



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

FLORECER: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA Y EL EMPODERAMIENTO EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Autora: Andrea Lijarcio Valenzuela

Máster UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA POSITIVA

Directora: Carmen María Galvez Sánchez
Departamento de la directora: Psicología

Fecha: 15/06/2024

CREA

RESUMEN: El presente trabajo tiene como objetivo principal diseñar un programa de intervención para aumentar la autoestima y el empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género. Tras una revisión de la literatura, de las cifras de violencia de género de los últimos años y por supuesto los beneficios que se obtienen tras aplicar otros programas en los que se potencian ambas variables, se decide diseñar el presente. Dicho programa está dirigido a mujeres víctimas de violencia de género pertenecientes al Instituto Andaluz de la Mujer de la provincia de Jaén, con edades comprendidas entre 21 y 35 años. Consta de 11 sesiones a través de las cuales se intenta potenciar tanto la autoestima como el empoderamiento de las participantes. Tras su aplicación, se espera que haya un aumento de ambas variables en las mismas y en consecuencia de otras como podría ser la resiliencia o el autoconocimiento.

PALABRAS CLAVE: autoestima, empoderamiento, violencia de género, aumento y prevención.

ABSTRACT: The main objective of this work is to design an intervention program to increase self-esteem and empowerment in women victims of gender violence. After a review of the literature, the gender violence figures of recent years and of course the benefits obtained after applying other programs in which both variables are enhanced, it was decided to design this one. This program is aimed at women victims of gender violence belonging to the Andalusian Women's Institute in the province of Jaén, aged between 21 and 35 years. It consists of 11 sessions through which we try to enhance both the self-esteem and the empowerment of the participants. After its application, it is expected that there will be an increase in both variables and consequently in others such as resilience or self-knowledge.

KEYWORDS: self-esteem, empowerment, gender violence, increase and prevention.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN	3
1.1. CONCEPTUALIZACIÓN	3
1.1.1. Autoestima	3
1.1.2 Empoderamiento	6
1.1.3 Violencia de género	8
1.1.4. Programas previos sobre autoestima y empoderamiento en víctimas de violencia de género.	9
1.2. JUSTIFICACIÓN	11
1.2.1. Datos estadísticos sobre la Violencia de Género	11
1.2.2. Necesidad de atender a las víctimas de violencia de género	12
1.2.3. ¿Por qué es necesario trabajar estas variables con las víctimas de violencia de género?	13
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	15
3. METODOLOGÍA	15
2.1. Personas participantes	15
2.2. Evaluación e instrumentos	16
2.3. Diseño y procedimiento	18
4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	19
4.1. Cronograma	30
4.2. Presupuesto orientativo	31
5. RESULTADOS ESPERADOS	32
6. LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	37

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo principal potenciar la autoestima y el empoderamiento en víctimas de violencia de género. Es por ello que antes de comenzar con el desarrollo del mismo se hace necesario definir los términos de autoestima y empoderamiento y explicar por qué es importante potenciar ambas variables en estas víctimas.

1.1. CONCEPTUALIZACIÓN

1.1.1. Autoestima

El concepto de autoestima ha sido ampliamente definido por diferentes autores, así como sus componentes y tipos. A continuación, se van a dar algunas definiciones del mismo.

Uno de los primeros autores en definir y evaluar la autoestima fue Rosenberg (1965) como el sentimiento que una persona tiene de sí misma, pudiendo tener tanto valor negativo como positivo y que se forma gracias a las evaluaciones y opiniones que cada uno haga en función de sus características y habilidades. Este autor fue el encargado además de diseñar una escala de autoestima que se sigue utilizando hoy en día (p. 61).

Para Zenteno (2017), la autoestima se define como:

Un conjunto de pensamientos, sentimientos, sensaciones que tenemos sobre nosotros mismos, que se han ido acumulando a través de las experiencias que pueden dar como resultado por un lado un sentimiento positivo que favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el cual interpretamos la realidad externa y las propias vivencias y que influye en nuestra calidad de vida, en el área personal, profesional, espiritual, laboral y social o por el contrario un sentimiento negativo al no llegar a hacer lo que esperábamos, provocará como resultado un malestar, inconformidad infelicidad, desmotivación en nuestra propia vida (p. 43).

Martínez (2010) por su parte la define como “la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos” (p.1). Esta autora señala además que la autoestima estaría formada por dos factores, el factor interno y el factor externo.

El factor interno haría referencia a las creencias y pensamientos que tiene una persona, impuestas por la sociedad, que se van aprendiendo desde la infancia y aumentan

conforme se crece. Si desde la sociedad no se transmite una buena información, es probable que la persona no sea consciente de las diferentes opciones que puede tener en su vida (Martínez, 2010, p. 1).

El factor externo por su parte, se refiere a la información que se transmite verbalmente o no de la gente que nos rodea, por ejemplo, familia, profesores, etc. (Martínez, 2010, p. 1).

En cuanto a los tipos de autoestima, se pueden señalar principalmente dos, la autoestima positiva, y la autoestima negativa.

La autoestima positiva proporciona consecuencias favorables para la salud y la calidad de vida. Esto se va a ver en la formación de la personalidad y en la percepción de una vida plena. Tener esta autoestima positiva es importante de cara a luchar por objetivos. Tal y como se acaba de mencionar esta autoestima aporta beneficios y esto se visualiza en diferentes aspectos de la vida como podrían ser: tener más confianza en uno mismo, establecer mejores relaciones sociales y familiares, luchar por los objetivos planteados, asumir el fracaso como una parte de la vida y eliminar ciertos sentimientos negativos como podría ser la culpa entre otras cosas (Zenteno, 2017, p. 44).

La autoestima negativa por su parte, se definiría al contrario que la positiva, haría referencia a diferentes pensamientos y creencias negativas hacia nosotros mismos como por ejemplo una actitud muy crítica, insegura, desafiante, derrotista y necesidad de aprobación constante entre otras (Zenteno, 2017, p. 45).

Una vez definida la autoestima y sus dos variantes, es importante mencionar que la misma se asienta en seis pilares fundamentales, que serían los siguientes (Branden, 2011):

1. *Vivir conscientemente*: hace referencia a ser conscientes de lo que hacemos, nuestras metas y propósitos. Es necesario que vivamos al máximo nuestras capacidades y las aceptemos sean cuáles sean. También hace referencia a ser responsables de nuestras vidas. Si por el contrario no aportamos esta conciencia a nuestras actividades, el resultado será una disminución de eficacia personal y respeto a nuestra vida. El ser humano sobrevive gracias a nuestra mente, si la engañamos, nuestra autoestima no va a ser positiva (Branden, 1995, p.1).
2. *La práctica de la aceptación de sí mismo*: este concepto implica tres niveles. En primer lugar, aceptarme a mí mismo es estar de mi lado, que haría

referencia a un derecho que tienen todas las personas orientado a valorarse y comprometerse con ellas mismas. En segundo lugar, aceptarme a mí mismo es experimentar todo lo que siento y pienso como una parte de mí y no como algo ajeno, vivir intensamente mis sentimientos y pensamientos. En tercer y último lugar, aceptarme a mí mismo lleva implícito que soy mi propio amigo (Branden, 1995, p.1).

3. *La práctica de la responsabilidad de sí mismo:* este pilar alude al control que se tiene de la propia vida, lo que conlleva a responsabilizarse de las acciones que se llevan a cabo (Branden, 1995, p.1).
4. *La práctica de la autoafirmación:* hace referencia al respeto por los deseos, necesidades y valores de uno mismo y como se pueden expresar estos en el día a día. Este pilar no implica ser agresivo o querer quedar por encima de nadie, implica confiar en uno mismo para poder hacer cosas, ser como soy sin ningún tipo de problema y respetarme en todos los aspectos de la vida (Branden, 1995, p.1).
5. *La práctica de vivir con propósito:* tal y como indica su nombre, sería utilizar lo que sabemos para poder conseguir una meta u objetivo. Alude a ser personas productivas, a poder dar vida a todos nuestros pensamientos y conocimientos (Branden, 1995, p.1).
6. *La práctica de la integridad personal:* este pilar señala que es necesario integrar nuestros ideales y pensamientos con nuestra forma de comportarnos, es decir, nuestra conducta. Cuando nuestros ideales concuerdan con lo que hacemos, se puede decir que tenemos integridad, es decir hay una relación directa entre lo que decimos y lo que hacemos (Branden, 1995, p.1).

Por último, en relación a la conceptualización del término, sería importante señalar cuáles son los componentes de la autoestima, que serían los siguientes tres:

-Componente cognitivo: es la forma en la que cada persona se describe a sí misma en los diferentes aspectos de su vida. En este componente se incluye la explicación que se hace de la forma de pensar sobre uno mismo. Esto nos llevaría directamente al constructo del autoconcepto que es el que nos hace plantearnos preguntas del tipo, ¿cómo me veo? ¿Qué sé hacer? Abarcando por tanto cómo nos vemos a nosotros a nivel externo, es decir físicamente

y a nivel interno, qué habilidades y cualidades puedo tener. El autoconcepto se convierte por tanto en una pieza clave para la formación de la autoestima (Zenteno, 2017, p. 45).

-Componente afectivo: hace referencia a los sentimientos y emociones que tenemos sobre nuestras cualidades personales, como reaccionamos afectivamente a los acontecimientos que nos suceden, tanto los positivos como los negativos. Esta forma de reaccionar guarda una relación directa por tanto con que nuestra autoestima sea alta o baja (Zenteno, 2017, p. 45).

