

Función: Protección.



SORPRESA: Produce asombro, desconcierto.

Función: Ayuda a orientarnos frente a una nueva situación.



AVERSIÓN: Produce disgusto, asco.

Función: Alejamos de algo que nos produce rechazo.



IRA: Produce rabia, enojo, furia, irritabilidad.

Función: Induce a la destrucción.



ALEGRÍA: Produce felicidad, estar contentos, diversión, euforia, gratificación, sensación de seguridad.

Función: Querer reproducir el suceso que nos provoca sentir así.



TRISTEZA: Produce pena, soledad, pesimismo.

Función: Nos motiva a una nueva reintegración personal evitando esta forma de sentirnos.

LOS SENTIMIENTOS

¿Qué son?

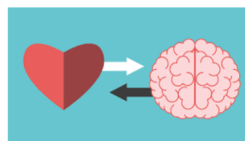
- Las interpretaciones y los significados que le damos a la emoción que experimentamos, a las situaciones que vivimos y las opiniones que tenemos de la vida.
- Dependen del aprendizaje y de la experiencia.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es y como desarrollarla?

- Consiste en identificar las emociones, ponerles nombre, aprender a gestionarlas y a controlarlas.
- Pensar antes de actuar.
- Cuenta hasta 10 antes de hablar cuando sientas una emoción que no puedes controlar.
- Las habilidades emocionales: se adquieren mediante el aprendizaje.
- Se trata también de aprender a reconocerlas en los demás.



ANEXO 16: TALLERES DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Después de la explicación teórica se les mostrará a los participantes en las sesiones grupales fotos con personas que estén experimentando diferentes emociones y sentimientos y se les pedirá que identifiquen por la expresión que emoción o sentimiento están experimentando. Después se les animará a que reflexionen sobre esa emoción o sentimiento y que pongan algún ejemplo en el que ellos lo hayan experimentado o crean que podrían experimentarlo. Se trata de que aprendan a identificar las emociones no solo en sí mismo sino también en las demás personas. Se incluirán tanto fotos de hombres como de mujeres para que observen que ambos pueden experimentar las mismas emociones. En las siguientes sesiones se les entregará un listado con diferentes emociones para que las conozcan y se trabajará sobre ellas. Y se les pondrá alguna película en la que se experimenten diferentes emociones y se les pedirá que reflexionen por escrito sobre ella y lo que les ha hecho sentir.

1. Ejemplo de fotos con emociones



2. Listado de emociones

El listado que se les entregará será el siguiente:

(Listado obtenido de Irradia Terapia México: lista de 250 emociones y sentimientos en español:

<http://psicologos.mx/lista-de-emociones-que-podemos-sentir.php>)

ABANDONADO	CULPABLE	FRACASADO
ASUSTADO	CELOSO	FELIZ
ABATIDO	COLÉRICO	FUERTE
ABURRIDO	COMPASIVO	FRUSTRADO
ALEGRE	COMPETENTE	FURIOSO
AÑORANZA	COMPENSIVO	HUMILLADO
ALTERADO	CONFUSO	ILUSIONADO
AMABLE	CONFIADO	IMPACIENTE
ANGUSTIADO	CONTENTO	IMPOTENTE
ANSIOSO	DECEPCIONADO	INFELIZ
AÑORANZA	DESANIMADO	INSATISFECHO
APÁTICO	DESESPERADO	INSEGURO
APOYADO	ENFADADO	MOTIVADO
APEGADO	ENTUSIASMADO	NOSTÁLGICO
ARREPENTIDO	ESPERANZADO	OBLIGADO
CALMADO	EUFÓRICO	OBSTINADO
CANSADO	EXASPERADO	ODIO
CARIÑOSO	EXCITADO	PACIENTE PEREZOSO
RESIGNADO	TRISTE	TÍMIDO
PESIMISTA	RESPETADO	TRAICIONADO
PLENO	SATISFECHO	VACÍO
PREOCUPADO	SEGURO	VENGATIVO
RABIOSO	SOLO	VALIENTE
RECHAZADO	SERENO	
RENCOROSO	TOLERANTE	
RESENTIDO	VULNERABLE	

Después de leer el listado completo de emociones se va a intentar clasificarlas en el listado de emociones básicas teniendo en cuenta lo que nos hace sentir cada una.

