



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Programa de intervención para mejorar la ansiedad y la Inteligencia Emocional en mujeres víctimas de violencia sexual

Alumno/a: Cristina Fernández Soto

Tutor/a: D. Encarnación Ramírez Fernández

Septiembre, 2021

ÍNDICE

Resumen	3
1. INTRODUCCIÓN	4
Violencia sexual y ansiedad:	4
Inteligencia Emocional	9
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	13
3. METODOLOGÍA	14
Participantes	14
Instrumentos de evaluación	14
Diseño y procedimiento	14
4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	16
Sesiones	16
Actividades	17
Cronograma	36
Presupuesto	37
5. RESULTADOS	38
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
7. ANEXOS	45

Resumen

El objetivo de este Trabajo Fin de Máster (TFM) es la elaboración de un programa de intervención destinado a mujeres víctimas de violencia sexual. Está centrado en la mejora de la Inteligencia Emocional y la ansiedad en este colectivo de la población. Existen algunos trabajos que tratan de mejorar la ansiedad en las víctimas de violencia sexual, pero este programa introduce la novedad de tratar de cumplir este objetivo a través de la IE. Este programa se realizará con mujeres víctimas de violencia sexual de la asociación AMUVI, habrá un grupo experimental y otro control en espera, se llevarán a cabo 10 sesiones, en las que la primera y la última serán destinadas a la pre y post- intervención. Además, se llevarán a cabo 2 seguimientos a los 3 y 8 meses desde la finalización del programa. Una vez concluida la intervención, se espera que las participantes del grupo experimental obtengan una mejora en la ansiedad y la Inteligencia Emocional en comparación con el grupo control.

Palabras clave: violencia sexual, ansiedad, inteligencia emocional, mujeres, programa de intervención.

Abstract

The objective of this Master's Thesis (TFM) is the development of an intervention program for women victims of sexual violence. It is focused on improving Emotional Intelligence and anxiety in this group of the population. There are some works that try to improve anxiety in victims of sexual violence, but this program introduces the novelty of trying to fulfill this objective through EI. This program will be carried out with women victims of sexual violence from the AMUVI association, there will be an experimental group and another waiting group, 10 sessions will be carried out, in which the first and last will be destined to the pre and post- intervention. In addition, 2 follow-ups will be carried out at 3 and 8 months from the end of the program. Once the intervention is concluded, it is expected that the participants in the experimental group will obtain an improvement in anxiety and Emotional Intelligence compared to the control group.

Keywords: sexual violence, anxiety, emotional intelligence, women, intervention program.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Violencia sexual y ansiedad:

La violencia es un problema social que ha estado presente en la historia del ser humano, afectando a gran parte de la población. Puede adoptar diferentes formas, violencia física, psicológica o sexual. Dentro de la violencia, la violencia de tipo sexual no sólo supone daño en el ámbito sexual, sino que conlleva problemas emocionales, psicológicos y físicos (Pereira, Maciel, Silva y Melo, 2019).

La violencia sexual se considera un problema que implica un quebrantamiento de los derechos humanos de la víctima, pudiendo ocasionarle consecuencias para toda la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) expone que la violencia sexual incluye los actos sexuales no deseados, la intención de llevar a cabo un acto sexual no deseado, los comentarios sexuales indeseados o los actos para negociar con la sexualidad de alguien, a través de la coacción, pudiendo darse en cualquier circunstancia o ámbito, ya que está presente en todas las etnias y edades. Es decir, este tipo de violencia es entendida como las acciones, los propósitos o las amenazas de tipo sexual, sin tener en cuenta la voluntad de la víctima y que pueden desembocar en perjuicio físico, emocional o psicológico para la persona (Romero y Aristizábal, 2019). Las diferentes formas de violencia sexual han ido modificándose a lo largo de los años, en el año 2019 Romero y Aristizábal citaron los siguientes subtipos:

-Agresión sexual: hace referencia a las acciones con las que se consigue un beneficio sexual, a través de la violencia y la intimidación. Dentro de este tipo de agresiones, la forma más grave y conocida es la violación, entendida como el acto de conseguir ganancias sexuales a través del cuerpo de otro individuo, sin su aprobación, utilizando las amenazas, agresiones o coacción para ello.

-Abuso sexual: caracterizado por lograr un beneficio sexual a través del cuerpo de otro individuo sin su aprobación. En ocasiones, se producen confusiones entre abuso y agresión sexual, en el caso del abuso, el agresor consigue su objetivo sin utilizar la violencia, debido a que accede a la víctima porque esta se encuentra bajo los efectos del alcohol o drogas, cuando la víctima tiene discapacidad intelectual o cuando se utilizan amenazas para atemorizar a la víctima, por el contrario, las agresiones sexuales si están mediadas por la violencia.

-Explotación sexual: se entiende por explotación sexual a las acciones orientadas a obligar a una persona a realizar actividades sexuales, sin su aprobación, a través de las cuales el agresor percibe un ingreso económico.

-Acoso sexual: acciones indeseadas de tipo sexual que no tienen en cuenta la dignidad e integridad del individuo al que va dirigida la acción. El acoso sexual incluye acercamientos sexuales reiterados no deseados por una de las partes, atención sexual no solicitada, peticiones de favores sexuales, insinuaciones o comportamientos de tipo físico o verbal con carácter sexual. El acoso sexual es proclive a ocurrir en el ámbito laboral.

-Violencia sexual como elemento en una guerra: aparece cuando territorios enfrentados usan la violencia sexual contra las mujeres del otro bando intencionadamente, utilizándolo como un movimiento dentro de la propia guerra.

-Violencia por prejuicio: está dirigida a colectivos de la población con orientaciones sexuales e identidades de género que no se incluyen dentro de los cánones heterosexistas.

-Prostitución virtual: comercialización del cuerpo de un individuo, sin tener en cuenta su edad o sexo, cuya finalidad es conseguir un ingreso económico de ello a través de internet. Desde estas plataformas virtuales las mujeres son valoradas según su higiene, seguridad o puntualidad, para que otros hombres accedan a esta información cuando van a contratar sus servicios.

Desde el mes de julio de 2021, el Gobierno de España ha aceptado la Ley Orgánica de Garantía Integral de la Libertad Sexual, conocida como la Ley de sólo sí es sí. Esto supone algunas modificaciones en lo que se conocía hasta el momento por las diferentes formas de violencia sexual, ya que desde entonces se elimina el abuso sexual, quedando este incluido dentro de las agresiones sexuales. De esta forma, todos los actos realizados sin consentimiento, se tratarán como agresión sexual, así España busca adaptarse al Convenio de Estambul, el cual está centrado en el consentimiento (Borraz, 6 de julio de 2021).

En cuanto a las características de las víctimas, su edad es una de las variables que se ha estudiado en esta problemática. El estudio llevado a cabo por la Delegación del Gobierno contra la Violencia a la Mujer (2019), muestra que el grupo de edad en el que más acontecen las agresiones sexuales por parte de una persona fuera de la pareja, es en mujeres de 18 a 24 años (11.5%), seguido de las mujeres de 16 y 17 (9.3%). En cuanto a la edad en la que más se dan las agresiones sexuales por parte de las parejas, no existen diferencias relevantes entre

el rango de los 16 y los 54 años, por ejemplo, entre los 25 y 34 años el porcentaje de casos es del 13%, mientras que entre los 45 y 54 años, es del 17,7%.

Por otro lado, las mujeres que han sufrido algún tipo de agresión sexual, presentan en su mayoría *consecuencias* de diversos tipos, que en ocasiones están presentes a lo largo de sus vidas. Las víctimas pueden presentar problemas psicológicos en la mitad de los casos. Dentro de estos problemas psicológicos, son comunes la depresión, ansiedad, niveles bajos de autoestima, malestar emocional o la presencia del trastorno de estrés postraumático (Basile y Smith, 2011; Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, 2019). Buesa y Calvete (2013) y Tomasula, Anderson, Littleton y Riley-Tillman (2012) encuentran en sus estudios una relación relevante entre la violencia sexual y los altos índices de depresión, ansiedad y estrés postraumático. De la misma forma, Fergusson, Swa In-Campbell y Horwood (2002) exponen que la exposición a agresiones sexuales en las mujeres, puede ser la causa de los altos índices de trastornos como la ansiedad o la depresión por parte de este género.

Además, aparecen en algunos casos problemas como el consumo de medicamentos, alcohol y drogas (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, 2019). En este sentido, Basile y Smith (2011), encuentran relaciones entre las agresiones sexuales y los posteriores índices elevados de consumo de alcohol y drogas. Además, estos autores exponen que existe relación entre el consumo de alcohol y las ideas suicidas en víctimas de violencia sexual. Por otro lado, en ocasiones están presentes las infecciones sexuales y las posteriores dificultades para mantener relaciones sexuales a causa del trauma que genera la agresión (Hernández, Valladolid, Ferrero y Díez, 2018; Sarasua, Zubizarreta, de Corral y Echeburúa, 2012).

Después de analizar la literatura sobre esta problemática, son muchas las consecuencias que pueden tener las víctimas de violencia sexual, pero desde este programa de intervención nos vamos a centrar en la mejora de la ansiedad a través del trabajo de la Inteligencia Emocional, ya que la ansiedad es una de las consecuencias más importantes y comunes que aparece en las mujeres que han tenido alguna experiencia de violencia sexual (Jina y Thomas, 2013). Al trabajar con la IE, también vamos a tratar de incrementar los niveles de esta variable ya que existen estudios que muestran la relación entre las dos variables propuestas en este programa, la ansiedad y la IE (Jacobs, Snow, Geraci, Vythilingam, Blair, Charney, ... y Blair, 2008).