-Componente conductual: es la consecuencia directa de los componentes previamente mencionados, vamos a actuar y vamos a emitir por tanto una conducta en función cómo pensemos y cómo sintamos. En nuestro caso, al ser seres sociales, esta conducta puede verse influenciada por los demás. No obstante, la autoestima va a basarse por tanto en la conducta, en los que pensamos, decimos, sentimos y por último hacemos (Zenteno, 2017, p. 45).

1.1.2 Empoderamiento

El término empoderamiento también ha sido ampliamente definido por diferentes autores, por tanto son muchas las conceptualizaciones existentes. Antes de mencionar algunas de ellas se va a hacer un recorrido a lo largo de su historia.

Este término surge por primera vez con el movimiento de las mujeres feministas, para más tarde pasar a los diferentes estudios sobre la comunidad y por último al desarrollo de diferentes agencias como serían el Banco Mundial y las Naciones Unidas. No obstante a esto, hay una serie de contradicciones y ambigüedades con respecto a su uso y a pesar de que son bastantes los estudios que se han realizado sobre este tema, los instrumentos e indicadores que se utilizan para evaluar el empoderamiento son bastante primerizos (León, 1997, p. 1).

Otro aspecto importante y que ha generado confusión a lo largo de la historia es el uso que se le da al mismo, en tanto que existe el empoderamiento individual y el empoderamiento colectivo.

El primero haría referencia a que las personas son independientes y capaces de hacer las cosas por sí mismas alejándose de lo social y por tanto de la cooperación con otros sujetos. Este empoderamiento puede considerarse una ilusión en tanto que es necesario que nos relacionemos con los demás para conseguir nuestros objetivos, siempre sin olvidarnos de cuáles son nuestras capacidades como personas (León, 1997, p. 2).

El segundo por su parte incluye la acción colectiva, sería un proceso personal pero también político, dónde no se podría separar a la persona de las relaciones que vive en el seno familiar y también social (León, 1997, p. 2).

Una vez dicho esto, es necesario mencionar algunas de las definiciones que existen sobre el término de empoderamiento, siendo importante destacar que cada una de ellas va a depender del contexto en el que se utilice, tal y como se ha visto anteriormente, un contexto social, que son las que se van a nombrar primero, o un contexto con perspectiva de género, a las que se va a aludir después.

Una de las más aceptadas en el contexto social es la de Wallerstein (1992) que lo define como “el proceso de acción social que promueve la participación de las personas, organizaciones y comunidades hacia metas de incremento del control individual y comunitario, eficacia política, mejora de la calidad de vida en comunidad y justicia social” (p. 201).

Alsop y Heinsbnnb (2005) definen el empoderamiento como la capacidad que tiene una persona o un conjunto de personas de tomar decisiones efectivas y utilizar esas decisiones para poder conseguir un objetivo o meta. Estas decisiones van a depender de dos variables. La primera de ellas sería la agencia y haría referencia a que la persona o el grupo una vez que vean cuáles son las diferentes opciones opten por la que sea más favorable. La segunda haría referencia a la oportunidad y sería el contexto en el que se actúa. La combinación de ambas variables sería lo que da lugar a diferentes grados de empoderamiento (pp 5-9).

Grabe (2012) por su parte define este concepto como la capacidad de libertad y control sobre uno mismo, dónde cada persona gana habilidad sobre los temas que le resulten interesantes y para ello se apoya en el control de los recursos existentes. Este concepto también se ligaría a la relatividad de la persona en los diferentes contextos políticos y sociales y el entendimiento que la misma tiene de ambos contextos (p. 236).

Partiendo de una perspectiva de género, también son muchas las definiciones existentes. Este término fue definido la primera vez por DAWN (Development Alternatives with Women for a New Era). Es una red de mujeres activistas, investigadoras, académicas y feministas que trabajan por la justicia económica y de género y un desarrollo sostenible y democrático. Estas definen el empoderamiento como un proceso a través del cual las mujeres pueden controlar los recursos tanto materiales como simbólicos y son capaces de verse más fuertes y protagonistas en los diferentes ámbitos de su vida. Este concepto incluye tanto el

cambio individual como la acción colectiva e implica que se produzca un cambio en todos aquellos aspectos que discriminan a la mujer por el simple hecho de serlo (Pait, 2009, p. 8).

Por su parte, Murguialday, Perez y Eizagirre (2000) definen el empoderamiento como una planificación para que las mujeres y otros grupos en riesgo de exclusión social aumenten su poder, es decir, que puedan acceder a todos los recursos materiales y simbólicos disponibles para que puedan ganar poder e influencia en el cambio social. Haría referencia a ser conscientes como personas de cuáles son sus derechos para poder tomar decisiones desde una postura más estable y además poder influir en las mismas.

1.1.3 Violencia de género

Una vez definidas las variables objeto de estudio (autoestima y empoderamiento) se hace necesario definir brevemente la población objeto del mismo que en este caso serían víctimas de violencia de género, antes de pasar a la justificación de porqué es necesario intervenir con esta población en estas variables. Igualmente existen muchas concepciones del término, pero a continuación se van a mencionar solo algunas de ellas.

La definición más aceptada de violencia de género es la que plantea la ONU en 1995: “todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada” (Expósito, 2011, p.1).

Por su parte, la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género, en su artículo 3, define la violencia de género como “aquella que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por el hecho de serlo”.

Una vez definido el término se hace preciso señalar que existen diferentes tipos de violencia de género que también define la presente Ley:

-Violencia física, que sería cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, que tiene como resultado producir una lesión sobre la misma, por parte de quien haya sido su cónyuge o quien esté ligado a ella por relaciones de afectividad, aún sin convivencia. También se considera violencia física cualquier acto que sea ejercido por un hombre de su entorno social, familiar y/o laboral.

-Violencia psicológica, que sería toda conducta verbal y no verbal que tiene como objetivo desvalorizar a una mujer mediante amenazas, humillaciones y vejaciones entre otras, por parte de quien haya sido su cónyuge o quien esté ligado a ella por relaciones de afectividad, aún sin convivencia. También se considera violencia psicológica cualquier acto que sea ejercido por un hombre de su entorno social, familiar y/o laboral.

-Violencia económica, sería la expropiación de todos los bienes y recursos que tanto la mujer como sus hijos/as necesitan para poder vivir, así como la desigualdad frente a los recursos que se comparten en el seno de la pareja.

-Violencia sexual o abusos sexuales, sería cualquier acto de naturaleza sexual que no esté consentido por la mujer, comprendiendo por tanto la imposición por parte del hombre, independientemente de que el hombre sea pareja o tenga parentesco con la víctima.

1.1.4. Programas previos sobre autoestima y empoderamiento en víctimas de violencia de género.

Una vez definidas tanto las variables como la población objeto de estudio, se hace necesario realizar una revisión de algunos de los programas ya diseñados y que se han llevado a cabo con mujeres víctimas de violencia de género, con el objetivo de poder corroborar el hecho de que tras una intervención con las mismas se pueden aumentar las variables de autoestima y empoderamiento y convertirse por tanto en factores protectores.

En primer lugar, Santandreu *et al.* (2014) realizaron una investigación con el objetivo de evaluar la efectividad de una intervención socioeducativa en una muestra de mujeres víctimas de violencia de género, que les permitiera entre otras cosas incrementar la seguridad social y la autoestima, tener mejores estilos para afrontar los problemas y del mismo modo tener un mejor proceso de toma de decisiones. Para seleccionar su población objeto de estudio tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: sexo femenino, pertenecer al Servicio de Asistencia Psicológica a Víctimas de Violencia de Género, no tener ningún trastorno mental grave, no consumir sustancias y por último participar de manera voluntaria. El presente programa se desarrolló a lo largo de nueve sesiones en las que se aplicaron principalmente técnicas cognitivo-conductuales. Una vez aplicado el mismo, los resultados pusieron de manifiesto primeramente que no hay diferencias a nivel de autoestima en función del tipo de maltrato que haya padecido la persona, ya sea físico o psicológico. En segundo lugar y lo más importante es que tras la aplicación de dicho programa, al igual que en otros

muchos, todos los grupos ven incrementado su nivel de autoestima previo al inicio del programa (pp. 57-63).

En segundo lugar, Donoso-Vázquez *et al.* (2017) realizaron otro estudio con el objetivo de valorar la relación existente entre la autoestima y las víctimas de violencia de género tanto en mujeres autóctonas como en mujeres migradas en España. Para ello, se seleccionaron un total de 248 mujeres que pertenecían a diferentes centros de atención a la mujer de 11 comunidades autónomas de España. El desarrollo de las sesiones en sí, se centró principalmente en ayudar a estas mujeres a diferenciar posibles situaciones abusivas y de control y desarrollar estrategias y habilidades para hacer frente a dichas situaciones, haciendo un especial énfasis en aumentar la autoestima de las mismas. Una vez realizadas dichas sesiones, los resultados pusieron de manifiesto que las medias de autoestima son altas en comparación con el punto del que se partía, tanto de la muestra total como en función de donde procedían las mujeres. Además, se puso de manifiesto que con este tipo de intervención, se producía un aumento de la autoestima en todas las mujeres independientemente de otros factores como podrían ser edad, nivel de estudios, situación laboral, etc. (pp. 93-119).

En tercer lugar y en relación a la variable empoderamiento, también se han realizado diversos estudios con el objetivo de aumentarlo en mujeres víctimas de violencia de género. Uno de ellos fue llevado a cabo en el Centro Poblado Menor Carmen Alto del Distrito del Nuevo Imperial, Cañete. Para ello se seleccionaron nueve adolescentes, con el consentimiento previo de sus familias y el objetivo principal fue desarrollar estrategias de empoderamiento con la finalidad de prevenir la violencia de género en un futuro. Tras la aplicación de dicho programa, lo que se puso de manifiesto fue en primer lugar que existe una gran desigualdad de poderes, de roles y de concepciones simplemente por el hecho de ser mujer. En segundo lugar, y en relación con la propia variable, estas estrategias de empoderamiento, permite a las jóvenes fortalecer sus capacidades para poder decir que “no” ante ciertas situaciones y con ello las mismas hacen uso y ejercicio de sus derechos. Todo este proceso conlleva a que las jóvenes tengan capacidad de negociar sus ideas y conozcan sus capacidades y derechos. Además, gracias a dichas estrategias las adolescentes son conscientes de que no están solas y de que cuentan con el apoyo de su familia por ejemplo (Aysanoa *et al.*, 2021, pp. 17-25).

