



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Programa de Entrenamiento en Inteligencia Emocional para Mujeres víctimas de Violencia de Género

Alumno/a: Nerea Varela Mesa

Tutor/a: Prof. D. José María Augusto Landa
Dpto.: Psicología

Junio, 2022

Índice

1. Introducción	4
1.1. Violencia de género: definición.....	4
1.2. COVID-19	5
1.3. Violencia de género y COVID-19	5
1.4. Inteligencia Emocional: concepto y perspectivas teóricas	7
1.5. Inteligencia emocional y violencia de género: aproximación de conceptos	8
2. Justificación	9
3. Objetivos	10
3.1. Objetivos generales.....	10
3.2. Objetivos específicos.....	10
4. Método	10
4.1. Participantes.....	10
4.2. Procedimiento	10
4.3. Instrumentos	11
5. Aplicación del programa.....	12
5.1. Diseño.....	12
5.2. Desarrollo de las sesiones.....	13
6. Discusión y resultados	32
7. Referencias bibliográficas.....	33
8. Anexos	36

Resumen

La violencia de género es un problema de salud pública debido al gran número de mujeres que lo viven y las consecuencias que tiene para ellas tanto a nivel psicológico como físico (Zubizarreta, 2004). Además, a esta situación se le debe sumar el aumento de los factores de riesgo provocados por las medidas que se han llevado a cabo por la pandemia, como son el aislamiento social y el control ejercido por el maltratador (Lorente-Acosta, 2020). Por lo tanto, es necesaria una intervención inmediata para paliar esta lacra. Debido a los resultados satisfactorios que han mostrado los programas que trabajan la inteligencia emocional, se ha optado por ello (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Concretamente, el entrenamiento elaborado está basado en el modelo de habilidades de Mayer y Salovey (1997), con el cual se espera reducir significativamente los efectos psicológicos negativos que sufren estas mujeres en su día a día.

Palabras clave: inteligencia emocional, habilidad, violencia de género y Covid-19.

Abstract

Gender violence is a public health problem due to the great number of women who suffer it and the consequences that they have at a psychological level and at a physical one too (Zubizarreta, 2004). Moreover, we should add to this situation the increase on the risk factors caused by the measures carried out because of the pandemic, such as the social isolation and the control exercises by the abuser (Lorente-Acosta, 2020). Therefore, it is necessary to make an immediate intervention to alleviate this scourge. Because of the satisfying results held by the programs which work with emotional intelligence, so it has been chosen (Sánchez-Álvarez et al., 2016). In specific, the developed training is based on the ability model of Mayer and Salovey (1997), with which we hope to reduce significantly the negative psychological effects these women suffer on their daily lives.

Keywords: emotional intelligence, ability, gender violence and covid-19.

1. Introducción

1.1. Violencia de género: definición

Una de las primeras definiciones de violencia de género, y de las más conocidas, es la aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en la “Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer” (1993). En esta importante herramienta se recogía este concepto como “todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada”.

Por ser un problema actual que afecta a la salud pública, en España se cuenta con la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. En esta legislación, se reconoce la violencia de género como “Todo acto de violencia (...) 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 parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia. (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”. Dentro de la violencia de género, existen diferentes tipos como la violencia psicológica, física, laboral, económica, institucional, sexual o simbólica (Xunta de Galicia, 2019).

Aunque actualmente existe una mayor concienciación en la población acerca de la igualdad entre hombres y mujeres, sigue siendo necesario visibilizar la situación social y las secuelas que deja. Una de las formas más claras de observar la importancia de este problema es cuantificándolo. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2019 (año previo a la pandemia por Covid-19) en España hubo 31.911 víctimas de violencia de género. Esta cifra ya es alarmante, pero a nivel global lo es aún más. Conforme a los números recogidos por la OMS (2021), en el mundo una estimación de 736 millones de mujeres ha sufrido este tipo de violencia.