ALEGRÍA

TRISTEZA

IRA

MIEDO

SORPRESA

ASCO

3. Dinámica

El bazar de las emociones

Primero se incidirá en la idea de que una emoción no es buena ni mala. Pero muchas veces las emociones traen implícitos pensamientos o determinadas acciones y dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente para ser capaces de ponerles nombre.

Después se pondrán diferentes emociones en diferentes tarjetas. Se meterán en una caja y sin que las vean uno por uno irán cogiendo dos tarjetas y se les pedirá que piensen una situación en la que hayan sentido esa emoción. Tendrán que explicar la situación y como se sintieron en ella. Cuando terminen volverán a poner la tarjeta dentro de la caja, se moverá y el siguiente saldrá y hará lo mismo. Es importante fomentar el respeto y el silencio a sus compañeros. Después se hará una reflexión con el grupo. Se les preguntará: ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?, ¿ha habido alguna emoción que se haya repetido?, ¿que tratándose de la misma emoción se ha contado de manera positiva y negativa?, ¿cuando algún compañero ha dicho en voz alta sus emociones os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?, ¿hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?.

4. Diario de emociones:

En este módulo se les entregará también una libreta a cada uno y se les explicará que en ella deberán escribir un diario de emociones, en el que tendrán que contar como se sienten. En la primera página se les pedirá que se describan. Se espera que después de que hayan realizado con

verdadero interés el módulo de autoconocimiento les sea más fácil hacerlo de forma sincera y con más detalle. En las siguientes páginas tendrán que escribir cada día como se sienten o hacerlo sólo en los momentos en los que sientan alguna emoción que les dificulte seguir con su funcionamiento normal, ya sea, miedo, ira, tristeza, venganza, etc. De todo esto se hablará más ampliamente en las sesiones individuales con cada uno de los usuarios. Con este ejercicio no se trata solo de liberar las emociones, sino de conocerlas y ver qué información nos aporta.

Películas:

Equals (2015)

En una sociedad utópica futurista, las emociones humanas han sido erradicadas y todo el mundo vive en paz. Pero cuando unas enfermedades nuevas surgen, todo cambia para el ilustrador Silas y su ayudante, Nia, ambos están infectados, y para sobrevivir deben huir juntos

La mecánica del corazón (2014)

En Edimburgo, en 1874, nace Jack en un día tan gélido que su corazón se congela. Para reanimarlo, le implantan un artilugio conectado con un reloj de mecanismo muy delicado. Con él tendrá que vivir Jack siguiendo tres reglas.

En busca de la felicidad (2006)

Chris Gardner es un vendedor brillante y con talento, pero su empleo no le permite cubrir sus necesidades más básicas. Tanto es así que acaban echándole junto a su hijo de 5 años de su piso y no tienen donde ir. Cuando Gardner consigue hacer unas prácticas en una prestigiosa correduría de bolsa, los dos tendrán que afrontar muchas adversidades para lograr una vida mejor.

Mejor imposible (1997)

Un escritor que padece un trastorno obsesivo-compulsivo es desagradable con las personas, pero un día tiene que hacerse cargo de un perro al que odia que acaba ablandándole el corazón.

ANEXO 17: PSICOEDUCACIÓN DE AMOR Y AMOR ROMÁNTICO

AMOR/AMOR ROMÁNTICO

El amor es la necesidad de vincularnos a alguien, de intimidad, pasión y sexualidad.

El amor romántico son los tópicos y creencias construidos socialmente e históricamente.



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Creencia de que las mujeres son frágiles princesas y el amor de un príncipe las va a salvar.

Crear que ambos miembros son uno.



Los celos son una demostración de amor.

Mito de la media naranja.

El amor todo lo puede y es para toda la vida.

sacrificio por el otro como prueba de amor.