La ansiedad se entiende como un estado de intranquilidad e inquietud desagradable caracterizado por adelantarse a un peligro. En este estado, están presentes síntomas tanto cognitivos como fisiológicos, así como manifestaciones de temor e inquietud (Ayuso, 1988, citado en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Dentro de la ansiedad, se puede distinguir entre la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. La ansiedad rasgo hace alusión a la tendencia por parte de los individuos a actuar y responder con ansiedad, debido a una interpretación de amenaza. Por otro lado, la ansiedad estado se caracteriza por su temporalidad, ya que es transitoria y varía según factores como el tiempo o la intensidad (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

En varios trabajos se ha hallado que entre las consecuencias que aparecen en las mujeres que han sufrido violencia sexual, se encuentran la ansiedad, la depresión, los trastornos de estrés postraumático y los ataques de pánico, y que existe una relación significativa entre violencia sexual y los trastornos citados (Eisenberg, Lust, Hannan y Porta, 2016; Fergusson, Swa in-Campbell y Horwood, 2002; Habigzang, Pizarro, Von Hohendorff y Koller, 2016).

Cortés, Cantón y Cantón-Cortés (2011) encontraron que un grupo de mujeres universitarias víctimas de violencia sexual, presentan peores puntuaciones en todas las variables relacionadas con la salud mental, en comparación con mujeres que no tienen un historial de abusos. Por ejemplo, tienen niveles de autoestima y asertividad más bajos y niveles de ansiedad y depresión más elevados, en comparación con el otro grupo de mujeres.

En el año 2016, Artz, Burton, Ward, Leoschut, Phyfer, Lloyd, Kassanjee y Le Mottee, llegan a la conclusión de que los jóvenes que han sido agredidos sexualmente, cuentan con el doble de posibilidades de padecer depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental en comparación con el resto de población de su edad que carece de un historial de abusos.

Caba, Torres, Boluda, Callejas y Rodríguez (2019) analizan la depresión y ansiedad en dos grupos de mujeres, mujeres víctimas de violencia (psicológica, sexual y física) por parte de sus parejas y mujeres no víctimas de violencia. Encuentran que las mujeres que pertenecen al primer grupo, presentan más trastornos de ansiedad y niveles de ansiedad más elevados que el otro grupo de mujeres.

También se han realizado estudios con grupos de mujeres supervivientes a la 2ª Guerra Mundial (Kuwert, Glaesmer, Eichhorn, Grundke, Pietrzak, Freyberger y Klauer, 2014). Hallaron que las mujeres supervivientes y con historial de agresiones (víctimas de violación), tenían más problemas psicológicos que las mujeres que no habían sido víctimas. En concreto,

las mujeres del primer grupo presentaban niveles más elevados de ansiedad, hiperactividad y evitación que las mujeres que no habían sufrido agresiones sexuales.

Choudhary, Smith y Bossarte (2012) trabajaron tanto con hombres como con mujeres y de la muestra seleccionada el 90% de las personas que confesaron haber sido víctimas de violencia sexual fueron mujeres. El 19% de las víctimas padecían depresión tras la agresión, el 8% ansiedad y el 28% depresión y ansiedad.

Otros estudios analizan la ciberviolencia sexual y muestran que muchas mujeres que han sufrido agresiones por internet, posteriormente presentan problemas de ansiedad, depresión y estrés. En referencia a la ansiedad, se observa que cuando aumenta la exposición a violencia sexual también aumenta la ansiedad, existiendo una correlación positiva entre ambas variables (Cripps y Stermac, 2018).

Eccheburúa y Guerricaechevarría (2017) encuentran en casos de abusos sexuales a población infantil, que tras los hechos, existen altos niveles de ansiedad y miedo en los menores.

En conclusión, se observa en diferentes estudios que analizan las consecuencias de la violencia sexual, que la ansiedad es uno de los factores que están presentes y es una variable común entre las víctimas de agresiones sexuales.

Una de las principales terapias que se han usado para tratar de disminuir la ansiedad en víctimas de violencia sexual es la terapia cognitivo-conductual. En el programa de Habigzang, Pizarro, Von Hohendorff y Koller (2016) se comienza por la psicoeducación y reestructuración cognitiva de las participantes y seguidamente se trabaja con la identificación, análisis y cambio de las creencias disfuncionales. También se produce la reestructuración de la memoria para trabajar el momento traumático, además de trabajar la evitación de recaídas junto con la participación en diferentes talleres sobre sexualidad y derechos. En cuanto a los resultados de este programa, tras hacer una comparación entre las medidas pre y post intervención, se observan mejoras significativas en las variables examinadas (depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático), por lo que al reducirse los síntomas previos, se confirma la efectividad de este tipo de terapias en las víctimas de violencia sexual.

Gil-Iñiguez (2016) trabaja a través de la terapia cognitivo-conductual con una víctima de violencia sexual que presenta altos niveles de ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. El tratamiento se centró de manera específica en la reestructuración cognitiva, psicoeducación, técnicas de relajación y desensibilización sistemática. En cuanto a los

niveles de ansiedad previos al tratamiento, se observa que una vez realizada la intervención, se produjo un descenso en los mismos.

Karlsson, Zielinski y Bridges (2020) trabajan con mujeres encarceladas con al menos una experiencia de violencia sexual para tratar de reducir el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de estrés postraumático y la depresión. Desde este programa, trabajan a través de técnicas incluidas en la terapia centrada en el trauma, principalmente utilizando la exposición imaginaria y la reestructuración cognitiva. Algunas de las sesiones se caracterizan por realizar ejercicios para mejorar la educación sexual o compartir las historias de las participantes. Los resultados muestran una reducción significativa de los síntomas.

En cuanto al trabajo con menores, Guerra y Barrera (2017) se centran en la intervención a través de la terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma. Tras la intervención realizada, se observó en el grupo experimental una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión, también se redujeron los síntomas del trastorno de estrés postraumático en gran parte de las adolescentes. Echeburúa y Guerricaechevarría (2011) encuentran en víctimas de abuso sexual infantil que la exposición progresiva a los estímulos que les generan ansiedad y la relajación son técnicas muy eficaces para reducir la evitación y consecuentemente los niveles de ansiedad.

Tal y como se ha observado en la literatura analizada, algunos de los trabajos que tratan de disminuir la ansiedad en víctimas de violencia sexual, han trabajado con terapias de reestructuración cognitiva, exposición, terapia cognitivo-conductual o técnicas de relajación, pero desde este programa de intervención proponemos trabajar la disminución de la ansiedad a través de la Inteligencia Emocional, ya que a pesar de que existen pocos estudios que trabajen estas dos variables, consideramos que puede aportar resultados positivos a esta problemática de manera novedosa.

1. 2. Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional se puede conceptualizar de diferentes modos según el modelo utilizado. Berrocal y Pacheco (2005) consideran que los modelos más destacados son el mixto y el de habilidad. El modelo mixto fue creado por Bar-on en el año 2000, en él explica la Inteligencia Emocional como un conjunto de rasgos de personalidad que se mantienen en el tiempo, competencias de tipo social y emocional, factores motivacionales y

varias habilidades cognitivas. El otro modelo con el que se puede trabajar la inteligencia emocional, es el llamado modelo de habilidad de Mayer y Salovey, el cual entiende la IE como un tipo de inteligencia centrada en la utilización adecuada de las emociones y cómo estas pueden aplicarse a nuestro pensamiento. Mayer y Salovey (1997) definen la IE utilizando cuatro capacidades, “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

-Percepción emocional: capacidad para reconocer las propias emociones y las de las demás personas. Conlleva estar atento y desglosar las señales observadas en el rostro o cuerpo para identificarlas adecuadamente.

-Facilitación emocional: capacidad para relacionar nuestras emociones con nuestros pensamientos o nuestra capacidad de resolución de problemas. Es el factor implicado en la forma en la que nuestras emociones nos ayudan a la hora de tomar decisiones.

-Comprensión emocional: habilidad para desglosar, ponerle nombre e identificar a qué grupo corresponden las diferentes emociones. Conlleva el conocimiento de las causas y consecuencias de esas emociones.

-Regulación emocional: capacidad para estar abierto a las emociones (agradables y desagradables) y recapacitar sobre los estados emocionales, con el fin de aprovechar los que nos sirven y no utilizar los que no sean útiles (Berrocal y Pacheco, 2005).

Sería interesante trabajar la IE con las víctimas de violencia sexual, ya que existe evidencia empírica que demuestra que las mujeres tras sufrir una agresión de este tipo, presentan malestar emocional y una baja IE. Por lo que desde este programa se va a tratar de mejorar la IE y reducir la ansiedad en las víctimas de violencia sexual.

Tsirigotis y Luczak (2015) muestran que las mujeres que habían estado expuestas a violencia doméstica (en la cual está presente la violencia sexual, entre otras) presentaban niveles más bajos de IE que el resto de mujeres del grupo control, que no habían sufrido este tipo de violencia, evidenciándose la relación entre violencia sexual e IE. De manera concreta, las mujeres que no han sido víctimas de violencia, contaban con una mayor habilidad para identificar y utilizar emociones.

De la misma manera, Crempien y Martínez (2010), informan de la necesidad de generar un aumento en la habilidad para reconocer las emociones y poder regularlas en las víctimas de violencia sexual. Afirman que si esto se lograra, las mujeres podrían detectar qué emociones les generan malestar y de esta forma, poder cambiar unas emociones por otras más positivas.