En cuarto y último lugar y también se ha llevado a cabo un programa de habilidades psicosociales básicas para el empoderamiento de mujeres víctimas de violencia de género. La

muestra de dicho programa fueron mujeres atendidas por el departamento de Salud Arnau de Vilanova Liria de Valencia siendo un total de 11. El objetivo principal de dicho programa es a través de la realización de dinámicas creativas, expresivas y lúdicas acompañar a las víctimas y aumentar la confianza y la sororidad, la autoestima y el empoderamiento, la asertividad y la resiliencia. Una vez aplicado dicho programa, los resultados manifiestan que se produce un aumento en dichas variables. En relación al empoderamiento, las participantes mencionaron que tras el programa pasaban más tiempo cuidándose a sí mismas mediante el deporte por ejemplo o la formación en inteligencia emocional. Además de ello, habían establecido pequeñas metas como por ejemplo sacarse el carnet de conducir o realizar diferentes talleres. Por último, habían introducido pequeños, pero para ellas grandes cambios en su día a día como podrían ser salir solas de noche a la calle, tomar la decisión de separarse de sus parejas o buscar empleo (Jarillo *et al.*, 2023, pp. 11-19).

1.2. JUSTIFICACIÓN

1.2.1. Datos estadísticos sobre la Violencia de Género

Tras mencionar la importancia de trabajar las variables objeto de estudio en las víctimas de violencia de género, se hace necesario hablar de datos estadísticos.

En primer lugar, la violencia de género tal y como se conoce y se ha definido en apartados previos es una problemática que afecta a toda la sociedad, tal es el problema que son muchas las fuentes que han intentado darle voz y recoger los datos de la misma.

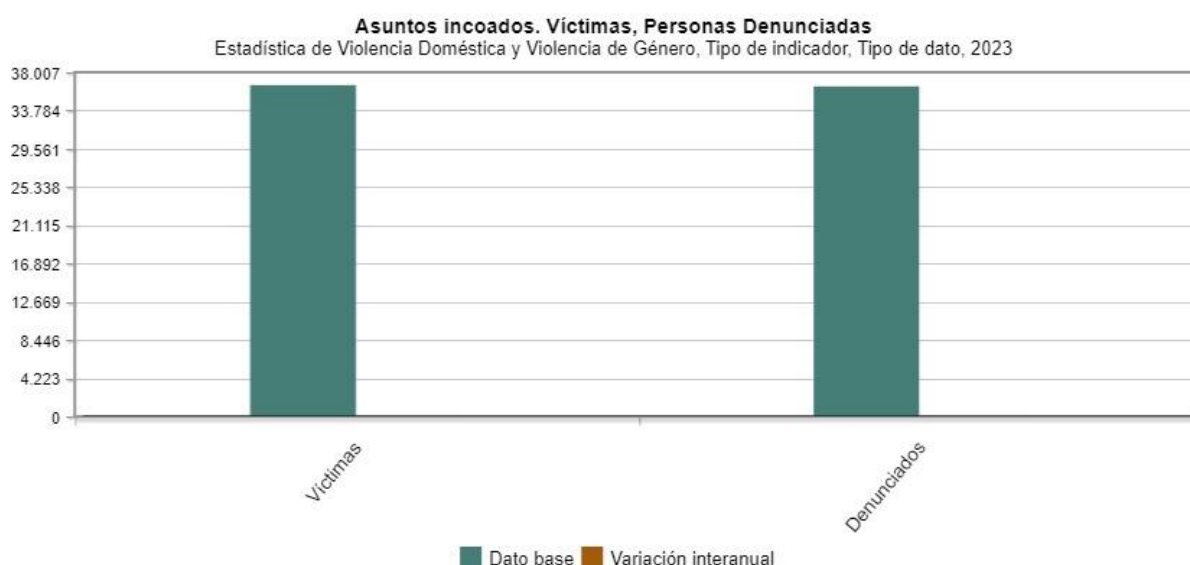
La Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (DGVG) es una gran fuente de consulta por su accesibilidad y posibilidades de cara a relacionar diferentes variables, dando cuenta que para analizar la violencia de género no hay que tener en cuenta únicamente el contexto en el que ocurran los hechos sino también aportar información sobre los mecanismos que se ponen en marcha en nuestro país para acatarla, por ejemplo el teléfono de atención a las víctimas 016 (Domínguez y Rincón, 2021, pp 20-21).

Por su parte, el Ministerio de Interior, es importante destacar la información que aporta el Sistema VioGen como una herramienta que aúna la valoración policial del riesgo y las medidas que se adoptan. No obstante, también hay que decir que esta herramienta presenta ciertas limitaciones para consultar datos en tanto que todos los cuerpos policiales no dejan constancia de los datos en la misma (Domínguez y Rincón, 2021, pp 20-21).

Una de las herramientas más utilizadas en nuestro país para obtener datos estadísticos es el Instituto Nacional de Estadística. En ella puedes consultar las cifras de las víctimas de violencia de género durante los últimos años, clasificadas por edad, entre otras. A continuación, en la gráfica 1, se presentan el número de víctimas y de personas denunciadas a lo largo del último año, 2023.

Gráfica 1:

Número de víctimas de violencia de género y personas denunciadas en el año 2023.



1.2.2. Necesidad de atender a las víctimas de violencia de género

Una vez mencionadas las cifras de las mujeres víctimas de violencia de género en los últimos años, se hace preciso hablar de la necesidad de hacer frente a este tipo de violencia.

La violencia de género por tanto es un problema social, es decir por sus dimensiones estructurales y culturales es un problema que por sus causas, consecuencias y medidas nos afecta a todos y no únicamente a las personas involucradas. Por tanto para poder acabar con la misma es necesario atender a estas dimensiones (Ruiz y Pérez, 2007, pp. 198-199).

Un ejemplo claro de este problema social se sigue viendo en el ámbito laboral y en el problema que tienen las mujeres para acceder a ciertos trabajos y es que tienen mayores probabilidades de mantener relaciones precarias y discontinuas en el mundo laboral lo que complica su autonomía e independencia. Las mujeres presentan mayores tasas de paro y tienen más contratos a tiempo parcial. No obstante esto no supone un problema ya que socialmente se sigue considerando más tolerable el paro femenino que el masculino. Otro

ejemplo de desigualdad en el mundo laboral es lo que se conoce como segmentación horizontal que haría referencia a la gran cantidad de mujeres que ocupa en determinados puestos dando lugar a sectores feminizados. Estos puestos de trabajo suelen estar relacionados con roles y funciones que de manera tradicional se han asignado con la mujer, lo que supone externalizar al mercado laboral la división sexual del trabajo (Ruiz y Pérez, 2007, pp. 194-195).

No obstante a lo anterior, los movimientos feministas han intentado reconstruir una sociedad más equitativa y democrática. Para ello es necesario llevar a cabo diferentes acciones donde se reconozca la igualdad entre hombres y mujeres, así como acciones que pongan fin a la violencia que se ejerce contra estas últimas por cuestiones de género (Bracamontes, 2016, pp 163-165).

Un ejemplo muy claro que se ha conseguido precisamente en nuestro país gracias a estos movimientos, es la implementación de la Ley 1/2004, anteriormente citada, con el objetivo de dar fin a la violencia. En dicha ley, se proporcionan medidas educativas, de sensibilización, de prevención y de protección, contemplando acciones positivas mediante medidas de impulso y promoción con la finalidad de establecer igualdad entre ambos sexos (Bracamontes, 2016, pp 163-165).

Además, se define operativamente el término de violencia de género que se establece sobre la mujer por el simple hecho de serlo, resaltando por tanto la situación de discriminación y dominio basada en el patriarcado. Dicha concepción establecida en la ley anterior, ha hecho algunas modificaciones del Código Penal con el objetivo de proteger a las víctimas (Bracamontes, 2016, pp 163-165).

Por último y a pesar de que se están tomando medidas para erradicar este problema, por desgracia aún está muy presente en nuestros días y sociedad y es por ello que se hace necesario trabajar sobre algunas variables para intentar eliminarlo y ayudar a las víctimas a salir empoderadas y resilientes del mismo. A continuación, se van a señalar algunas razones de la importancia de trabajar las variables objeto de estudio con dicha población.

1.2.3. ¿Por qué es necesario trabajar estas variables con las víctimas de violencia de género?

Tras hacer una revisión de diferentes programas de intervención que manifiestan una mejora de autoestima y empoderamiento en las víctimas de violencia de género, mencionar las cifras de las víctimas en los últimos años y señalar la importancia de trabajar con las

víctimas y algunos avances que ya se están haciendo, se va a mencionar por tanto la importancia y la necesidad de trabajar dichas variables con la población objeto de estudio.

El hecho de que las mujeres hayan vivido ciertos episodios de violencia de género supone para ellas un desajuste psíquico, físico y social y esto a su vez conlleva una disminución o casi una destrucción de su autoestima. Este constructo no es algo innato ni que se elija, sino que es el resultado de las diferentes situaciones que vivimos y de cómo nos relacionamos con los demás. Una vez dicho esto, es muy importante señalar que la calidad de vida de una persona en cierta parte va a depender de cómo se perciba y se valore a sí misma, es decir de su autoestima. Por tanto, las mujeres que consigan tener una alta autoestima, van a poder enfrentarse a la vida con mayor confianza y seguridad y van a poder prevenir posibles situaciones de violencia (Martínez, 2013, p. 3).