¿COMO ES EL AMOR MADURO Y SANO?

El amor es entrega pero sin perder la identidad.

No es asimétrico ni dependiente.

Es valiente y no actúa por egoísmo.

Supone la aceptación de la otra persona.

No te hace sufrir.

Se construye con el tiempo y fomenta la comunicación.

Es mutuo, generoso y sano.

Hay una conexión emocional profunda.

Es respetuoso. Hay un trato tolerante y atento.

AMOR TÓXICO

Dependencia emocional

Necesidad de aprobación del otro.

Codependencia emocional

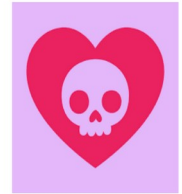
No acepta los cambios.

Vida social limitada

Es posesivo, controlador y celoso.

Es irracional

Hay chantaje emocional y conflictos excesivos.



ANEXO 18: LISTA DE PELÍCULAS

No soy un hombre fácil (2018)

Un hombre muy machista prueba su propia medicina cuando despierta en un mundo dominado por las mujeres.

El diario de Noa (2004)

En una residencia de ancianos un hombre lee a una mujer una historia escrita en un viejo cuaderno de notas. En la historia un joven y una joven que viven en ambientes sociales muy diferentes se enamoran profundamente y pasan todo el verano juntos antes de ser separados.

Un paseo para recordar (2002)

Dos personas que nunca se enamorarían y que no tienen nada en común. Pero todo eso cambia cuando salen del instituto y tienen que enfrentarse a las responsabilidades de la vida adulta.

ANEXO 19: TALLERES PARA TRABAJAR LOS CELOS

Primero se les pasará un listado con diferentes afirmaciones y creencias sobre los celos, estas se trabajarán en la sesión grupal y se comentarán entre todos los usuarios.

- No me gusta que mi pareja mire a otras personas, me enfado cuando eso pasa.
- Considero que mirar el móvil a mi pareja, sus redes sociales y controlar con quién habla y sale no es algo malo.
- Cuando mi pareja no quiere tener relaciones sexuales le chantajeo diciéndole que me voy a ir con otra.
- No dejo a mi pareja que lleve faldas cortas ni escotes, lo considero un provocación.
- Alguna vez he hablado mal de los familiares o amigos de mi pareja o ex pareja.
- Alguna vez he llamado más de tres veces a mi pareja al día para saber dónde está y que hace.
- Me gusta saber en todo momento lo que está haciendo mi pareja, si llevo muchas cosas sin saber de ella me enfado.
- Quiero que mi pareja lo deje todo por mí y para estar conmigo cuando yo se lo pido.
- Mi pareja debería ser capaz de anticipar mis pensamientos, sentimientos y necesidades.
- Si de verdad me quiere debería tratar de agradarme en todo momento y satisfacer todas mis necesidades y deseos.
- Amar significa desear estar juntos en todo momento.
- Mi pareja me va a respetar, entender y aceptar haga lo que haga y pase lo que pase.

Cuestión a responder:

-¿Cuáles son para ti los elementos fundamentales de una relación de pareja?

Cortometraje:

“Pero si yo no le he hecho nada”: <https://www.youtube.com/watch?v=5Lbroj-TnAY>

ANEXO 20: PSICOEDUCACIÓN AGRESIVIDAD, VIOLENCIA E IRA

¿QUE ES LA AGRESIVIDAD?

La agresividad es una respuesta adaptativa que tienen los animales y las personas para **defenderse** de un peligro, que:

- Activa la conducta lucha-huída.
- Ayuda a la supervivencia del individuo y su especie.



VIOLENCIA

¿AGRESIVIDAD Y VIOLENCIA ES LO MISMO?

Tanto la agresividad como la violencia dejan de ser adaptativas cuando se usan para hacer daño a otra persona.

La violencia es la acción u omisión que se realiza para dañar a los otros.



TIPOS DE VIOLENCIA:

Un acto de maltrato tiene siempre como consecuencia secuelas físicas y psicológicas.