Moreno-Manso, García-Baamonde, Guerrero-Barona y Pozueco-Romero (2017) analizan la inteligencia emocional, la empatía y los problemas de comunicación en menores víctimas de abuso, abandono y maltrato. Estos autores encuentran que las víctimas presentan niveles más bajos en inteligencia emocional y en su capacidad empática, lo que genera problemas en sus relaciones sociales. También afirman que sería relevante realizar programas de intervención que trabajen la inteligencia emocional, con menores con estas características. De la misma forma, Rodríguez, Amala y Argota (2011) en su estudio con adolescentes encuentran que la percepción emocional está relacionada con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Además, existe una relación negativa entre comprensión emocional y ansiedad estado y ansiedad rasgo. En cuanto a la regulación emocional, cuando esta aumenta, disminuye la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, por lo que sería relevante trabajar con estas variables.

Antoñanzas, Larraz y Salavera (2019) analizaron los niveles de ansiedad, rasgos de personalidad e Inteligencia Emocional en alumnos/as universitarios. Los resultados encontrados esclarecen que las personas con altos niveles de ansiedad son los que tienen peores índices de IE, ya que presentan puntuaciones más bajas en claridad y regulación emocional que el resto de participantes.

También se ha relacionado la IE con el afrontamiento ante el estrés, Martínez, Piqueras e Inglés (2011) en su estudio muestran cómo la IE se relaciona con una mejor adaptación ante situaciones que suponen altos niveles de estrés, como enfermedades, muertes o situaciones dolorosas y supone un descenso en los niveles de ansiedad. Sunil y Rooprai (2009) estudiaron el efecto que tiene trabajar la IE en el posterior manejo del estrés y ansiedad y concluyeron que niveles altos de IE están relacionados de manera negativa con niveles bajos de ansiedad y estrés en estudiantes, y señalan la relevancia de trabajar la IE debido a sus óptimas consecuencias.

Summerfeldt, Kloosterman, Antony, McCabe y Parker (2010) utilizando una muestra de 300 personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad (trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de pánico con o sin agorafobia y fobia social) observan que los participantes de los

grupos con trastornos de ansiedad, cuentan con niveles significativamente más bajos de IE que los participantes del grupo control, los cuales no tienen problemas de ansiedad.

En cuanto a los programas que trabajan la inteligencia emocional en relación con la violencia, gran parte de ellos están más centrados en prevenir la violencia que en intervenir sobre ella una vez ya ha ocurrido. Los programas se centran en trabajar con diferentes poblaciones, víctimas de violencia sexual, jóvenes, mujeres o pacientes de hemodiálisis.

En el programa de Karlsson, Zielinski y Bridges (2020), además de trabajar la ansiedad con víctimas de violencia sexual, en algunas de sus sesiones también se centran en realizar ejercicios para aumentar su IE. En estas sesiones llevan a cabo actividades cuyo objetivo principal es trabajar la identificación de emociones y citarlas. Los resultados de este trabajo muestran una reducción de la sintomatología depresiva y ansiosa tras el tratamiento realizado.

Garaigordobil y Peña-Sarrionandia (2015) trabajan IE en jóvenes con el objetivo de prevenir todo tipo de violencia en menores. Encuentran un incremento en la atención emocional, en las estrategias de interacción y en el control de las emociones y consiguen disminuir las conductas agresivas en los jóvenes.

La aplicación del programa INTEMO reafirma de nuevo los beneficios de trabajar la IE, ya que consigue un descenso de la ansiedad a través de sus actividades. Este programa se llevó a cabo con estudiantes, tras trabajar la IE se encontró que en el grupo experimental había disminuido la ansiedad, la depresión y la actitud negativa hacia los profesores entre otras variables (Ruiz-Aranda, Salguero, Cabello, Palomera y Fernández-Berrocal, 2012).

En el programa de Gil-Olarte, Gómez-Molinero, Ruíz-González y Guil (2019), se trabaja de manera específica con la IE para tratar de disminuir la ansiedad en un grupo de mujeres (participantes sin historial de violencia). Su objetivo es mejorar las competencias emocionales de las mujeres a través del trabajo en grupo de los 4 factores que componen la IE según el modelo de habilidad. Los resultados de este programa muestran una disminución importante en la ansiedad-rasgo y en la ansiedad-estado, además, se consiguió disminuir la percepción de las participantes de las situaciones que eran percibidas como amenazantes y los sentimientos de tensión.

Yarahmadi, Fateme, Forooghi (2015) trabajan la IE en pacientes de hemodiálisis para tratar de disminuir la ansiedad. Los resultados del trabajo indican que las participantes del grupo experimental, tras recibir 8 sesiones de IE, consiguieron disminuir significativamente

su ansiedad y aumentar la empatía, la resolución de problemas, el manejo de los impulsos, el optimismo y la felicidad.

Creemos que es relevante la implantación del presente programa debido a la escasez de intervenciones en IE en víctimas de violencia sexual. Tras la exposición de los diferentes estudios y programas, citados a lo largo de este apartado, hemos llegado a la conclusión de que los beneficios de trabajar la IE pueden extenderse a diferentes poblaciones y pueden llevar a disminuir los niveles de ansiedad en la población seleccionada. También se observa que los trabajos, en su mayoría, tratan de prevenir la violencia a través de la IE y que existen pocos que se centren en las víctimas una vez se ha cometido la violencia. Debido a esto también sería relevante trabajar las variables que estén afectadas como la ansiedad. Por ello, con nuestro trabajo pretendemos disminuir la ansiedad a través de la IE, y a su vez, aumentar esta en las víctimas.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El objetivo general de este trabajo es proponer un programa de intervención de inteligencia emocional para mejorar ésta y la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual.

Con el fin de lograr el objetivo general expuesto, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Disminuir la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo en mujeres víctimas de violencia sexual.
- Aumentar la percepción emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.
- Aumentar la facilitación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.
- Aumentar la comprensión emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.
- Aumentar la regulación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.

Hipótesis:

Hipótesis 1: Las participantes del grupo experimental que se sometan a la intervención van a presentar una disminución de la ansiedad rasgo y la ansiedad estado, en comparación con el grupo control.

Hipótesis 2: Las participantes del grupo experimental que se sometan a la intervención van a presentar un aumento en la percepción emocional, en comparación con el grupo control.

Hipótesis 3: Las participantes del grupo experimental que se sometan a la intervención van a presentar un aumento en la facilitación emocional, en comparación con el grupo control.

Hipótesis 4: Las participantes del grupo experimental que se sometan a la intervención van a presentar un aumento en la comprensión emocional, en comparación con el grupo control.

Hipótesis 5: Las participantes del grupo experimental que se sometan a la intervención van a presentar un aumento en la regulación emocional, en comparación con el grupo control.

3. METODOLOGÍA

Participantes

Las participantes serán víctimas de violencia sexual atendidas a través de la Asociación AMUVI (Asociación de Mujeres Víctimas) junto con el Instituto de la Mujer (Asociación AMUVI, 2017) en Jaén capital. Esta asociación tiene sede en Sevilla pero debido a la alta demanda, trabaja en todas las provincias andaluzas. La edad de la muestra estará situada entre los 18 y 54 años de edad.

Instrumentos de evaluación

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970; versión adaptada de Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos Cubero del año 2011). Este cuestionario es utilizado para medir la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Los 40 ítems que lo componen se dividen en la categoría de rasgo y en la categoría de estado, y sus respuestas son de tipo Likert. Los resultados pueden estar entre 0 y 60 (Cibersam, 2015a). La población a la que va dirigido es a adultos, su duración es de 10 minutos aproximadamente y la fiabilidad del STAI es del 0.93 alfa de Cronbach (Fonseca-Pedrero, Paino, Sierra-Baigrie, Lemos-Giráldez y Muñiz, 2012).

El Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Salovey y Caruso (MSCEIT; Mayer, Salovey y Caruso, 2002; versión adaptada por Extremera, Fernández-Berrocal y Salovey en el año 2006). Este test mide la Inteligencia Emocional considerándola como la capacidad para poder reconocer, comprender y utilizar las diferentes emociones. Con este instrumento se miden percepción, asimilación, comprensión y manejo emocional (Cibersam, 2015b). La población a la que va dirigido es a adultos y su duración aproximada es entre 30 y 60 minutos. Este instrumento cuenta con una fiabilidad total de 0,95 (Extremera y Fernández, 20 de enero de 2010).

Diseño y procedimiento

Se usará un diseño cuasi-experimental con dos variables independientes, una de ellas sería la propia intervención y la otra sería el tiempo en el que se realiza la evaluación, ya que

se van a tomar medidas pre y post intervención y se va a realizar un seguimiento. Las variables dependientes serían la ansiedad y la Inteligencia Emocional.

En cuanto al procedimiento, en primer lugar, se presentará el programa de intervención al Comité de Bioética Provincial de Jaén. Tras la recepción del informe positivo por parte de este comité, se contactará con la Asociación AMUVI para concretar una reunión. En esta reunión se les explicará los objetivos de este programa y los fundamentos del mismo, con la intención de conseguir a las participantes que se ajusten a los criterios de selección de nuestro programa y que quieran participar en el mismo.

En segundo lugar, con la intención de garantizar la confidencialidad de sus datos y aportar su autorización para participar en el mismo, las mujeres firmarán un consentimiento informado en el que se detallan los objetivos del programa y lo expuesto por el comité de ética, en el que se señala que su participación es anónima y que pueden abandonar la misma en cualquier momento, a través de este consentimiento dan su permiso y acceden a participar en el programa de intervención.

Seguidamente las participantes procedentes de la Asociación que finalmente accedan a participar en el programa, serán distribuidas aleatoriamente en dos grupos, un grupo experimental y un grupo control en espera. Los dos grupos estarán presentes en la fase pre-intervención, la cual va a ser destinada exclusivamente a la medición de las variables con las que se va a trabajar (STAI y MSCEIT), la fase post-intervención, en la que se volverían a pasar los test y en el seguimiento del programa. Las participantes del grupo control no recibirán el programa, una vez terminado el mismo, si los resultados son positivos, se procederá a su implantación en el grupo control. Las participantes del grupo experimental se dividirán en grupos pequeños para llevar a cabo la intervención.