Otro aspecto que es importante mencionar sería que de manera tradicional a las mujeres se le han asignado ciertas tareas y valores consideradas de “menor prestigio”, las de cuidado tanto del hogar como de la familia, mientras que al hombre se le han asignado las tareas de mayor rango como serían las de producción. Estas costumbres y aspectos sociales, económicos y culturales han hecho que la mujer esté en una situación de desventaja con respecto al hombre, generándose por tanto consecuencias negativas para su autoestima, como por ejemplo sumisión, dependencia emocional y económica, disparidad de oportunidades tanto en el mundo laboral como educativo y grandes problemas para que las mujeres realcen sus derechos. Por tanto la sociedad en la que vivimos ha desvalorizado a la mujer por el simple hecho de serlo, haciendo que estas tengan una autoestima menor a la de los hombres para hacer frente a los diferentes problemas que le surgen (Martínez, 2013, pp. 3-4).

En relación a lo mencionado anteriormente, se resalta la importancia de trabajar la otra variable objeto de estudio, el empoderamiento. En primer lugar, las mujeres empoderadas son conscientes de los derechos que tienen como personas y como mujeres y son capaces de decir que no ante los abusos de sus parejas o maridos.

Por otra parte, el empoderamiento que consiguen las mujeres víctimas de violencia de género es un proceso que conlleva varias fases, la toma de conciencia de la realidad, el desarrollo de las capacidades y la participación social. Es decir, las mujeres son capaces de negociar sus propias ideas, conocen sus capacidades, son autocríticas, conocen sus derechos, practican el autocuidado, respetan sus propios ideales, expresan sus intereses de forma

autónoma y analizan sus problemas para posteriormente tomar decisiones, y todo ello los consiguen gracias al proceso de empoderamiento (Aysanoa *et al.*, 2021, p. 22).

Además de esto, otro aspecto importante que se consigue gracias al empoderamiento es la consciencia de las víctimas de que no están solas, cuentan con sus familias y gran parte de la sociedad. Esto constituye una evidencia del fortalecimiento de su autovaloración, un elemento clave para empoderar a las mujeres frente a la violencia que sufren de sus parejas (Aysanoa *et al.*, 2021, p. 22).

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El objetivo general del presente trabajo es diseñar un programa de intervención para aumentar la autoestima y el empoderamiento en víctimas de violencia de género.

Hipótesis O.G. Las mujeres que reciban dicho programa tendrán una mayor autoestima y un mayor empoderamiento tras su aplicación.

En cuanto a los objetivos específicos se señalan los siguientes:

O.E.1: Aumentar la autoestima en víctimas de violencia de género

Hipótesis O.E.1: Las mujeres que reciban dicho programa aumentarán su autoestima tras su aplicación.

O.E.2: Aumentar el empoderamiento en víctimas de violencia de género

Hipótesis O.E.2: Las mujeres que reciban dicho programa aumentarán su empoderamiento tras su aplicación.

3. METODOLOGÍA

2.1. Personas participantes

Para llevar a cabo la presente intervención se contará con un grupo de víctimas de violencia de género, con edades comprendidas entre 21 y 35 años. Para seleccionar a la muestra, se acudirá al Instituto Andaluz de la Mujer (IAM) en la ciudad de Jaén. Estos centros se encuentran repartidos en las ocho provincias andaluzas y ofrecen información, atención y asesoramiento. Incluyen las siguientes áreas de trabajo: información, área de psicología, área jurídica, área de atención social, área de empleo y formación, área de participación y programas.

Concretamente en la provincia de Jaén, los recursos de acogida del IAM comprenden tanto un centro de emergencia, una casa de acogida y una serie de pisos tutelados.

Para llevar a cabo el programa, se contará únicamente con un grupo experimental, puesto que se trata principalmente de un programa de entrenamiento para intentar conseguir aumentar la autoestima y el empoderamiento de las mismas. Las participantes deberán de dar su consentimiento informado sobre la participación en dicho programa (ANEXO I).

A continuación, se señalan los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Ser víctima de violencia de género, ya sea física, psicológica, sexual, económica o cualquier otra forma de violencia de género.
- Tener entre 21 y 35 años.
- Manifestar interés y disposición para participar activamente en el programa.
- Tener capacidad para comprender y seguir las actividades propuestas en el programa.
- No presentar riesgo inminente para la seguridad de otras participantes o del personal del programa.
- Estar dispuesta a comprometerse con el proceso de cambio y crecimiento personal.

Criterios de exclusión:

- No pertenecer al Instituto Andaluz de la Mujer.
- Víctimas que actualmente están viviendo con el agresor o que enfrentan amenazas graves e inminentes de violencia, lo que podría poner en riesgo su seguridad y la del grupo.
- Estar involucrada en situaciones legales que puedan interferir con la participación en el programa.
- Participantes con problemas graves de abuso de sustancias no tratados que podrían interferir con su capacidad para participar activamente en el programa.
- Presentar un trastorno mental grave que requiera atención especializada que el programa no pueda proporcionar.
- Tener algún conflicto de interés que pueda afectar la integridad del programa o la seguridad de las personas participantes.

2.2. Evaluación e instrumentos

La evaluación del presente programa de intervención se llevará a cabo principalmente en cuatro momentos. En primer lugar, antes de la aplicación del mismo, la población objeto de

estudio deberá de cumplimentar los cuestionarios que se van a mencionar a continuación. En segundo lugar, durante el desarrollo del programa se llevará a cabo una evaluación continua por parte de la especialista encargada de realizar el programa. En tercer lugar, una vez que finalice el programa, los participantes deberán de cumplimentar los cuestionarios que realizaron en un primer momento. En cuarto y último lugar, una vez transcurridos tres meses de la finalización del programa, las víctimas de violencia de género, volverán a realizar los cuestionarios.

Una vez señalados los momentos de evaluación, se hace preciso mencionar cuáles van a ser los instrumentos para llevar a cabo la misma.

- **Escala de autoestima (Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965).** Este test tiene 10 ítems con una escala de frecuencia de cuatro puntos (entre 1= Muy de acuerdo y 4= Muy en desacuerdo), referidos a la valoración y aceptación que la persona hace y que acostumbra a mantener con respecto a sí misma, la cual se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación. La escala tiene un índice de fiabilidad (alpha de Cronbach) de 0.86. Para llevarla a cabo con nuestra población objeto de estudio se utilizará la adaptación al español realizada por Atienza *et al.* en el año 2000 (Morejón, 2013, pp. 38-40).

- **Rúbrica de empoderamiento.** Esta rúbrica consta principalmente de doce dimensiones para evaluar el empoderamiento que serían las siguientes: autoconocimiento y autoaceptación, habilidades de comunicación, conciencia de derechos y recursos, toma de decisiones y autonomía, habilidades de afrontamiento, empoderamiento personal y social, resiliencia frente a la adversidad, red de apoyo, autoestima y confianza en sí misma, planificación y establecimiento de metas, participación en actividades de empoderamiento y autocuidado y bienestar. Dentro de cada dimensión aparecen una serie de ítems que deben de ser evaluados con una puntuación de 0, 1 o 2. La puntuación total se obtiene sumando todos los ítems y en función de la suma se obtiene un bajo empoderamiento, moderado empoderamiento o alto empoderamiento (ANEXO II).

- **Cuestionario breve para detectar situaciones de violencia de género en las consultas clínicas.** Este test consta de cuatro preguntas correspondientes a las formas de violencia de género más frecuentes, emocional, física, sexual y abuso en la niñez. Las mismas indagan sobre cuándo y cómo ocurrió el hecho y quien llevó a cabo la agresión. Además, se incluye una pregunta sobre la situación actual de riesgo de la víctima. El mismo se desarrolló

originalmente en español y cuenta con un índice de fiabilidad (alpha de Cronbach) de 0.755. (Pía *et al.*, 2005, pp. 79-83).

2.3. Diseño y procedimiento

En cuanto al diseño empleado en el presente trabajo se trata de un diseño cuasi-experimental con un único grupo experimental, con el que se lleva a cabo una secuencia procedimental de preintervención-intervención-post-intervención-seguimiento. Tras lo mencionado, se hace preciso explicar el procedimiento que se va a llevar a cabo para la implementación de dicho programa, que consta concretamente de seis fases.

-Fase 1. Solicitud de permisos. Antes de llevar a cabo el programa será necesario contar con los permisos del Comité de Bioética de Andalucía y al Gabinete ético de la Universidad de Jaén para la implementación del mismo.

-Fase 2. Selección de la muestra. Una vez que se cuente con los permisos pertinentes será preciso seleccionar la población objeto de estudio. Para ello se contactará con el Instituto Andaluz de la Mujer de la provincia de Jaén y se les presentará y explicará brevemente lo que se quiere conseguir con el programa y el rango de edad con el que se querría trabajar principalmente. Una vez dada dicha información se esperará a que vuelvan a contactar con nosotros y nos determinen quienes van a ser las víctimas que van a llevar a cabo el programa para que firmen el consentimiento y por tanto se seleccionen como muestra.

-Fase 3. Pre-intervención. Tras la selección de la muestra, las mujeres deberán de cumplimentar los cuestionarios previamente mencionados con el objetivo de evaluar su nivel de autoestima y empoderamiento y el tipo de violencia de género que han sufrido.