Otra manera de ver el daño que provoca a nivel poblacional es teniendo en cuenta las secuelas psicológicas que presenta sufrir violencia de género. Según Zubizarreta (2004), este tipo de maltrato provoca en la víctima ansiedad (sensación continua de que su seguridad personal corre peligro, irritabilidad, pesadillas, pensamientos obsesivos), depresión, pérdida

de autoestima, sentimientos de culpa, aislamiento social, trastornos psicosomáticos (dolores de cabeza, fatiga, alteraciones menstruales, etc.) y trastornos sexuales (pérdida de interés y rechazo).

1.2. COVID-19

El hecho más marcado de finales del año 2019 y principios del 2020, fue el inicio de lo que posteriormente se convertiría en una pandemia.

En diciembre de 2019, comenzaron a aparecer en Wuhan (República Popular de China) casos de personas con neumonía producidos por un virus, que fue extendiéndose rápidamente por todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud acabó denominando en Febrero del año 2020 a esta enfermedad COVID-19 (Apaza et al., 2020).

En la actualidad, en España, ha habido más de 12 millones de casos de esta peligrosa afección (Ministerio de Sanidad, 2022). En total, mundialmente, más de 540 millones de personas han dado positivo en este virus (Orús, 2022).

Por lo que ante este problema, a niveles estatales se tomaron medidas para contener la enfermedad. En el estado español, se cerraron locales exceptuando los destinados a la alimentación, se estableció un confinamiento obligatorio para toda la población, se incitó a un distanciamiento social y se limitaron todas las actividades presenciales, entre otras (Real Decreto 463/2020).

1.3. Violencia de género y COVID-19

Una de las causas que influye en la probabilidad de sufrir violencia de género es el aislamiento social de la víctima, debido a que para ella es más difícil pedir ayuda y para el maltratador es más fácil mantener el control sobre ella. Por estos motivos, el confinamiento domiciliario producido por la pandemia es un claro factor de riesgo (Lorente-Acosta, 2020). De hecho, se puede observar gracias a los estudios elaborados, que en las ocasiones en las que se ha producido un desastre natural como los incendios producidos en Australia o el tsunami de Japón, donde posteriormente existió una limitación de circulación, se ve aumentada este tipo de violencia (Parkinson, 2017).

Concretamente, cuando se mezclan la violencia de género y el confinamiento, da lugar a consecuencias para la víctima como lesiones físicas, violaciones, intentos de suicidio, trastornos de ansiedad, depresión, despersonalización y desrealización, trastornos del sueño y de la alimentación, etc. (Sans y Sellarés, 2010).

En esta pandemia, se ha comprobado que en Francia han aumentado un 30% los casos de violencia contra la mujer solo en los primeros días del confinamiento (Romero, 2020).

En el ámbito internacional, ONU Mujeres (organización de Naciones Unidas destinada al empoderamiento de la mujer) realizó unas evaluaciones rápidas de género (RGA), centradas en este tipo de violencia, en 13 países de diferentes características demográficas. Entre sus resultados, encontraron que el 45% de mujeres encuestadas pasaron o conocían a alguien que estaba pasando por una situación de maltrato durante la pandemia, cuyo mayor porcentaje se encontró en Kenya (80%). También observaron que 7 de cada 10 mujeres reconocía que el maltrato físico y psicológico se había vuelto más común por parte de sus parejas y el 56% de las mujeres se sentían más inseguras en el hogar tras el confinamiento (ONU Mujeres, 2021).

En España, la línea de teléfono destinada a la violencia de género (016), tuvo un gran incremento. En los meses de confinamiento se produjeron más de 25.000 llamadas, siendo la máxima cifra histórica de este país (Lorente et al., 2021).