La intervención se llevará a cabo en 3 meses aproximadamente. Tras la intervención se hará un seguimiento a los 3 y a los 8 meses tras la finalización del programa.

Tabla 1.

Fases del programa.

FASE	TAREA
Contacto	-Reunión con Asociación AMUVI. -Reunión de las participantes
Asignación grupos	-Asignación al grupo experimental y control

Pre-intervención	-Administración de STAI y MSCEIT
Intervención	-Actividades
Post-intervención	-Administración de STAI y MSCEIT
Seguimiento nº 1	-A los 3 meses se les administrarán de nuevo los cuestionarios.
Seguimiento nº 2	-A los 8 meses se les administrarán de nuevo los test

Fuente: *Elaboración propia.*

4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Sesiones

El presente programa de intervención en IE para reducir la ansiedad, orientado a víctimas de violencia sexual se realizará en un total de 10 sesiones, a lo largo de 3 meses. De estas sesiones, se dedicarán 2 sesiones para trabajar cada uno de los factores de la IE y la primera y la última sesión se dedicarán exclusivamente a la aplicación de los instrumentos de medida seleccionados. La estructura de las sesiones será fija, se comenzará trabajando percepción emocional, seguidamente facilitación, comprensión y por último, regulación emocional. Todas las sesiones serán de 1:30 h y estarán compuestas por 3 actividades, en algunas de las sesiones se mandarán tareas para casa con el objetivo de consolidar lo trabajado en la sesión.

En cuanto al lugar donde se llevará a cabo el programa, este se realizará en las instalaciones de la Universidad de Jaén, se procederá al alquiler de una sala a través de la gestión de espacios no docentes (<https://www.ujaen.es/servicios/uconserjerias/catalogo-de-servicios/gestion-y-reserva-de-espacios/reserva-de-espacios-no-docentes/gestion-de>).

El programa lo llevará a cabo una psicóloga especializada en Psicología Positiva e Inteligencia Emocional.

Las sesiones se llevarán a cabo en los meses de septiembre, octubre y noviembre. Serán sesiones semanales.

La metodología de las sesiones será en su totalidad presencial y las actividades realizadas en ocasiones requerirán trabajos en grupos pequeños, por parejas o individuales. Por otro lado, en cuanto a la estructura de las sesiones, es necesario destacar que todas ellas seguirán un orden similar. En primer lugar, si en la sesión anterior se mandaron actividades, estas se

discutirán y se hará una reflexión sobre ellas, para pasar con posterioridad a explicar las nuevas actividades a realizar en el día actual.

Por último, es necesario indicar los materiales necesarios para la realización del presente trabajo:

- Papel
- Bolígrafos y colores
- Pantalla
- Ordenador
- Fotocopias imágenes emociones
- Tarjetas con emociones
- Colchonetas yoga

Actividades.

Tabla 2.

SESIÓN 2	ME PERCIBO, TE PERCIBO
Objetivos específicos -Identificar la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual. -Aumentar la percepción emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.	
Organización: individual y grupal	
ACTIVIDADES	
<u>2.1. ¿Qué me dice tu cara?</u> Duración: 30 minutos Se comenzará explicando brevemente qué es la IE, y especialmente nos centraremos en la percepción emocional, factor en el que vamos a trabajar en las dos primeras sesiones del programa.	

Esta actividad se presenta con el objetivo de aumentar la identificación emocional y de la ansiedad, la cual se trabajará a través de caras, obras de arte y fotografías. La organización será por parejas, se irán distribuyendo imágenes (Anexo 2) que muestran de manera directa expresiones emocionales o que de manera indirecta a través de paisajes u obras de arte pueden identificarse con diversas emociones. Seguidamente, deberán indicar qué emoción identifican (aparecen caras ansiosas o paisajes que pueden generar ansiedad). Al trabajar por parejas, esta actividad puede ser muy fructífera, ya que pueden aportar sus diferentes puntos de vista y opiniones acerca de una misma situación.

Al igual que puede ocurrir en otras actividades, en una escena en la que aparece un grupo de amigos bebiendo, una de ellas puede identificar felicidad y otra terror, porque alomejor su experiencia de violencia ocurrió en un entorno similar. Una vez que identifiquen las imágenes, sería recomendable que indicarán porque han elegido esa emoción, que les genera la imagen y por qué elementos han identificado la emoción.

Fuente: Elaboración propia.

2.2. ¿Sabes lo que sientes?

Duración: 30 minutos

En esta actividad se les va a pedir a las participantes que rellenen dos tablas (Anexo 1) en las que deben indicar qué emoción sintieron en un momento determinado y que ocurrió en ese momento. La primera tabla corresponde al momento en el que sufrieron violencia sexual, deben tratar de evocar la emoción que consideran que presentaron, a pesar de que esto puede que pasara hace mucho tiempo. En esta tabla deberán indicar qué emociones estuvieron presentes en ese momento y por otro lado, en la otra tabla se hace referencia a la última semana, deben indicar que han sentido cada día de la última semana y que ocurrió esos días. Tras la redacción de las tablas, algunas voluntarias comentarán lo que piensan al respecto o si les ha parecido complicado el trabajo de detectar las emociones en las situaciones que le pedimos. Además, haremos hincapié en la ansiedad que está presente en muchas de ellas, tanto en el momento de la agresión como al recordarlo.

Con esta actividad tratamos de ser conscientes sobre las emociones en el pasado, en el pasado reciente y el momento en el que está presente la ansiedad en sus vidas. De esta manera, tomamos conciencia y reflexionamos sobre nuestra atención a las propias emociones y nuestra capacidad para nombrarlas.

Fuente: Adaptada de Fernández y Ramos (2004).

2.3. Las flechas de las emociones

Duración: 30 minutos

Esta actividad de identificación de emociones se divide en dos partes. En primer lugar, se les va a dar una hoja en la que hay situaciones variadas en las que aparecen frases diversas. Las participantes tendrán que indicar que emoción o emociones creen que sentirían en esas situaciones y si consideran que aumentaría su nivel de ansiedad en cada una de ellas, tras esto deben relacionar las situaciones con las emociones. También habrá situaciones de otras personas, con la finalidad de ponerle nombre a las emociones que sienten ellas mismas y los demás.

En la segunda parte de la actividad, tras el trabajo individual realizado, irán poniendo las mismas situaciones en la pantalla de la sala. Tras esto deberán reflexionar sobre la situación y la emoción que han unido, se irán analizando y las participantes irán indicando que emoción consideran que presentarían en cada situación y si su nivel de ansiedad sería elevado o bajo. De esta forma se trabajará en equipo y se hará una reflexión grupal sobre esto.

Fuente: Adaptada de Calderón (2012).

Tabla 3.

SESIÓN 3	IDENTIFICANDO
Objetivos específicos -Identificar la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual.	

-Aumentar la percepción emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.

Organización: individual, parejas y grupal.

ACTIVIDADES

3.1. Detectan-moción

Duración: 20 minutos

En esta actividad vamos a tratar de detectar los signos que pueden ayudarnos a identificar las diferentes emociones que podemos presentar, haremos lo mismo con la ansiedad, para aprender a detectar cuando aparece.

En la pantalla de la sala iremos poniendo diversas respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales, como sudoración, llanto, desaliento, dolor de barriga... y ellas deberán ir relacionando estos aspectos con las emociones y la ansiedad, se hará de manera grupal y el objetivo de esta actividad es que identifiquen algunas respuestas que aparecen con las emociones y con la ansiedad, para que de este modo también puedan relacionarlo con sus vivencias.

Para relacionar la actividad con sus experiencias, deberán indicar que respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales recuerdan que aparecieron en el momento de la agresión sexual y con qué emoción se relaciona.

Al finalizar la tarea, habrá un listado de respuestas que aparecen para cada emoción y para la ansiedad, de este modo podrán identificar cuando se está presente alguna de estas emociones.

Fuente: *elaboración propia.*

3.2. Adivina

Duración: 20 minutos

Esta actividad será de duración breve y será un anticipo de lo que se hará en la actividad 3.3.

Todas las participantes deberán ir levantándose una a una e interpretar una emoción, lo harán sin palabras, únicamente con gestos, a través de la mímica deben generar esta emoción y que el resto adivine de qué emoción se trata. No se pueden repetir emociones, por lo que en esta actividad además de trabajar la identificación de emociones y ansiedad, también se trata de incrementar su vocabulario emocional.

Fuente: *elaboración propia.*

3.3. El teatro de tu vida

Duración: 20 minutos

En esta actividad una voluntaria saldrá de la sala, mientras tanto se seleccionarán a varias personas para que una vez entre la voluntaria, escenifiquen una emoción en concreto. Cuando vuelva la participante se le va a pedir que recite una poesía durante algunos minutos, cuando termine debe señalar quién estaba escenificando alguna emoción (por ejemplo aburrimiento o entusiasmo).

En la segunda parte de la actividad, se van a cambiar los papeles, una voluntaria saldrá al centro de la clase a contar una experiencia de su vida, la que deseen, puede estar relacionada con su experiencia de violencia o no, mientras va contando la historia debe ir identificando la emoción que le evoca ese recuerdo. El resto de participantes una vez que termine de contar la historia, deben identificar qué emoción presentaba la protagonista, si presentaba más de una y que signos han observado para identificar esa emoción.