-Fase 4. Programa de intervención. Dicho programa está constituido por 11 sesiones, en las que se intentará fomentar tanto la autoestima como el empoderamiento. Cada una de las sesiones se llevará a cabo de forma semanal, concretamente los viernes por la mañana y tendrá una duración de una hora aproximadamente. La persona encargada de llevar a cabo dicho programa será una psicóloga especialista en Psicología Positiva y para ello la misma se trasladará a la sede del Instituto Andaluz de la Mujer en la provincia de Jaén donde se desarrollarán cada una de las sesiones. Cada una de ellas seguirá la misma estructura. En primer lugar, se realizará una bienvenida y un repaso de la sesión anterior y si hubiera tareas para casa una corrección de las mismas. En segundo lugar, se realizará una breve explicación teórica sobre lo que se va a ver en dicha sesión. A continuación, se realizarán las actividades

de la misma y se proporcionará el material que sea necesario a cada una de ellas. Para concluir se hará un breve resumen de la sesión y se dejará un tiempo de reflexión para que las participantes expresen cómo se han sentido, compartan sugerencias y posibles dudas.

-Fase 5. Post-intervención. Una vez que finalice el programa de intervención con sus distintas sesiones y actividades, las participantes deberán de cumplimentar los cuestionarios que realizaron en la pre-intervención.

-Fase 6. Seguimiento. Transcurridos tres meses tras la aplicación del programa, la muestra deberá de volver a realizar los cuestionarios para evaluar si realmente el programa ha sido efectivo, ha cumplido los objetivos y por tanto se han obtenido efectos positivos del mismo. Si los resultados son buenos, se podrá usar el mismo en un futuro con posibles propuestas de mejora.

4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

El programa de intervención está formado por 11 sesiones de 60 minutos de duración aproximadamente, donde se potenciará tanto la autoestima como el empoderamiento de las mujeres víctimas de violencia de género. Dichas sesiones se organizarán en dos módulos: uno dedicado al fortalecimiento de la autoestima y otro dedicado al fortalecimiento del empoderamiento. Ambos se trabajarán de manera intercalada, de forma que una semana se realizará el módulo de autoestima y a la siguiente el de empoderamiento y así sucesivamente.

Tal y como se ha mencionado previamente, el desarrollo de las sesiones seguirá la misma estructura. En primer lugar, se realizará un repaso de lo visto en la sesión previa. A continuación, se les explicará brevemente lo que van a llevar a cabo. Más tarde se realizarán las actividades de la sesión en sí y por último si fuera necesario se mandarán tareas para casa. Es importante mencionar, que en la primera sesión no se llevarán a cabo actividades como tal ya que será una sesión de presentación, bienvenida y primera toma de contacto.

A continuación, se presentan cada una de las sesiones de forma más detallada, con los objetivos que se pretenden conseguir con las mismas, la temporalización y procedimiento de las actividades y los materiales necesarios para cada una de ellas.

Tabla 1:

Desarrollo de la sesión 1.

Sesión 1: Pre-intervención			
Objetivos	-Cumplimentar los instrumentos para evaluar el programa	Temporalización	60 min
Actividad “Cuestionarios”	En esta actividad las personas participantes deberán de cumplimentar los instrumentos de evaluación mencionados previamente		

Tabla 2:*Desarrollo de la sesión 2.*

Sesión 2: “Nos conocemos”			
Objetivos	-Crear un clima de confianza -Desarrollar la cohesión grupal -Introducir el concepto de autoestima y empoderamiento	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Mapa de conexiones”	Duración: 35 minutos		
	Materiales: Cartulinas, rotuladores, pegamento y tijeras		
	Desarrollo: En esta actividad se explicará a las personas participantes del programa que tienen que realizar un mapa de conexiones. Concretamente cada una en una cartulina tiene que hacer un mapa que represente su vida, pudiendo incluir lugares importantes, personas, hobbies, etc. Una vez terminado se dará tiempo para que puedan mirar el de sus compañeras y posteriormente cada una de ellas dispondrá de un minuto aproximadamente para exponer el mismo. Después se podrán establecer conexiones y similitudes. Por último, se hará una reflexión grupal sobre cómo se sintieron al compartir sus mapas y se introducirá brevemente la explicación del programa		
Actividad 2 “Autoestima”	Duración: 15 minutos		
	Desarrollo: Esta actividad comenzará con una pregunta, ¿qué es la autoestima? o ¿qué sabéis de la misma? Se dejará tiempo para que las personas participantes contesten y expresen lo que saben de la misma. Más tarde se dará una definición de la misma y se explicará por qué es importante potenciarla.		
Actividad 3 “Empoderamiento”	Duración: 15 minutos		
	Desarrollo: Al igual que en la sesión anterior, esta actividad comenzará con una pregunta, ¿qué es el empoderamiento? o ¿qué sabéis del mismo? Se dejará tiempo para que las personas participantes contesten y expresen lo que saben del mismo. Más tarde se dará una definición del empoderamiento y se explicará por qué es importante potenciarlo.		

Tabla 3:*Desarrollo de la sesión 3.*

Sesión 3: “Reconociendo la autoestima”			
Objetivos	-Comprender cómo la autoestima está relacionada con la violencia de género. -Identificar creencias limitantes y comenzar a construir una base sólida de autoestima.	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Autoestima y violencia de género”	Duración: 15 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se explicará a las personas participantes la influencia e impacto que la violencia de género tiene en su autoestima y se proporcionará algunos recursos y apoyos con los que pueden contar las participantes, aparte del programa que se está desarrollando.		
Actividad 2 “Creencias limitantes”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: Las personas participantes serán divididas en pequeños grupos, de tres personas por ejemplo y tendrán que compartir las creencias negativas que tienen sobre sí mismas a raíz de haber sido víctimas de violencia de género (pueden utilizar papel y bolígrafo para anotarlas y que les sea más fácil). Una vez que hayan compartido sus experiencias en pequeños grupos, lo harán al gran grupo con el objetivo de identificar conjuntamente diferentes formas de desafiar esas creencias y promover pensamientos más positivos.		
Actividad 3 “Fortalezas”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: De forma individual las personas participantes deberán de escribir una carta a sí mismos reflexionando sobre sus fortalezas personales y las áreas en las que le gustaría trabajar para potenciar su autoestima. Para ayudarles, se les proporcionará un listado de fortalezas. Una vez escrita la misma, aquellas personas que quieran tienen la opción de compartir la carta en parejas o pequeños grupos si se sienten cómodas.		

Tabla 4:*Desarrollo de la sesión 4.*

Sesión 4: “Reconociendo el empoderamiento personal”			
Objetivos	-Definir el concepto de empoderamiento y su importancia en la recuperación de víctimas de violencia de género. -Identificar y reconocer las fortalezas personales de cada participante como base para el empoderamiento.	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Introducción al empoderamiento”	Duración: 15 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se explicará a las personas participantes el concepto de empoderamiento y su relación con la recuperación de la violencia de género. Además, se destacará la importancia que tiene el empoderamiento de cara a tomar decisiones autónomas y poder reconstruir la autoestima.		
Actividad 2 “Fortalezas 2.0”	Duración: 25 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: En esta actividad las personas participantes tienen que identificar y escribir tres fortalezas personales, puesto que en la sesión anterior tuvieron que escribirse una carta así mismo identificando algunas pueden utilizarla a modo de ayuda. A continuación, se dividirán en pequeños grupos con el objetivo de compartir las misma y poder identificar situaciones para poder aplicarlas y poder empoderarse.		
Actividad 3 “Declaraciones de empoderamiento”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: Las personas participantes deberán de escribir una declaración de empoderamiento personal, destacando esas fortalezas anteriormente mencionadas y su determinación de cara a superar la violencia de género. Para finalizar aquellas que así lo deseen pueden compartirlo con el resto de compañeras.		

Tabla 5:

Desarrollo de la sesión 5.

Sesión 5: “Estableciendo límites”			
Objetivos	-Reconocer los diferentes tipos de abuso y entender cómo afectan la autoestima. -Aprender a establecer límites saludables -Practicar habilidades de comunicación asertiva	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Tipos de abuso”	Duración: 15 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se presentará a las personas participantes información detallada sobre los diferentes tipos de abuso (físico, emocional, verbal, etc.) y cómo pueden impactar en la autoestima de las víctimas. Más tarde, se discutirán los ciclos de violencia y los efectos a largo plazo del abuso en la autoimagen y la confianza en uno mismo.		
Actividad 2 “Límites saludables”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: Las personas participantes serán divididas en pequeños grupos y tendrán que identificar posibles situaciones en las que deben de poner límites y cómo podrían comunicar esos límites de manera clara y asertiva. Una vez que han hecho esto por sí solas, se les proporcionarán escenarios comunes en la violencia de género y se animará a las participantes a compartir ciertas experiencias personales parecidas y cómo actuarían ahora, siempre que lo deseen.		
Actividad 3 “Comunicación asertiva”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se practicarán algunas técnicas para mejorar la comunicación asertiva, por ejemplo, un role-playing. El grupo se dividirá en parejas y se dará a cada pareja un escenario común en el que se necesite comunicación asertiva, cómo pedir un aumento, expresar desacuerdo con un amigo, etc. Una persona actúa como la persona que practica la comunicación asertiva, mientras que la otra actúa como la otra parte involucrada. Después de que los participantes hayan practicado el escenario, pueden intercambiar roles para que ambos tengan la oportunidad		

	de practicar la comunicación asertiva. Otro ejemplo sería el sándwich asertivo: cada participante debe ofrecer un cumplido o una apreciación genuina (la primera rebanada del sándwich), seguido de la retroalimentación constructiva o la solicitud de cambio (el relleno del sándwich), y luego cerrar con otro cumplido o palabras de ánimo (la última rebanada del sándwich). Una vez hecho esto se proporcionarán estrategias para mantenerse firme en la comunicación de límites y hacer valer el propio espacio personal.
--	--

Tabla 6:

Desarrollo de la sesión 6.