FÍSICA

PSÍQUICA

SEXUAL

ECONÓMICA

SOCIAL

DESTRUCCIÓN
DE OBJETOS

¿QUE ES LA IRA?

- Es una emoción.
- Reacción como respuesta a lo que pensamos, sentimos y experimentamos corporalmente.
- Estado de excitación que nos predispone a actuar de forma impulsiva llegando a emitir conductas violentas.
- Puede tener consecuencias catastróficas si no se controla.



Consecuencias negativas de la ira:

- ❖ Puede desorganizar nuestra manera de pensar y nuestras acciones: Tendemos a actuar de manera impulsiva, nuestra pensar con claridad y no vemos las consecuencias de nuestras acciones.
- ❖ Puede ser una forma de proteger nuestro orgullo: dificulta reconocer nuestros sentimientos.
- ❖ Puede favorecer el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
- ❖ Nuestras relaciones personales se resienten.

La violencia es aprendida. Por tanto, también se puede aprender a no usarla y controlarla.



ANEXO 21: APRENDER A RECONOCER LAS SENSACIONES QUE SE EXPERIMENTAN CON LA IRA

La ira siempre está presente en situaciones de conflicto. Puede oscilar desde una leve irritación hasta un odio profundo. Cuando se siente ira se producen diferentes respuestas:

- Respuestas corporales: El ritmo cardíaco aumenta, la respiración se acelera, los músculos se tensan, el flujo sanguíneo se dispara y sentimos calor en las mejillas. Se expresa con un descenso y contracción de las cejas, elevación del párpado superior, elevación del párpado inferior y reducción de la apertura del mismo, labios contraídos y apretados. Elevación del mentón, dilatación de los orificios nasales, descenso de la barbilla, aumento de la voz.

- Respuestas cognitivas: Depende de nuestra manera de interpretar las situaciones. Pensamientos como: “esto es intolerable”, “como se atreve a hablarme así”, incrementan el malestar y el enfado.

- Respuesta conductual: Acción que utilizamos para defendernos o castigar a quien nos ha ofendido.

ANEXO 22: TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y CONTROL DE LOS IMPULSOS

Se trata de enseñarles técnicas para controlar la ira, no eliminarla. Una vez saben identificar que cuando se están enfadando, el siguiente paso es aprender a explotar ante ella.

- Técnica de suspensión temporal o tiempo fuera:

Se trata de alejarse de lo que te frustra o te enfada. Se deben seguir unos pasos para que funcione:

1. Detectar la tensión en tu cuerpo, y antes de manifestar lo que piensas y sientes de forma agresiva, avisa al interlocutor de que necesitas estar más tranquilo para seguir hablando.
2. Busca otro lugar en calma. A veces bastará con que te retires unos metros en silencio de la situación.
3. Durante ese tiempo puedes usar alguna de las técnicas de relajación se te enseñarán a continuación.

- Cambiar pensamientos calientes por pensamientos fríos:

Los pensamientos calientes son los que nos ponen de mal humor, los que hacen que nos enfademos y nos llevan a la ira. Y los pensamientos fríos que nos ayudan a sentirnos mejor, los que nos ayudan a calmarnos. Cambia los pensamientos negativos por positivos. Esta técnica se entrenará en las sesiones tanto grupales como individuales. Se puede usar para ello la técnica del modelado.

- Distracción cognitiva:

Cuando sintamos que nos estamos enfadando se trata de irnos a dar un paseo, escuchar música, hacer deporte, pintar o cualquier otra cosa que nos mantenga distraídos de la situación y de nuestros pensamientos calientes.

- Autoinstrucción positiva:

Se trata de hablarnos a nosotros mismos de manera positiva.

ANEXO 23: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN CONTROLADA

Técnica de respiración profunda

Es una técnica que sirve para tranquilizarse tras una situación de estrés. Se basa en tomar aire por vía nasal mantenerlo en los pulmones y finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de cuatro segundos.