Fuente: *elaboración propia.*

Actividad para casa:

Diario emocional (20 minutos)

Tras la primera sesión de IE, se les va a pedir a las participantes que utilicen una libreta para anotar a lo largo de la semana diferentes emociones que han sentido y si han experimentado ansiedad. Tendrán que anotar cuáles consideran que han sido las causas y cuáles las consecuencias de las mismas. Se hará especial hincapié en la ansiedad, ya que uno de los objetivos del programa es disminuir esta variable. De esta forma, habrá que identificar las reacciones físicas de nuestro cuerpo al presentar ansiedad o asociar la ansiedad con ciertas expresiones faciales. Así, cuando en el futuro comiencen a experimentar ansiedad, podrán detectarlo rápidamente y tratar de disminuirlo.

Se les pedirá que hagan lo mismo pero con personas cercanas, deberán identificar emociones en ellos y rellenar una tabla (anexo 11) con todo lo indicado previamente.

Fuente: *Adaptada de Extremera y Fernández-Berrocal (2013).*

Tabla 4.

SESIÓN 4	FACILITA-TE LA VIDA
Objetivos específicos: -Identificar y disminuir la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual. -Aumentar la facilitación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.	
Organización: individual y grupal	
ACTIVIDADES	
Antes de comenzar con las actividades de esta sesión, se repasará brevemente la actividad para casa del día anterior (10 minutos). <u>4.1. La música que mueve las emociones</u> Duración: 30 minutos	

En esta primera sesión en la que se va a trabajar la facilitación emocional, se va a comenzar explicando el concepto, que es la capacidad para generar y experimentar emociones y utilizarlas para los procesos cognitivos, como la toma de decisiones.

Seguidamente, vamos a comenzar escuchando una canción triste, cuando termine, las participantes deben escribir un acontecimiento de sus vidas que recuerden con ese tipo de canción. Tras esto, varias voluntarias pueden comentar su relato y abrirse con el resto.

A continuación, se pondrá una canción que genera ansiedad y tendrán que volver a identificar un acontecimiento de sus vidas en el cual estuvo presente la ansiedad.

Posteriormente, se pasará de la ansiedad a la alegría, con el objetivo de mostrarles cómo es posible pasar de una emoción a otra y poder disminuir la ansiedad cambiando la temática de la actividad. Se terminará con alegría, para evitar cerrar la actividad con una emoción negativa. Se hará lo mismo pero en esta ocasión con una canción alegre, deberán escribir una historia de sus vidas y posteriormente comentarla.

Fuente: *elaboración propia*

4.2. Abriendo mi corazón:

Duración: 20 minutos

En la sesión anterior se les comunicará a las participantes que para el día de esta sesión será necesario traer de casa dos objetos personales, uno debe tener un recuerdo positivo y el otro un recuerdo que les genere ansiedad. Puede ser un peluche, una imagen, o cualquier cosa que guarde recuerdos para ellas.

En esta actividad, todas deberán mostrar dos objetos en sus mesas, se les pedirá que en un folio en blanco expresen que le genera ese objeto, deben explicar qué emociones y recuerdos le genera, compartirán con el resto como se sienten y qué recuerdos les produce el objeto seleccionado. Se comenzará con el objeto que les genera ansiedad, deberán explicar por qué les genera ansiedad y se debatirá sobre cómo afrontar y disminuir esta ansiedad, puede ser una buena opción que al final de la sesión todas se

desprendan de este objeto y quemen el papel en el cual indicaban por qué les generaba ansiedad. Tras esto se pasará al objeto que les genera recuerdos positivos.

Fuente: *adaptada de Ramos-Díaz, Jiménez-Jiménez, Rodríguez-Fernández, Fernández-Zabala y Axpe (2017).*

4.3. Te ha tocado esta emoción:

Duración: 30 minutos

Para la realización de esta actividad se le va a entregar una tarjeta con una emoción a cada participante. El objetivo de esta actividad es que cada participante trabaje con la emoción de su tarjeta durante la sesión y a lo largo de la semana (habrá emociones positivas, negativas y estará presente la ansiedad, con la intención de que valoren si les ayuda en su día a día). Lo que deben hacer es que durante estos días hasta la siguiente sesión deberán indicar según las situaciones que han vivido, en cuales les ha ayudado presentar esa emoción y en cuales ha sido mejor no presentar esta emoción. Por ejemplo, pueden aprender a disminuir la ansiedad cuando detectemos que esta no nos aporta bienestar a nuestra vida. En la siguiente sesión se hará una puesta en común sobre las diferentes emociones que han ayudado para cada situación de su vida, tratando de esta forma de ser conscientes de cómo las emociones nos pueden ayudar.

Fuente: *elaboración propia*

Tabla 5.

SESIÓN 5	MIS EMOCIONES AYUDAN
Objetivos específicos: -Disminuir la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual. -Aumentar la facilitación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.	
Organización: individual, parejas y grupal.	

ACTIVIDADES

5.1. ¿Qué hacen mis emociones?

Duración: 20 minutos

Con esta actividad vamos a tratar de comprender la relación que existe entre nuestras emociones y nuestros pensamientos, conductas y decisiones. Para esto van a realizar un listado con cada una de las emociones, en las que uniremos cada una de ellas con diferentes situaciones de nuestro día a día y tras esto, deberán responder a la siguiente pregunta:

-¿Cómo crees que influyen tus emociones en tus acciones y pensamientos?

Tras trabajar con diferentes emociones, se le dará el paso a la ansiedad y se trabajará sobre cómo consideran las participantes que la ansiedad nos ayuda o nos perjudica, con la intención de ser conscientes de la necesidad de disminuir la ansiedad ante ciertas situaciones.

Tras realizar estos pasos, se hará una reflexión grupal.

Fuente: *adaptada de Ramos-Díaz, Jiménez-Jiménez, Rodríguez-Fernández, Fernández-Zabala y Axpe (2017).*

5.2. Las mejores relaciones

Duración: 20 minutos

En esta actividad se van a organizar por parejas, en la pantalla van a ir apareciendo diferentes historias (Anexo 8), estos relatos no estarán terminados, en algunos de ellos se podrá observar cómo es beneficioso controlar la ansiedad ante ciertas situaciones. Por parejas deberán debatir qué emoción es la más adecuada para terminar esa situación. Se deberán ir comentando y tendrán que justificar por qué han relacionado esa historia con el final que han elegido.

Fuente: *Elaboración propia.*

5.3. ¿Para qué me sirven?

Duración: 30 minutos

Esta actividad tendrá un toque más personal, ya que se va a trabajar con experiencias propias. Las participantes deberán ir exponiendo ejemplos de su vida, de su experiencia de violencia, conflictos en su vida o de aspectos conflictivos a los que tienen que hacer frente.

Seguidamente, irán compartiendo el acontecimiento y cada una de ellas deberá reflexionar y responder a las siguientes preguntas:

-¿Cómo me influye la emoción que está presente en esa situación en mis propios pensamientos y comportamientos?

-¿Cómo les influye tu emoción al resto de individuos presentes en su forma de pensar y comportarse?

A través de estas preguntas vamos a tratar de tomar conciencia de la capacidad de la facilitación emocional.

Fuente: *elaboración propia*

Actividad para casa

Vamos a medirnos

Duración: 20 minutos

En la última parte de la sesión, los últimos minutos se van a dedicar a pasar un mood meter (Anexo 3) a todas las participantes, con este medidor buscamos que a través de las variables, energía baja-alta y situación agradable-desagradable, consigan identificar en qué estado emocional se encuentran tras la sesión realizada.

A pesar de que en su vida diaria no llevan un medidor, el trabajar con un concepto tan gráfico, puede servir para aumentar su capacidad para que en situaciones posteriores puedan percibir en qué emoción se encuentran y tener la capacidad para generar y

experimentar emociones diferentes si es lo que desean (facilitando sus pensamientos y toma de decisiones).

Tabla 6.

SESIÓN 6	COMPRENDEME
Objetivos específicos: -Disminuir la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual. -Aumentar la comprensión emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.	
Organización: individual y grupos pequeños	
ACTIVIDADES	
Al empezar con las sesiones de comprensión, se comenzará con la explicación de este factor de IE, para seguidamente realizar las actividades que trabajan este término. <u>6.1. Pasapalabra emocional</u> Duración: 30 minutos En esta actividad vamos a dividir a las participantes en 2 grupos pequeños, el objetivo principal de esta actividad es aumentar la comprensión emocional, para ello se trabaja intentando mejorar el lenguaje emocional (además de pasar un rato positivo). Aparecerá un rosco de Pasapalabra en la pantalla (Anexo 9) y la psicóloga comenzará a leer definiciones de emociones, a las cuales ellas deben ponerle nombre. El grupo que termine el rosco primero “gana” la prueba. Seguidamente, una vez se termine el juego, la psicóloga hará psicoeducación a través de las definiciones que se han trabajado, en este momento pueden aparecer relaciones entre su historia de agresión y algunas emociones, cuya finalidad es una óptima comprensión emocional.	

Fuente: adaptado de Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y Fernández-Berrocal (2013).

6.2. La tabla de la comprensión

Duración: 30 minutos

En esta actividad se les van a repartir tres tablas (anexo 4) y la psicóloga va a ir leyendo diferentes situaciones (algunas relacionadas con violencia sexual y acoso sexual, otras serán situaciones diarias). Las participantes deberán ir rellenando en la tabla cuáles pueden ser las emociones que están presentes en esa situación y cuáles podrían ser las causas y las consecuencias de las mismas. De manera específica, se hará lo mismo con la ansiedad, para comprender esta variable y conocer cuando aparece en ellas y cómo lo hace.

De esta forma se va a tratar de aumentar su habilidad para poder comprender cómo se originan ciertas emociones y la ansiedad y cuáles pueden ser los desencadenantes de las mismas.

Fuente: Adaptada de Calderón (2012).