Sesión 6: “Fomentando la toma de decisiones”			
Objetivos	-Explorar la importancia de la autonomía y la toma de decisiones en el proceso de empoderamiento. -Desarrollar habilidades prácticas para la toma de decisiones informadas y autónomas	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Autonomía y toma de decisiones”	Duración: 15 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se resaltarán la importancia que tiene la autonomía en la recuperación de la violencia de género y en la toma de decisiones, resaltando como esa toma de decisiones es muy beneficiosa para fomentar el empoderamiento personal.		
Actividad 2 “Valores y prioridades”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y lápices		
	Desarrollo: De manera individual, las personas participantes deben reflexionar y anotar cuáles son sus valores personales. A continuación, van a ser divididos en pequeños grupos con el objetivo de compartir de los mismos y de reflexionar y discutir sobre cómo estos valores influyen a la hora de tomar decisiones.		
Actividad 3 “Técnica de toma de decisiones”	Duración: 25 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: En dicha actividad se introducirá y explicará una técnica de toma de decisiones, por ejemplo, pros y contras. Esta técnica consiste básicamente en elaborar una lista de las posibles opciones que se tienen. Una vez hecho esto, para cada una de las opciones se realizará una tabla con los pros y contras de cada una.		

	Tras esto se hace una valoración estableciendo qué opción es mejor en función de esos pros y contras y finalmente se toma una decisión, es decir se elige una opción. Tras la explicación, las personas participantes tienen que aplicar dicha técnica a una decisión personal que estén enfrentando y aquellas que así lo deseen podrán compartirla posteriormente.
--	--

Tabla 7:

Desarrollo de la sesión 7.

Sesión 7: “Construyendo una imagen positiva”			
Objetivos	-Explorar la importancia de la autocompasión y la autoaceptación en la construcción de la autoestima. -Practicar técnicas para construir una imagen positiva de uno mismo y celebrar el crecimiento personal	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Autocompasión y autoaceptación”	Duración: 15 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se presentará a las personas participantes información detallada sobre el concepto de autocompasión y porque este es importante de cara a desarrollar una autoestima saludable. A continuación, se proporcionan algunas estrategias para practicar la autocompasión y autoaceptación, entre ellas el perdón a uno mismo y la celebración de logros.		
Actividad 2 “Mindfulness”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: esterilla, manta, cojín y ropa cómoda		
	Desarrollo: Tal y como su nombre indica en esta actividad las personas participantes llevarán a cabo una práctica de mindfulness centrada principalmente en la autocompasión y la aceptación de uno mismo. En la misma, se les animará a cada una de ellas a reconocer y aceptar sus emociones y pensamientos sin juzgarlos, y a cultivar la compasión a uno mismo en momentos de dificultad.		
Actividad 3 “Autoafirmaciones positivas”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: En esta actividad las personas participantes deberán		

	elaborar una lista de afirmaciones positivas sobre sí mismas para posteriormente repetir las en voz alta con confianza y convicción. A continuación, tienen que realizar una visualización creativa donde las participantes se imaginen su yo ideal y se vean alcanzando todas sus metas y sueños.
--	---

Tabla 8:

Desarrollo de la sesión 8.

Sesión 8: “Promoviendo la Resiliencia y la Autorreflexión”			
Objetivos	-Fomentar la resiliencia como una herramienta para superar la adversidad. -Promover la autorreflexión como parte del proceso de crecimiento personal y empoderamiento	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Resiliencia”	Duración: 10 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad se explicará brevemente qué es la resiliencia y en qué consiste y la importancia que tiene en la recuperación de la violencia de género y el empoderamiento personal. Además, se darán ejemplos de personas resilientes y estrategias de afrontamiento que han utilizado para poder conseguirlo.		
Actividad 2 “Autorreflexión”	Duración: 25 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: De manera individual, las personas participantes deben escribir una experiencia de superación personal y cómo esta ha contribuido a su crecimiento personal. A continuación, serán divididos en pequeños grupos con el objetivo de compartirla y brindarse apoyo mutuo.		
Actividad 3 “Técnicas y estrategias”	Duración: 25 minutos		
	Materiales: proyector, papel y bolígrafos		
	Desarrollo: En una primera parte de esta actividad, se presentarán diferentes estrategias para fomentar la resiliencia como por ejemplo el cultivo de la gratitud, la búsqueda de apoyo social o el establecimiento de metas realistas. En un segundo momento, las personas participantes tienen que elegir alguna de esas técnicas y anotar y reflexionar sobre cómo podrían aplicarla en su vida diaria o en su día a día.		

Tabla 9:*Desarrollo de la sesión 9.*

Sesión 9: “Compartiendo mi vida”			
Objetivos	-Brindar un espacio seguro y de confianza donde compartir experiencias sin ser juzgadas. -Facilitar el intercambio de estrategias y recursos para afrontar las diferentes situaciones.	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Check-in”	Duración: 10 minutos		
	Desarrollo: En esta actividad se explicará brevemente que a lo largo de la sesión se contará con la visita de una persona que ha sido víctima de violencia de género pero que ha sido capaz de salir resiliente de dicha situación. Más tarde se invitará a cada persona participante a compartir cómo se siente en ese momento y si hay algo que quieran compartir o preguntar a lo largo de la sesión.		
Actividad 2 “Resiliencia 2.0”	Duración: 40 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: Tal y como se ha mencionado anteriormente, una persona víctima de violencia de género acudirá a la sede para dar una mini-charla de cómo ha sido su experiencia, cómo ha vivido dicha situación y cómo gracias a practicar diferentes ejercicios entre ellos de autoestima, ha sido capaz de salir fortalecida de dicha situación. A continuación, las personas participantes podrán preguntar y comentar lo que quieran.		
Actividad 3 “No estás sola ”	Duración: 10 minutos		
	Desarrollo: Para cerrar el bloque de autoestima, en esta sesión se contará con la participación de una persona que sea importante para cada una de las participantes, desde sus hijos/as, familiares, amigos/as, etc. El objetivo de esta sesión es que cada invitado les transmita su apoyo, que están ahí para lo que necesiten y que precisamente no están solas.		

Tabla 10:

Desarrollo de la sesión 10.

Sesión 10: “Celebrando y planificando el futuro”			
Objetivos	-Celebrar los logros alcanzados durante el programa y el proceso de empoderamiento personal. -Planificar acciones y metas para mantener y continuar el empoderamiento en el futuro.	Temporalización	60 min
Actividad 1 “Celebración de logros”	Duración: 10 minutos		
	Materiales: proyector		
	Desarrollo: En esta actividad las personas participantes deberán de compartir las experiencias positivas y los logros alcanzados con el programa. Además, se les reconocerá el esfuerzo tanto individual como colectivo para promover el empoderamiento.		
Actividad 2 “El proceso de empoderamiento”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: De manera individual, las participantes deben reflexionar sobre su experiencia en el programa y qué nivel de empoderamiento sienten en este momento. A continuación, deben anotar que cambios han experimentado y qué desafíos han sido capaces de superar.		
Actividad 3 “Metas”	Duración: 20 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: De manera individual también, las personas participantes deben de anotar sus metas a corto, medio y largo plazo y los pasos a seguir para poder alcanzarlas. Aquellas que así lo deseen podrán compartirlas brevemente con el resto del grupo.		
Actividad 4: “Compromiso personal”	Duración: 10 minutos		
	Materiales: papel y bolígrafos		
	Desarrollo: En esta actividad las participantes deben de escribir una declaración de compromiso personal, expresando su determinación para mantener y continuar con ese empoderamiento en un futuro y seguir potenciando su autoestima. Aquellas que así lo deseen podrán compartirlo brevemente con el resto.		

Tabla 11:*Desarrollo de la sesión 11.*

Sesión 11: “Post-intervención”			
Objetivos	-Cumplimentar los instrumentos para evaluar el programa	Temporalización	60 min
Actividad “Cuestionarios”	En esta actividad las personas participantes deberán de cumplimentar los instrumentos de evaluación mencionados previamente		

4.1. Cronograma

A continuación, se muestra el desarrollo del programa a lo largo del tiempo y de los meses, teniendo en cuenta cada una de las fases que se han mencionado anteriormente.

Tabla 12:*Desarrollo del cronograma del programa.*

Mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Permisos												
Muestra												
S. 1												
S. 2												
S. 3												
S.4												
S.5												
S.6												
S.7												
S.8												
S.9												
S.10												
S.11												
Seguimiento												

4.2. Presupuesto orientativo

En este apartado se resumen los gastos previstos para la puesta en marcha del programa. Es importante mencionar que se trata de un presupuesto orientativo y que depende en gran medida del lugar donde se compran los materiales y el profesional contratado.

Tabla 13:

Descripción detallada del presupuesto del programa.

PRESUPUESTO ORIENTATIVO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN				
CATEGORÍAS	CONCEPTO	UNIDAD	PRECIO/UNIDAD	COSTE
RECURSOS MATERIALES	Folios	1 paquete	5,49 €/unidad	5,49 €
	Bolígrafos	1 caja de 50 bolígrafos	13,45 €/unidad	13,45 €
	Cartulinas	1 paquetes	5,39 €/unidad	5,39 €
	Rotuladores	3 paquetes	2, 56 €/unidad	7,68 €
	Pegamento	13 unidades	1,23 €/unidad	15,99 €
	Tijeras	13 unidades	1,80 €/unidad	23,40 €
	Proyector	1 unidad	70 €/unidad	70 €
	Altavoces	2 unidades	8,50 €/unidad	17 €
	Ordenador (proporcionado por la persona encargada de implementar el programa)	1 unidad		
	Esterilla	13 unidades	12,75 €/unidad	165,75 €
	Manta	13 unidades	9,99 €/unidad	129,87 €
	Cojín	13 unidades	3,50 €/unidad	45,50 €
	Mesas (proporcionadas por la asociación)	13 unidades	-	-
	Sillas (proporcionadas por la asociación)	13 unidades	-	-

RECURSOS HUMANOS	Psicóloga	11 horas sesiones más 10 horas de corrección de tests. TOTAL: 21h	60€/hora	1260 €
TOTAL	-	-	-	1759,52

5. RESULTADOS ESPERADOS

Una vez que el presente programa de intervención haya sido aplicado, se esperan conseguir en otros, los siguientes resultados.