Respiración diafragmática/abdominal

Es parecida a la anterior, pero es respiración abdominal. Se busca un lugar cómodo y se sienta o se tumba. En primer lugar se inspira por vía nasal durante cuatro segundos manteniendo el aire en el interior unos segundos y expulsarlo por la boca suavemente. Se requieren inspiraciones largas, entrando en el cuerpo un volumen elevado de aire. Poniendo una mano en el estómago y otra en el pecho se comprueba si se está haciendo bien. Es un entrenamiento que provoca el control parasimpático y el descenso de la tasa cardíaca. Se trata de tratar de automatizarla.

Respiración completa

Une la respiración profunda y abdominal. Se empieza expulsando todo el aire de los pulmones. Se procede inspirando suave y profundamente hasta llenar en primer lugar el abdomen, para continuar inhalando hasta llenar también los pulmones y pecho en una misma inhalación. Se mantiene el aire unos segundos y posteriormente se procede a expulsar oralmente y con lentitud primero tórax y luego abdomen.

Respiración para el control de la ira

Se inhalará y exhalará con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación. Inhalaremos nuevamente y repetiremos el proceso las veces que sea necesario hasta que la sensación de presión haya disminuido.

Visualización guiada

Permite la tranquilización mental. Se basa en la realización de una respiración profunda y regular mientras un terapeuta o grabación indican el tipo de pensamientos o imágenes que el individuo debe imaginar. Se trata de situar a la persona en un escenario mental agradable.

Relajación muscular progresiva de Jacobson


Se trata de una técnica de relajación que incluye control de la respiración y la tensión de los músculos. Con los ojos cerrados y una postura cómoda se procede a mantener una respiración profunda y regular y se procede a realizar un recorrido por el conjunto de grupos musculares del cuerpo.

Cada grupo muscular se tensa en períodos de 3 a 10 segundos para descansar entre 10-30 segundos. Haciéndose series de tres repeticiones. Se empieza por los extremos más distales del cuerpo hasta llegar a la cabeza.

ANEXO 24: PSICOEDUCACIÓN: EMPATÍA, CICLO DE LA VIOLENCIA Y FÁBULAS

EMPATÍA

- Capacidad de identificarse con el otro y entender sus sentimientos.
- Identificar el por que de sus acciones y reacciones.
- Identificar al otro. Verlo importante.



¿Cómo ser empático?

- ❖ Practicar la escucha activa. Escuchar sin juzgar.
- ❖ Tener flexibilidad mental. Entender que hay más formas de ver la vida.
- ❖ Ver al otro como persona que siente y sufre.

¿Por qué la mujer no se va?

Teoría ciclo de la violencia (Walker 1979, 1984)

La psicóloga Leonor Walker ha identificado las diferentes fases que se repiten en los casos de violencia de género. Lo ha descrito como el ciclo de la violencia. Consta de tres fases:

1º Acumulación de la tensión: En esta fase la tensión va aumentando poco a poco. En esta fase se empieza a ejercer el maltrato psicológico. El agresor quiere controlar a la víctima. La víctima tiende a intentar complacer al agresor, minimizar el problema y justificar su conducta.

2º Explosión: El agresor descarga toda la tensión de la fase anterior.

3º Reconciliación o luna de miel: El agresor se muestra arrepentido e inicia conductas compensatorias. Trata de demostrar a la víctima que lamenta lo ocurrido y que no volverá a pasar más. Hace que la víctima vuelva a ver el lado positivo de esa relación. Utiliza estrategias de manipulación afectiva.

Cada vez la violencia se va consolidando más y la fase de calma o luna de miel cada vez es más breve.

Fábula del síndrome de la rana hervida

Si se pone una rana en un cazo de agua hirviendo, la rana salta para escapar. Pero si el cazo está al fuego lleno de agua fría, la rana poco a poco ajusta su temperatura corporal a la del agua, manteniéndose en una cierta comodidad que le impide darse cuenta de que el agua está calentándose y de que si no salta, acabará muerta.