6.3. Oye, Compréndeme:

Duración: 30 minutos

En esta actividad se le va a dar libertad a las participantes para que elijan la historia de sus vidas que deseen. Individualmente irán contando su experiencia. Tras finalizar la historia, se le pedirá al resto que trate de averiguar qué emociones debió sentir la protagonista en el momento en el que ocurrió la historia y también deberán anotar que emociones creen que estaba sintiendo en el momento de contarla (para ello se le dará una tabla en la que irán anotando las emociones/ansiedad que consideran que estuvieron presentes al vivir esa experiencia y luego al contarla en público, anexo 5). Se hará especial énfasis en las situaciones de ansiedad que experimentan para tratar de incrementar su comprensión. Las mujeres irán diciendo las emociones que han anotado y la protagonista irá informando sobre las emociones que sintió y ha sentido al

transmitir la información. En el caso de que se hayan equivocado con las emociones, ella indicará las emociones exactas que experimentó.

Fuente: adaptada de Extremera y Fernández-Berrocal (2013).

Tabla 7.

SESIÓN 7	COMPRENDER TUS EMOCIONES
Objetivos específicos: -Identificar y disminuir la ansiedad en mujeres víctimas de violencia sexual. -Aumentar la comprensión emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.	
Organización: individual y grupos	
ACTIVIDADES	
<u>7.1. Que ruede el chisme</u> Duración: 20 minutos En esta actividad vamos a seguir trabajando la comprensión emocional, en este caso a modo de juego haremos una actividad en la que aparte de aumentar la comprensión emocional, vamos a tratar de generar emociones positivas en las participantes. En esta ocasión se pondrán en círculo, comenzará una de ellas a expresar una emoción a su compañera de la derecha y así hasta llegar a la última, mientras las compañeras muestran la emoción, el resto no puede mirar y al llegar a la última participante, ésta debe indicar qué emoción le ha llegado. Fuente: <i>Elaboración propia</i>	
<u>7.2. Tabú emocional</u> Duración: 30 minutos	

Esta actividad es una adaptación del tradicional juego de tabú, en este caso jugando con las emociones y la ansiedad. Se harán dos grupos e irán saliendo al centro del aula para interpretar y explicar diversas emociones, que se le darán a través de tarjetas y que sólo podrán ver ellas. Deberán explicar las emociones pero con la peculiaridad de que no pueden decir la palabra de la emoción ni derivados. A través de este tipo de actividades trataremos de aumentar su comprensión de las emociones y además pasar un rato divertido.

Al final de la actividad se va a realizar un breve ejercicio de relajación, para que tras la ejemplificación de la ansiedad, vayan adquiriendo habilidades para afrontar esta variable.

Fuente: adaptado de Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J.M., Palomera, R., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013).

7.3. Una situación para una emoción

Duración: 20 minutos

En esta actividad se le va a dar a las participantes una hoja de registro (anexo 6) con diferentes huecos, los cuales tienen que rellenar. En esta tabla han de poner una situación en la que han vivido la emoción que se indica, deberán indicar también si sintieron otras emociones y que sintieron.

De esta forma se trabaja la comprensión emocional y se hace a través de experiencias propias a partir de las cuales asentar los conceptos emocionales.

Fuente: *adaptada de Ramos-Díaz, Jiménez-Jiménez, Rodríguez-Fernández, Fernández-Zabala y Axpe (2017).*

Actividad para casa

¿Qué está pasando?

Duración: 20 minutos

Para la siguiente sesión se les va a dar a las participantes un folio con diferentes ejemplos de situaciones (anexo 10), debajo de estas situaciones hay tres opciones de emociones (ansiedad y emociones simples y complejas), ellas deberán reflexionar a lo largo de la semana cuáles serían los beneficios y problemas que tendría el personaje de la historia, al elegir cada una de las emociones que aparecen. De esta forma, tendrán que tratar de ponerse en la situación del personaje y vivenciar las emociones indicadas para poder realizar la actividad correctamente.

Tabla 8.

SESIÓN 8	REGULEMOS
Objetivos específicos: -Aumentar su capacidad para regular la ansiedad. -Aumentar la regulación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.	
Organización: individual y grupal	
ACTIVIDADES	
Antes de comenzar con las actividades se dedicarán 15 minutos a la actividad para casa de la sesión anterior y se explicará brevemente qué es la regulación emocional. <u>8.1. Aprendiendo a relajarnos: Respira y Relaja</u> Duración: 25 minutos En primer lugar vamos a comenzar explicando los beneficios de la respiración profunda y la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Tras esto vamos a hacer un breve ejercicio de respiración y seguidamente la relajación progresiva. Esta actividad se llevará a cabo con colchonetas de yoga y la haremos en grupo.	

- Con la intención de que las participantes se preparen para la relajación, se comenzará haciendo un ejercicio sencillo de respiración. Les pediremos que hagan varias secuencias de respiración profunda, tras esto, con los labios apretados, tendrán que respirar todo lo profundo que les sea posible. Mientras se están haciendo estos ejercicios la voz de la psicóloga irá marcando los pasos a seguir con una voz calmada, relajada e irá diciendo frases en referencia a la relajación como “entra el aire en los pulmones, nos llena de aire y vuelve a salir...”. En este ejercicio de respiración se les pedirá que la espiración dure el doble que la inspiración.

Inspire por la nariz: 1-2-3-4

Espire por la boca con los labios apretados: 5-6-7-8

- Relajación: a través de la relajación completa, se trabajarán todos los grupos musculares, primero se contraerán y luego se relajarán. En esta relajación hay 16 pasos, se comienza por la mano y antebrazo derecho, pasando al izquierdo, cara, nuca, pecho, hombros, espalda y tras pasar por todos los grupos musculares, se terminará en los pies.

Ejemplo: Mano y brazo derecho

“Concentraos en vuestras manos y brazos derechos, apretar el puño de esta mano y conseguir tensar los músculos de la mano y antebrazo, seguir con la tensión 1, 2,3, respirar, 4, 5, 6,7. Ahora, relaja el puño y seguidamente el brazo, Siente como los músculos se están relajando, concéntrate en cómo se están relajando y las sensaciones del mismo brazo.”

Fuente: *Adaptada de Schwarz y Schwarz (2017).*

8.2. Me quedo, no evito:

Duración: 25 minutos

Vamos a explicar la posible relación entre regulación emocional y mindfulness, ya que nuestra actividad va a unir ambos conceptos.

En primer lugar, vamos a hablar de la forma en la que cada una de ellas afronta las emociones negativas y la ansiedad que aparecen en sus vidas y cómo tratan de afrontarlas y regularlas. Esta actividad se va a centrar en unas nociones de psicoeducación para actuar ante emociones y la ansiedad que aparecen y nos generan malestar. Desde el Programa PINEP (Programa de Inteligencia Emocional Plena) aplican mindfulness para regular emociones y hacen alusión a que cuando aparece una emoción complicada, es necesario afrontarla a través de la siguiente secuencia:

- 1) Párate: en el momento en el que aparezca una emoción que no te guste, centra tu atención en el estado emocional que está presente.
- 2) Respira: en este momento respirar profundamente o atender a la zona corporal donde aparece la emoción puede ser importante, de esta forma, dejamos que la emoción se exprese.
- 3) Conscienciarnos de la emoción: a través de lo que sentimos en el cuerpo y la mente con esa emoción, tomar consciencia de ella, detectar qué situaciones nos provocan ese tipo de emociones.
- 4) Autocuidado: el acto de reconocer el malestar que te produce esa emoción, te permite relacionarte contigo mismo con compasión.
- 5) Échala: deja que la emoción vaya disminuyendo y acabe desapareciendo. “Yo tengo cierta emoción, pero no soy esa emoción”, frases de este estilo permiten observar las emociones como algo normal y la desidentificación.

Fuente: *Adaptada de Ramos y Salcydo (2017).*

8.3. Qué ocurre cuando...

Duración: 25 minutos

En esta actividad nos vamos a centrar en las emociones que sienten las participantes cuando evocan la agresión sexual. Vamos a realizar una lista con estas emociones (en su mayoría serán ansiedad, miedo, vergüenza, culpa...) presentes en su día a día al revivir el momento de la agresión. La tabla (anexo 7) va a tener diferentes apartados

que rellenar, la emoción, en qué momento se da, cuáles son las consecuencias y cómo poder regularlas/afrontarlas.

Debido a la experiencia con la que cuentan las participantes, en muchos momentos de su día a día, esta experiencia está presente y les genera malestar a través de emociones como el ansiedad o la culpa, por ello, trabajar a través de este tipo de tareas es importante para tener presente que emociones nos generan malestar, en qué momento lo hacen y que puedo hacer para regularlas.

Fuente: Adaptada de Calderón (2012).

Tabla 9.

SESIÓN 9		APRENDIENDO A REGULARME
Objetivos específicos: -Disminuir la ansiedad y poder regularla en mujeres víctimas de violencia sexual. -Aumentar la regulación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual.		
Organización: grupal, parejas e individual.		
ACTIVIDADES		
9.1. Actuemos Duración: 30 minutos En esta actividad vamos a tratar de trabajar la regulación emocional a través del role-playing, la organización será grupal y por parejas. En la pantalla se podrán diversas situaciones que ellas deberán escenificar, pero habrá una peculiaridad, ya que el final de la “historia” tendrá diferentes opciones, de esta forma las participantes deberán escoger la opción que consideran que más se adapta a la situación y que se entiende que es con la que más están regulando sus emociones, siendo la mejor forma de regular o afrontar la emoción presente (esta actividad es similar a “Las mejores relaciones”, pero		

en este caso nos centraremos más en la forma de regular las emociones). Las historias tendrán un alto nivel de ansiedad, para que practiquen su regulación. De esta forma, irán saliendo por parejas a hacer la escenificación y una vez terminada, irán reflexionando entre todo el grupo que opción puede ser la más adecuada para conseguir bienestar y equilibrio emocional.