En primer lugar, que tanto los objetivos como hipótesis propuestos en apartados previos se cumplan y por lo tanto las personas participantes aumenten tanto su autoestima como empoderamiento tras la aplicación.

Además de las variables objeto de estudio, tras el programa sería de esperar que las víctimas de violencia de género sean capaces de potenciar otras variables como por ejemplo la resiliencia, el autoconocimiento y la autorreflexión. Por otro lado, y en relación a esto, una vez que el programa haya sido realizado, se espera que las participantes sean capaces de adquirir habilidades que se apliquen en su día a día como por ejemplo y tal y como se ha mencionado en el desarrollo de las sesiones, habilidades asertivas, técnicas y estrategias de toma de decisiones, creación de vínculos y apoyo seguro, etc.

Por otro lado, es importante mencionar, que los beneficios que van a obtener las personas participantes van a reflejarse sobre todo a nivel personal. Tras la aplicación del programa, las víctimas de violencia de género conseguirán aumentar y potenciar su autoestima y empoderamiento y de esta forma aumentarán sus niveles de bienestar psicológico. Esto se reflejará principalmente en que las mismas se aceptarán y querrán tal y como son y en consecuencia su seguridad aumentará de cara a saber establecer ciertos límites y poder tomar buenas decisiones para sus relaciones futuras, por ejemplo.

A todo lo anterior se suma que, gracias al desarrollo del programa, podrán conocer personas que hayan pasado por experiencias muy similares lo que les ayudará a crear una buena red de apoyo y confianza, además de poder compartir las mismas sin miedo a ser juzgadas.

Por último, se espera que los beneficios obtenidos en este programa se extiendan a lo largo del tiempo y especialmente les ayude en un futuro para sus próximas relaciones.

6. LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES

No obstante, a lo mencionado anteriormente, este programa presenta limitaciones como cualquier otro, siendo la primera de ellas que no ha sido aplicado e implementado como tal.

Otra de las limitaciones que presenta el programa es que las personas participantes son víctimas de violencia de género con un amplio rango de edad. Esto se debe a que pertenecen al Instituto Andaluz de la Mujer de la provincia de Jaén y que es el organismo principal al que se tiene acceso para trabajar con dichas víctimas. Este amplio rango de edad supone contar con diferencias a nivel de madurez, de situación vivida y especialmente de técnicas y herramientas para manejar la situación.

Otra limitación podría ser el hecho de que algunas tienen hijos y asistir a este programa un viernes por la mañana le sea complicado por no tener a nadie con quien dejar su cuidado.

Con el objetivo de salvaguardar todas estas limitaciones, sería importante tener en cuenta ese rango de edad y contar con otras asociaciones con las que se pueda contactar de cara a desarrollar el programa. Además, también sería beneficioso poder aplicarlo en el Instituto Andaluz de la Mujer del resto de provincias de la comunidad, con el objetivo de poder observar diferencias a nivel socioeconómico y demográfico en las variables de autoestima y empoderamiento.

Por último, otro aspecto que se podría incluir como propuesta de mejora es el hecho de aplicar este programa no solamente con las víctimas de violencia de género, sino con familiares cercanos como podrían ser hijos/as, hermanos/as o padres/madres. El objetivo sería el mismo, potenciar la autoestima y el empoderamiento en el círculo de la víctima para que así se convierta en una fuente de apoyo y vínculo seguro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alsop, R., & Heinsohn, N. (2005). *Measuring empowerment in practice: Structuring analysis and framing indicators* (Policy Research Working Paper No. 3510). World Bank. <https://doi.org/10.1596/1813-9450-3510>
- Aysanoa, J. M. C., Fernández, S. M. M., Chávez, F. J. P., & Oxolon, J. M. V. (2021). Estrategias para empoderar a mujeres adolescentes y prevenir la violencia de género. *UCV Hacer*, 10(3), 17-25. <https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v10n3a2>
- Bracamontes Ramírez, P. E. (2016). La necesidad de una ley integral para hacer frente a la violencia de género en España (LO 1/2004). *La ventana. Revista de estudios de género*, 5(43), 125-173.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima* (Vol. 2). Barcelona: Paidós.
- Domínguez, A. I. C., & Rincón, M. I. (2021). Análisis de las fuentes de datos estadísticos oficiales en materia de violencia de género en España. *Revista Española de Investigación Criminológica: REIC*, 19(2), 6.
- Donoso-Vázquez, T., Luna-González, E., & Velasco-Martínez, A. (2017). Relación entre autoestima y violencia de género. Un estudio con mujeres autóctonas y migradas en territorio español. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 7(12), 93–119. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v7i12.5643>
- Durán, M. E. Z. (2017). La Autoestima y cómo mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43-46. <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/12>
- Expósito, F., & Moya, M. (2011). Violencia de género. *Mente y cerebro*, 48(1), 20-25.
- Grabe, S. (2012). An empirical examination of women's empowerment and transformative change in the context of international development. *American journal of community psychology*, 49, 233-245. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9453-y>

- Jarillo, C. L., Martínez, V. S., Rodríguez, E. O., & Rodríguez, V. V. (2023). Evaluación del “Programa de habilidades psicosociales básicas para el empoderamiento de mujeres víctimas de violencia de género”: aproximación mediante un estudio mixto. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, (19). <http://doi.org/1035761/reesme.2023.19.02>
- Martínez Gozalo, A. I. (2013). Autoestima-te. Proyecto para trabajar la autoestima en mujeres víctimas de violencia de género.
- Martínez, O. (2010). Autoestima. En G. R. Lefrancois. *El ciclo de la vida* (pp. 282-283, 340-342). México: International Thomson Editores.
- Morejón, A. J. V., Jiménez, R. V. M., & Zanin, G. B. (2013). Fiabilidad y validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) en pacientes con diagnóstico de psicosis. *Apuntes de psicología*, 31(1), 37-43. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/296/277>
- Murguialday Clara, Pérez de Armiño Karlos y Eizaguirre Marlen (2000) Empoderamiento. En Karlos Pérez de Armiño (ed.), *Diccionario de Acción Humanitaria, País Vasco: Icaria y Hegoa*.
- León, M. (1997). Poder y empoderamiento de las mujeres. Bogotá: Tercer Mundo Editores.
- Pait, S. (2009). *Definiciones de empoderamiento y sistemas de información de género en las microfinanzas. La teoría y la práctica*.
- Pía Majdalani, M., Alemán, M., Fayanás, R., Guedes, A., & Mejía, R. M. (2005). Validación de un cuestionario breve para detectar situaciones de violencia de género en las consultas clínicas. *Revista Panamericana de salud pública*, 17, 79-83.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18. <https://integrativehealthpartners.org/downloads/ACTmeasures.pdf#page=61>

- Ruiz, E. E., & Pérez, M. Á. M. (2007). Violencia de género: reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas. *Papers. Revista de sociologia*, 86, 189-201. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v86n0.817>
- Santandreu Oliver, M., Torrents De Los Llanos, L., Roquero Vallejo, R., & Iborra Hernández, A. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apuntes de Psicología*, 32 (1), 57-63. <https://hdl.handle.net/11441/84513>
- Wallerstein, N. (1992). Powerlessness, empowerment, and health: implications for health promotion programs. *American journal of health promotion*, 6(3), 197-205. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-6.3.197>

ANEXOS

ANEXO I. CONSENTIMIENTO DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

Estimado/a _____

En primer lugar le agradecemos su disponibilidad y amable atención.

Me dirijo a usted con el fin de invitarle a participar en un programa de intervención que tiene como objetivo principal aumentar las variables autoestima y empoderamiento. Dicho programa será realizado por parte de la alumna del máster de Psicología Positiva Andrea Lijarcio Valenzuela, bajo la dirección de Carmen María Gálvez Sánchez.

Su colaboración en dicho programa consistirá en asistir a 11 sesiones en las que se llevarán a cabo diferentes actividades cuyo fin principal es potenciar las variables que anteriormente se mencionan. Además dentro de las mismas se incluyen sesiones de evaluación en las que tendrá que cumplimentar una serie de instrumentos.

Podrá abandonar el programa en cualquier momento si no se siente cómodo con las actividades que se estén realizando.

La participación en el programa es estrictamente voluntaria y se mantendrá rigurosamente el anonimato de los sujetos participantes.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si usted está interesado en conocer los resultados de la investigación, no dude en dirigirse a la dirección de correo electrónico del investigador que más abajo se señala.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DATOS DEL PROGRAMA PARA EL QUE SE OTORGA EL CONSENTIMIENTO:

- Investigadora principal: _____

- Título del proyecto: _____

PERSONA QUE PROPORCIONA LA INFORMACIÓN Y LA HOJA DE CONSENTIMIENTO:

- Apellidos y Nombre: _____

- EMAIL: _____

FECHA:

FIRMA:

DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE:

- Apellidos y Nombre: _____

- DNI: _____

DECLARO QUE:

-He leído la Hoja de Información sobre el estudio citado.