Cuándo el agua está a punto de hervir, la rana no puede aumentar más su temperatura e intenta salir, pero como ha gastado todas sus energías adaptándose ya no le quedan fuerzas suficientes.

Fábula del elefante encadenado

<https://www.youtube.com/watch?v=YA6DBPi2KLI>

ANEXO 25: PELÍCULAS SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO PARA DESPERTAR EMPATÍA EN EL AGRESOR

Aquí se expondrá una lista con diferentes películas con las que se puede trabajar con los agresores. De todas ellas se elegirá la más adecuada para el grupo.

Te doy mis ojos (2003)

Es la historia de un matrimonio en el que se ejerce violencia conyugal por parte del marido a la mujer. Es una historia de una mujer que tiene miedo pero que al mismo tiempo no quiere dejar a su marido.

Sólo mía (2001)

Es la historia de una pareja en la que surge el amor, todo parece ir bien y cuando se casan empiezan los problemas y los reproches.

Durmiendo con su enemigo (1991)

Una pareja que lleva casada cuatro años y de puertas para afuera parecía ser una pareja perfecta pero la realidad es muy distinta. Era un marido obsesivo que la maltrataba continuamente. La situación llegó a ser tan insostenible que la mujer decide fingir su muerte para librarse de él.

Nunca más (2001)

Trata de una mujer que es camarera y se casa con un hombre con el que es feliz hasta que descubre que su marido no es como ella creía.

ANEXO 26: TESTIMONIO DE MUJERES MALTRATADAS Y HOMBRES QUE HAN EJERCIDO VIOLENCIA DE GÉNERO

Testimonio de mujeres maltratadas: “La primera vez te quedas bloqueada”

<https://www.youtube.com/watch?v=yvHCzIpoz0k&t=29s>

Historias de un maltrato

<https://www.youtube.com/watch?v=k12IA6QoU7Q&t=44s>

Escalofrantes testimonios de mujeres maltratadas

https://www.youtube.com/watch?v=_TuUK0OUSso

Testimonio de un maltratador de género rehabilitado

<https://www.youtube.com/watch?v=9TiBhlvftVo&t=23s>

Condenado por maltrato: “La machacaba. Y se me daba bien, la verdad”- Salvados

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJoNsMqILek&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=rxLd6svCELw>

https://www.youtube.com/watch?v=BozNPGNY_LY

La historia de un maltratador machista rehabilitado: “La barbaridad me ha salido muy cara”

<https://www.youtube.com/watch?v=xIjneNK7teM>

Talleres:

- Escucha activa: Por parejas uno cuenta algo y el otro tiene que decir lo mas importante o lo que recuerde de lo que le han contado. Entre todos comentan como se han sentido al escuchar y ser escuchados.

- 10 razones por las que una mujer desearía ser hombre. Y por las que un hombre desearía ser una mujer.

ANEXO 27: TÉCNICA DE LA GESTALT SILLA VACÍA O SILLA CALIENTE

La Técnica de la Silla Vacía es un técnica propia de la Gestalt, en la que se trata de reproducir un encuentro con una situación o persona con el fin de dialogar con ella y contactar emocionalmente con el suceso, pudiendo aceptar la situación y darle una conclusión.

Esta técnica se utiliza en procesos de duelo pero también se emplea en otros ámbitos, como para permitir la aceptación de facetas de la propia personalidad o del pensamiento que no son consideradas aceptables por el paciente, así como para trabajar en las limitaciones y discapacidades y para afrontar situaciones traumáticas.

Para aplicarla: En primer lugar se realiza la confrontación física de la persona con la silla vacía, situando la silla vacía delante de él. A continuación se le indica que proyecte imaginariamente en la silla a la persona, situación, sentimiento o parte de la personalidad con la que se va a producir el diálogo. Y se invita a la persona a que describa la proyección realizada. Después se inicia el diálogo en voz alta, intentando ser sincero y dejando ver aquellos detalles que no se atreve o no ha podido dejar ver, y como se ha vivido la situación y porque. El terapeuta vigilará el diálogo y lo redirigirá si es necesario.