Fuente: *Elaboración propia.*

9.2. Probemos

Duración: 30 minutos

Esta actividad se encarga de trabajar las técnicas de regulación emocional que podrían utilizar las participantes.

En primer lugar debemos crear o imaginar una situación que genera un problema y aumenta nuestro nivel de ansiedad y estrés. Tenemos que dejar que la persona en cuestión exprese lo que siente a causa de esa situación (ira, culpa, asco, ansiedad, tristeza...). Tras esto debemos investigar qué pensamientos acompañan a la respuesta emocional y reflexionar sobre si su respuesta emocional sería inteligente en esa situación en concreto. Seguidamente, cuando ya se ha vivido la emoción, tenemos que identificar el problema y proceder a operacionalizarlo, para esto tenemos que indagar qué soluciones existen (soluciones cognitivas y conductuales). Por último, cada participante analizará con la psicóloga cuáles podrían ser las soluciones más acertadas para tratar de disminuir las emociones negativas, además se reflexionará sobre las estrategias expuestas por cada una.

Fuente: *Adaptada de Extremera y Fernández-Berrocal (2013)*

9.3. Recordemos

Duración: 30 minutos

En esta última actividad vamos a realizar un pequeño recordatorio de lo aprendido en las sesiones de regulación para afianzar las técnicas de respiración, relajación y sus capacidades para afrontar y regular las diferentes situaciones de la vida.

Actividad para casa

Debido a que es la última sesión, se les pedirá que para casa pongan en práctica todo lo aprendido y que realicen las relajaciones cuando sea necesario.

Cronograma

El programa de intervención se llevará a cabo en varios meses, el primero será de reuniones y organización de los grupos, los 3 siguientes serán destinados a las sesiones, las cuales serán cada miércoles. A los 3 y 8 meses se harán las sesiones de seguimiento.

Tabla 10.

Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	3 meses después	8 meses después
Reunión Asociación						
Captación participantes						
Asignación a los grupos						
Actividades						
Seguimiento nº1						
Seguimiento nº2						

Presupuesto

El presupuesto del presente programa engloba los gastos de los materiales, los gastos de la profesional encargada de llevar a cabo el mismo y el alquiler de la sala en la que se llevarán a cabo las sesiones.

A continuación se desglosa el precio de cada apartado:

Tabla 11.

Concepto		Coste
Material	-Folios... 2,5 -Bolígrafos... 4 -Lápices de colores...6 -Fotocopias....6 -Esterillas yoga... 6,80€/unidad→ 6,80x15 personas aproximadamente=102 -El ordenador y la pantalla se utilizarán el del aula. $2,5+4+6+6+102= 120,5€$	120,50€
Profesional	-3 horas presenciales de preparativos del programa - 10 sesiones cuya duración es de 1:30 horas y 2 sesiones aparte de seguimiento de 1:30 horas cada una. -Esto hace un total de 19 horas presenciales, a las cuales habría que añadir otras 10 horas en las cuales la psicóloga prepara las	1740€

	diferentes sesiones del programa. $19+10=29$ $29 \times 60\text{€}/\text{h} = 1740\text{€}$	
Aula	Las sesiones del programa se llevarán a cabo en un aula tipo c de la Universidad de Jaén, esta será alquilada a través de la gestión de espacios no docentes. Su precio es de 15€/hora. El programa tendrá 12 sesiones presenciales de 1:30 h cada sesión. $12 \times 1:30 = 16$ horas $16 \text{h} \times 15\text{€} = 240\text{€}$	240€
PRESUPUESTO TOTAL		2100,50€

5. RESULTADOS ESPERADOS

Tras la realización de este programa de intervención centrado en trabajar la Inteligencia Emocional, para tratar de incrementar esta y reducir la ansiedad en las víctimas de violencia sexual, se espera que se obtengan múltiples beneficios en las participantes.

Principalmente, se observaría en las participantes del grupo experimental una disminución en la sintomatología ansiosa, suponiendo esto mejoras en su salud física y psicológica. Además, aumentarían sus niveles de IE en los cuatro factores que la componen. Por lo que se espera que las participantes adquieran óptimas habilidades para afrontar las situaciones problemáticas de su vida.

De manera específica, al trabajar con la IE, a nivel familiar se espera una mejora en la resolución de problemas y un aumento de la empatía, por lo que esto desencadenaría un aumento en la calidad de la comunicación y relaciones familiares.

Por otro lado, en cuanto a las relaciones de pareja, se espera un aumento de la autoestima debido al trabajo realizado y unas relaciones más sanas basadas en la comunicación fluida y en

la confianza. También se considera importante que se produzca un descenso en los problemas para mantener relaciones sexuales que surgen en algunas de ellas tras la situación de violencia sexual. El aumento en su capacidad para identificar, comprender, facilitar y regular las emociones, puede tener múltiples beneficios en sus relaciones personales, ya que aumentarán sus habilidades para relacionarse y comprender tanto sus emociones como las del resto.

Seguidamente, a nivel personal, tras el aumento de la IE y el descenso de la ansiedad, se prevé un incremento de su autoestima a largo plazo, a consecuencia de esto se espera una mejora de sus relaciones interpersonales, siendo estas más sanas y un aumento en su habilidad para afrontar los problemas que vayan aconteciendo.

Finalmente, a través de las sesiones del programa y las sesiones de seguimiento, se espera que las participantes adquieran unas habilidades estables para hacer frente a sus vidas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Antoñanzas, J. L., Larraz, N. y Salavera, C. (2019). Niveles de ansiedad y su relación con la personalidad y la inteligencia emocional percibida en el alumnado de Magisterio. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 34(2). <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>.

Asociación AMUVI (05 de agosto de 2021). AMUVI. <https://amuvi.org/>.

Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Ediciones Martínez Roca.

Optimus Study (2016). *Sexual victimisation of children in South Africa Final report of the Optimus Foundation Study: South Africa*. UBS Optimus Foundation, http://www.cjcp.org.za/uploads/2/7/8/4/27845461/08_cjcp_report_2016_d.pdf.

Berrocal, P. F. y Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>.

Basile, K. C. y Smith, S. G. (2011). Sexual violence victimization of women: Prevalence, characteristics, and the role of public health and prevention. *American journal of lifestyle medicine*, 5(5), 407-417. <https://doi.org/10.1177/1559827611409512>.

Buesa, S. y Calvete, E. (2013). Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: el papel del apoyo social. *International Journal of Psychology and*

Psychological Therapy, 13(1), 31-45.
<https://www.ijpsy.com/volumen13/num1/345/violencia-contra-la-mujer-y-sntomas-de-ES.pdf>.

Borraz, M. (6 de julio de 2021). ¿Cómo quedan los delitos? ¿Cómo define el consentimiento? Preguntas y respuestas sobre la ley de libertad sexual. *El diario.es*.
https://www.eldiario.es/sociedad/gobierno-aprueba-ley-libertad-sexual_1_8108786.html.

Caba, E. Z. L., Torres, C. J. A., Boluda, R. Z., Callejas, C. M. B. y Rodríguez, R. A. (2019). Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(1), 1-8.
revistas.unc.edu.ar/index.php/racc

Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. San José, C.R. 1ª Editorial. <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones.pdf>

Choudhary, E., Smith, M. y Bossarte, R. M. (2012). Depression, Anxiety, and Symptom Profiles Among Female and Male Victims of Sexual Violence. *American Journal of Men's Health*, 6(1), 28-36. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1557988311414045>.

Cibersam (2015a). *Ficha técnica del instrumento (STAI)*. Banco de Instrumentos y metodologías en Salud Mental. <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=246>.

Cibersam (2015b). *Ficha técnica del instrumento (Test de Inteligencia Emocional)*. Banco de Instrumentos y metodologías en Salud Mental. <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=293>.

Cortés, M. R., Cantón, J. y Cantón-Cortés, D. (2011). Naturaleza de los abusos sexuales a menores y consecuencias en la salud mental de las víctimas. *Gaceta Sanitaria*, 25(2), 157–165. Doi:10.1016/j.gaceta.2010.10.009

Crempien, C. y Martínez, V. (2010). El Sentimiento de Vergüenza en Mujeres Sobrevivientes de Abuso Sexual Infantil: Implicancias clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 237-246. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798005.pdf>.