-Se me ha entregado una copia de la Hoja de Información y una copia de este Consentimiento Informado, fechado y firmado. Se me han explicado las características y el objetivo del estudio y los posibles beneficios y riesgos del mismo.

-He contado con el tiempo y la oportunidad para realizar las preguntas y plantear las dudas que poseía. Todas las preguntas fueron respondidas a mi entera satisfacción.

-Se me ha asegurado que se mantendrá la confidencialidad de mis datos.

-El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria y sé que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento del mismo, por cualquier razón y sin que tenga ningún efecto sobre mi tratamiento médico futuro.

Doy mi consentimiento para la participación en el estudio propuesto.

FECHA:

FIRMA PARTICIPANTE:

(Firmo por duplicado, quedándome con una copia)

ANEXO II

Rúbrica para Evaluar el Empoderamiento en Víctimas de Violencia de Género

Criterio	Puntuación	Descripción
Autoconocimiento y Autoaceptación		
Identificación y aceptación de emociones propias		El grado en que la víctima reconoce y acepta sus propias emociones, permitiendo una comprensión más profunda de sí misma.
Reconocimiento y aceptación de necesidades personales		La capacidad para identificar y aceptar las propias necesidades, y tomar medidas para satisfacerlas de manera saludable.
Habilidades de Comunicación		
Expresión clara de opiniones y sentimientos		La capacidad para comunicar de manera clara y directa las opiniones y sentimientos, sin temor a represalias o juicios negativos.
Escucha activa y empática		La habilidad para escuchar a otros de manera activa y empática, demostrando comprensión y respeto por sus puntos de vista.
Conciencia de Derechos y Recursos		
Conocimiento de opciones legales y recursos de apoyo		El grado en que la víctima está informada sobre sus derechos legales y las opciones de apoyo disponibles en su comunidad.
Acceso efectivo a servicios y recursos		La capacidad para acceder y utilizar de manera efectiva los servicios y recursos disponibles para las víctimas de violencia de género.

Toma de Decisiones y Autonomía		
Toma de decisiones informadas y autónomas		La habilidad para tomar decisiones basadas en información precisa y propia autonomía, sin influencias coercitivas externas.
Establecimiento y seguimiento de límites personales		La capacidad para establecer límites claros en las relaciones personales y mantenerlos de manera consistente, respetando sus propias necesidades.
Habilidades de Afrontamiento		
Utilización de estrategias de afrontamiento positivas		La capacidad para enfrentar situaciones difíciles de manera constructiva, utilizando estrategias saludables y adaptativas.
Manejo efectivo del estrés y la ansiedad		La habilidad para gestionar el estrés y la ansiedad de manera eficaz, sin recurrir a comportamientos de riesgo o evasivos.
Empoderamiento Personal y Social		
Participación activa en la toma de decisiones personales		El grado en que la víctima participa activamente en la toma de decisiones que afectan su vida y futuro, ejerciendo su agencia personal.
Conciencia de su valía y dignidad como persona		La percepción de sí misma como una persona valiosa y digna, independientemente de las experiencias pasadas de violencia o abuso.
Resiliencia frente a la Adversidad		
Capacidad para aprender y crecer a partir de experiencias difíciles		La habilidad para extraer lecciones constructivas de las experiencias pasadas, utilizando el crecimiento personal como resultado.

Adaptabilidad frente a cambios y desafíos		La capacidad para adaptarse a nuevas situaciones y superar desafíos de manera flexible y efectiva, sin perder de vista sus metas a largo plazo.
Red de Apoyo:		
Capacidad para buscar y aceptar apoyo		La disposición para buscar y aceptar apoyo emocional, práctico y social de fuentes externas, como amigos, familiares o profesionales.
Autoestima y Confianza en Sí Misma:		
Reconocimiento y celebración de logros personales		La capacidad para reconocer y valorar los logros personales, grandes o pequeños, contribuyendo a fortalecer la autoestima.
Confianza en la toma de decisiones		La confianza en la capacidad propia para tomar decisiones informadas y autónomas, sin dudar excesivamente de las elecciones realizadas.
Planificación y Establecimiento de Metas:		
Establecimiento de metas a corto y largo plazo		La capacidad para establecer metas específicas y alcanzables tanto a corto como a largo plazo, proporcionando dirección y propósito.
Desarrollo de un plan de acción para alcanzar metas		La habilidad para desarrollar un plan de acción claro y realista para alcanzar las metas establecidas, tomando en cuenta los recursos disponibles.
Participación en Actividades de Empoderamiento:		
Participación en actividades de apoyo y empoderamiento		La implicación activa en actividades grupales o individuales que promuevan el empoderamiento personal y social, facilitando el crecimiento personal.

Compromiso con el aprendizaje continuo		El compromiso con el crecimiento personal a través del aprendizaje continuo y el desarrollo de nuevas habilidades y conocimientos.
Autocuidado y Bienestar:		
Prácticas regulares de autocuidado		La integración de prácticas de autocuidado en la rutina diaria, incluyendo actividades que promuevan la salud física, emocional y mental.
Establecimiento y mantenimiento de límites saludables		La capacidad para establecer límites saludables en las relaciones personales y mantenerlos de manera consistente, protegiendo el bienestar propio.

Autoconocimiento y Autoaceptación:

0: Ausencia de autoconocimiento y autoaceptación.

1: Alguna evidencia de autoconocimiento y autoaceptación, pero con dificultades para reconocer y aceptar emociones y necesidades propias.

2: Buen nivel de autoconocimiento y aceptación, capaz de identificar y aceptar sus emociones y necesidades de manera saludable.

Habilidades de Comunicación:

0: Ausencia de habilidades de comunicación asertiva.

1: Se evidencia alguna habilidad de comunicación asertiva en situaciones específicas, pero con dificultades para expresar opiniones y sentimientos de manera clara y directa.

2: Buena capacidad para expresar opiniones y sentimientos de manera asertiva en una variedad de situaciones.

Conciencia de Derechos y Recursos:

0: Desconocimiento total de los derechos legales y recursos disponibles.

1: Conocimiento parcial de algunos derechos legales y recursos, pero con lagunas significativas en la comprensión.

2: Amplio conocimiento de los derechos legales y recursos disponibles, capaz de identificar opciones de apoyo y ayuda adecuadas.

Toma de Decisiones y Autonomía:

0: Dependencia total de otras personas para tomar decisiones importantes.

1: Capacidad limitada para tomar decisiones de manera autónoma, buscando aprobación externa.

2: Capacidad para tomar decisiones informadas y autónomas, considerando sus propias necesidades y deseos.

Habilidades de Afrontamiento:

0: Dependencia de estrategias de afrontamiento negativas o destructivas.

1: Uso ocasional de estrategias de afrontamiento positivas, pero con tendencia a recurrir a conductas de riesgo en momentos de estrés.

2: Utilización regular de estrategias de afrontamiento positivas y saludables para enfrentar desafíos y situaciones difíciles.

Empoderamiento Personal y Social:

0: Sentimiento de falta de control sobre la propia vida y relaciones.

1: Alguna percepción de control y participación en la vida y relaciones, pero con inseguridad y dudas.

2: Fuerte sentido de control y capacidad para influir en la vida y relaciones personales y sociales.

Resiliencia frente a la Adversidad:

0: Dificultad para superar desafíos y mantenerse firme ante la adversidad.

1: Capacidad limitada para recuperarse de experiencias difíciles, con tendencia a sentirse abrumado por la adversidad.

2: Alta capacidad de recuperación y adaptación frente a situaciones difíciles, aprendiendo y creciendo a partir de las experiencias.

Red de Apoyo:

0: Carece de una red de apoyo significativa o no reconoce la importancia de contar con un sistema de apoyo.

1: Tiene una red de apoyo limitada o inconsistente, con dificultades para pedir ayuda o apoyo cuando es necesario.

2: Cuenta con una red de apoyo sólida y confiable, capaz de brindar apoyo emocional, práctico y/o social de manera consistente.

Autoestima y Confianza en Sí Misma:

0: Baja autoestima y falta de confianza en sí misma, con una visión negativa de sí misma y de sus capacidades.

1: Autoestima fluctuante y confianza variable en sí misma, con momentos de seguridad intercalados con dudas y autocrítica.

2: Alta autoestima y confianza en sí misma, con una percepción positiva de sí misma y de sus habilidades.

Planificación y Establecimiento de Metas:

0: Falta de dirección o metas claras para el futuro, con dificultades para establecer objetivos realistas.

1: Alguna capacidad para establecer metas, pero con dificultades para planificar y seguir un camino hacia su consecución.

2: Capacidad para establecer metas claras y desarrollar planes de acción para alcanzarlas, demostrando iniciativa y compromiso.

Participación en Actividades de Empoderamiento:

0: Ausencia de participación en actividades que promuevan el empoderamiento personal y social.

1: Participación ocasional en actividades de empoderamiento, pero con falta de compromiso o interés sostenido.

2: Participación activa y regular en actividades que fomenten el empoderamiento y el desarrollo personal y social.

Autocuidado y Bienestar:

0: Descuido del autocuidado y bienestar personal, con dificultades para reconocer y satisfacer sus propias necesidades.

1: Alguna atención al autocuidado, pero con tendencia a descuidar sus propias necesidades en favor de otros.

2: Priorización del autocuidado y bienestar personal, con prácticas regulares que promueven la salud física, emocional y mental

Para cada ítem, puedes asignar la puntuación que mejor refleje el nivel de desarrollo o competencia de la víctima en esa área específica. Después, sumas todas las puntuaciones para obtener un puntaje total y determinar el nivel de empoderamiento de la víctima según la escala proporcionada al final de la rúbrica.

0-8: Bajo empoderamiento

8-16: Empoderamiento medio

16-24: Alto empoderamiento

Fuente: Elaboración propia.