- Cripps, J. y Stermac, L. (2018). Cyber-sexual violence and negative emotional states among women in a Canadian university. *International journal of cyber criminology*, 12(1), 171-186. <http://cybercrimejournal.com/Cripps&StermacVol12Issue1IJCC2018.pdf>
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2019). Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer 2019. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>.
- Echeburúa, E. y Guerricaechevarría, C. (2011). Tratamiento psicológico de las víctimas de abuso sexual infantil intrafamiliar: un enfoque integrador. *Psicología Conductual*, 19(2), 469-486
- Eisenberg, M., Lust, K., Hannan, P. y Porta T. (2016). Campus Sexual Violence Resources and Emotional Health of College Women Who Have Experienced Sexual Assault. *Violence and Victims*, 31(2). <http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-14-00049>.
- Extremera, N. y Fernández, P. (20 de enero de 2010). La medición de la Inteligencia Emocional mediante instrumentos de ejecución: La adaptación española del test MSCEIT. Infocoponline. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2712#:~:text=La%20versi%C3%B3n%20espa%C3%B1ola%20del%20MSCEIT,90%20para%20el%20%C3%A1rea%20estrat%C3%A9gica.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia Emocional en adolescentes. *PADRES Y MAESTROS*, 352. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Fergusson, D. M., Swain-Campbell, N. R. y Horwood, L. J. (2002). Does sexual violence contribute to elevated rates of anxiety and depression in females?. *Psychological Medicine*, 32, 991–996. Doi: 10.1017/S0033291702005986.
- Fernández, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S. y Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) en universitarios. *Behavioral Psychology-Psicología Conductual*, 20(3), 547-561. <http://www.p3-info.es/PDF/PropiedadespsicometricasdelSTAI.pdf>

- Garaigordobil, M. y Peña-Sarrionandia, A. (2015). Effects of an emotional intelligence program in variables related to the prevention of violence. *Frontiers in Psychology*, 6. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.00743.
- Gil-Iñiguez, A. (2016). Intervención en un caso de trastorno de estrés postraumático por violencia sexual. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(1), 75-80. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152548010.pdf>
- Gil-Olarte, P., Gómez-Molinero, R., Ruíz-González, P. y Guil, R. (2019). Inteligencia Emocional y Ansiedad en Mujeres. *Revista de Psicología*, 1(3),45-56. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1505>
- Guerra, C. y Barrera, P. (2017). Psicoterapia con víctimas de abuso sexual inspirada en la terapia cognitivoconductual centrada en el trauma. *Revista de Psicología*, 26(2), 1-13. Doi:10.5354/0719-0581.2017.47952.
- Habigzang, L. F., Pizarro, C., Von Hohendorff, J. y Koller, S. H. (2016). Cognitive-behavioral group therapy for girls victims of sexual violence in Brazil: Are there differences in effectiveness when applied by different groups of psychologists? Effectiveness of group therapy for girls victims of sexual violence. *Anales de psicología*, 32(2), 433-440. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.2.213041>.
- Hernández, L., Valladolid, A., Ferrero, O. L. y Díez, C. (2018). Infecciones de transmisión sexual en el contexto de una agresión sexual. *Enfermedades infecciosas y microbiología clínica*, 37(3), 187–194. Doi:10.1016/j.eimc.2018.11.004.
- Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Vythilingam, M., Blair, R. J. R., Charney, D. S., ... y Blair, K. S. (2008). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *Journal of anxiety disorders*, 22(8), 1487-1495. Doi: 10.1016/j.janxdis.2008.03.003
- Jina, R. y Thomas, L. S. (2013). Health consequences of sexual violence against women. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 27(1), 15-26. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521693412001344>
- Karlsson, M. E., Zielinski, M. J. y Bridges, A. J. (2020). Replicating Outcomes of Survivors Healing From Abuse: Recovery through Exposure (SHARE): A Brief Exposure-Based Group Treatment for Incarcerated Survivors of Sexual Violence. *Psychological*

Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12 (3), 300–305.
<http://dx.doi.org/10.1037/tra0000504>.

Kuwert, P., Glaesmer, H., Eichhorn, S., Grundke, E., Pietrzak, R., Freyberger, H. y Klauer, T. (2014). Long-Term Effects of Conflict-Related Sexual Violence Compared with Non-Sexual War Trauma in Female World War II Survivors: A Matched Pairs Study. *Archives of Sexual Behavior*, 43, 1059–1064. DOI 10.1007/s10508-014-0272-8.

Martínez, A. E., Piqueras, J. A. e Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21. <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3–34.

Moreno-Manso, J. M., García-Baamonde, M. E., Guerrero-Barona, E. y Pozueco-Romero, J. M. (2017). Emotional Competence Disorders and Social Communication in Young Victims of Abuse. *Journal Child Family Study*, 26, 701–708. Doi:10.1007/s10826-016-0596-1.

Pereira, C., Maciel, S., Silva, D. y Melo, L. (2019). Social representations of child and adolescent sexual abuse: A study of juridical professionals. *Psicología social y organizacional*, 36. Doi:10.1590/1982-0275201936e180085.

Ramos, N. S. y Salcydo, L. J. (2017). Programa inteligencia emocional plena (PINEP) aplicando mindfulness para regular emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270. Doi: [10.33898/rdp.v28i107.152](https://doi.org/10.33898/rdp.v28i107.152)

Ramos-Díaz, E., Jiménez-Jiménez, V., Rodríguez-Fernández, A., Fernández-Zabala, A. y Axpe, I. (2017). Entrenamiento de la inteligencia emocional en el caso de una adolescente víctima de maltrato infantil. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(1), 17-24. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/15-12.pdf>

Rodríguez, U., Amala, A. M. y Argota, A. P. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310-320. <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>.

Romero, P. A. y Aristizábal, L.A., (2019). La violencia sexual en latinoamérica desde la perspectiva de género. *De Prácticas y Discursos Universidad Nacional del Nordeste*

- Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Cabello, R., Palomera, R. y Fernández-Berrocal, P. (2012). Can an emotional intelligence program improve adolescents' psychosocial adjustment? Results from the intemo project. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1373-1379. doi:<http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1373>
- Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J.M., Palomera, R., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Programa INTEMO*. Madrid: colección ojos solares.
- Sarasua, B., Zubizarreta, I., de Corral, P. y Echeburúa, E. (2012). Factores de vulnerabilidad y de Protección del Impacto Emocional en Mujeres Adultas Víctimas de Agresiones Sexuales. *Terapia psicológica*, 20(3), 7-18.
<https://www.redalyc.org/pdf/785/78524692002.pdf>.
- Schwarz, A. y Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial HISPANO EUROPEA.
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Summerfeldt, L., Kloosterman, P., Antony, M., McCabe, R. y Parker, J. (2010). Emotional Intelligence in Social Phobia and Other Anxiety Disorders. *Journal Psychopathology Behavioral Assessment*, 33, 69–78. Doi 10.1007/s10862-010-9199-0.
- Sunil, K., y Rooprai, K. Y. (2009). Role of emotional intelligence in managing stress and anxiety at workplace. *Proceedings of ASBBS*, 16(1), 163-172.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.565.8464&rep=rep1&type=pdf>
- Tomasula, Anderson, Littleton y Riley-Tillman (2012). The Association Between Sexual Assault and Suicidal Activity in a National Sample. *School Psychology Quarterly*, 27(2), 109 –119. Doi: 10.1037/a0029162.
- Tsirigotis, K. y Luczak, J. (2016). Emotional Intelligence of Women Who Experience Domestic Violence. *Psychiatric Quarterly*, 87, 165-176. Doi: [10.1007/s11126-015-9368-0](https://doi.org/10.1007/s11126-015-9368-0).

Universidad de Jaén (s. f.). Gestión de espacios no docentes.<https://www.ujaen.es/servicios/uconserjerias/catalogo-de-servicios/gestion-y-reserva-de-espacios/reserva-de-espacios-no-docentes/gestion-de>

Yarahmadi, F., Fateme, S. y Forooghi, S. (2015).The effects of emotional intelligence training on anxiety in hemodialysis patients. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 2(4), 8-14. <http://jnms.mazums.ac.ir> .

7. ANEXOS

Anexo 1.

Tabla 12:

¿Qué sentí?	
¿Qué pasó?	

Tabla 13:

	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
¿Qué sentí?						
¿Qué pasó?						

Anexo 2.



Anexo 3.



Anexo 4:

Tabla 14

¿Qué emoción?	Causas	Consecuencias

Anexo 5:

Tabla 15

¿Qué emociones crees que experimentó en esa situación?	¿Qué emociones crees que está experimentando al contar su historia?

Anexo 6:

Tabla 16

Responde las siguientes cuestiones:	Emoción: IRA
Situación en la que me sentí así	-
Explica que sentiste con exactitud	-
¿Sentiste otra emoción aparte de la señalada?	-

Anexo 7:

Tabla 17

EMOCIÓN	MOMENTO	CONSECUENCIAS	COMO LA REGULO/AFRONTO

Anexo 8:

Ejemplo de historia

Daniela, Julia y Paula son amigas desde hace muchos años, siempre salen juntas y se llaman a diario para contar qué tal han pasado el día. Desde hace 3 meses, Daniela y Julia notan a Paula un poco rara, ya no sale apenas con ellas y siempre pone excusas para todo, ellas piensan que puede deberse a su nueva pareja, ya que coincide que empezaron a salir hace 3 meses. Ellas decidieron quedar con Paula para hablar con ella y pedirle explicaciones, ella les comentó que...

Anexo 9:



Definiciones:

A: Estado de desinterés y falta de motivación o entusiasmo en que se encuentra una persona y que comporta indiferencia ante cualquier estímulo externo (apatía).

C: Responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa (culpa).

I: Sentimiento de enfado muy grande y violento (Ira).

M: Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario (miedo).

R: Enojo grande que se manifiesta con palabras, gritos y ademanes bruscos y violentos (rabia).

V: Determinación para enfrentarse a situaciones arriesgadas o difíciles (valentía).

Anexo 10:

Situación 1)

-Mi amiga me envía un whatsapp hablándome mal, mostrándose enfadada conmigo y yo no tengo conocimiento de que haya pasado nada.

Ira, incertidumbre, tristeza

Situación 2)

-Tu amiga va a tu casa y te cuenta que su pareja anoche abusó de ella.

Preocupación, incertidumbre, apatía

Situación 3)

-Quedáis todo el grupo de amigos y amigas que siempre os reunís, cuando vais de camino os encontráis con Juana, y os dais cuenta de que se os ha olvidado avisarla.

Rabia, preocupación, nostalgia

Anexo 11:

Personal:

Tabla 18

EMOCIONES	CAUSAS	CONSECUENCIA S	REACCIONES FÍSICAS QUE IDENTIFICASTE

Rellena esta misma tabla identificando estas variables en 3 personas cercanas.

Tabla 19

EMOCIONES	CAUSAS	CONSECUENCIA S	REACCIONES FÍSICAS QUE IDENTIFICASTE