Ante estos escandalosos datos, algunos países tomaron medidas para reducir el sufrimiento de las víctimas lo máximo posible. Por ejemplo, se promovieron campañas como “Barbijo Rojo” (Argentina), “Mascarilla 19” (España) o “Mascarilla violeta” (Perú), las cuales incitaban a ir a una farmacia y pedir una de estas mascarillas para dejar constancia a la persona trabajadora del lugar de que estaba sufriendo una situación de maltrato y así, esta pudiera avisar a las autoridades pertinentes. (Hawie, 2021) También en España, a nivel legislativo, se estableció una ley de medidas urgentes para poder asistir a las mujeres víctimas en la crisis sanitaria (Ley 1/2021).

A pesar de las medidas anteriormente nombradas, se han observado consecuencias psicológicas tras sufrir este tipo de maltrato en la cuarentena. En la investigación realizada a través de varios cuestionarios y entrevistas por Burgos y Piza (2021), se obtuvo como resultado que las participantes tenían una menor autoestima, síntomas paranoides como la desconfianza excesiva hacia el resto, una mayor puntuación en depresión y ansiedad que podía verse reflejado en síntomas como el aumento de la preocupación, el miedo irracional, taquicardias, alejamiento de los demás, la pérdida de interés, etc. También puntuaron alto en TEPT debido a que tenían indicios como ataques de pánico, evitación hacia ciertos pensamientos o lugares relacionados con el evento traumático, etc. (Burgos y Piza, 2021).

1.4. Inteligencia Emocional: concepto y perspectivas teóricas

Antes de que el concepto de inteligencia emocional se conociese como se conoce actualmente, varios autores realizaron aproximaciones en la relación de la inteligencia con las emociones. Por ejemplo, se puede observar como Howard Gardner se acerca en su teoría de las Inteligencias Múltiples, donde habla de la inteligencia intrapersonal, la cual define como “el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta...” (Gardner, 1983).

Más tarde, en 1990, es cuando Peter Salovey y John Mayer acuñan el término inteligencia emocional. Estos autores lo definen como “la habilidad para percibir, evaluar y expresar con precisión las emociones, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones a fin de promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997).

Posteriormente, con su libro “Inteligencia emocional” (1995), el famoso autor Daniel Goleman extendió este concepto y lo definió como “la habilidad de darse cuenta de los sentimientos propios y de los que nos rodean, de ser una fuente de motivación propia y manejar las relaciones sociales” (Goleman, 1995).

Según García y Giménez (2010), debido al gran número de modelos existentes, se pueden clasificar en dos tipos. En Modelos mixtos, que se basan en los rasgos de personalidad, donde destacaría el Modelo de Goleman (1995), quién confirma que la inteligencia emocional está compuesta de la conciencia propia y la social, la autorregulación y las habilidades sociales. Por otro lado, también sobresale el Modelo de Bar-On (2000), el cual afirma que este tipo de inteligencia está compuesto por las habilidades sociales que ayudan a las personas a adaptarse a la vida.

La otra rama corresponde al Modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997), la cual se basa en que la inteligencia emocional se compone de las siguientes habilidades:

- Percepción de las emociones: se corresponde con la habilidad más básica y consiste en captar e identificar las emociones propias y las del entorno. También forma parte de este concepto la expresión de las emociones de manera específica y adecuada (Extremera y Fernández-Berrocal, 2016).

- Facilitación emocional: se refiere a la capacidad de utilizar las emociones para procesar la información necesaria en cada momento. La facilitación ayuda en la solución de problemas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2016).
- Comprensión emocional: hace referencia a la habilidad para entender lo que quiere comunicar una emoción. Esta capacidad ayuda a saber qué es lo que hace que la persona se sienta de una determinada manera y que pueda identificar las consecuencias que producen estas emociones (Cabello et al., 2016).
- Regulación emocional: Es la capacidad para gestionar las emociones, ya sea manteniéndolas o cambiándolas, para que se vuelvan funcionales en una situación determinada. Existen varios tipos de estrategias para la regulación (Cabello et al., 2016):
 - Estrategias cognitivas: hace referencia a los pensamientos que usa la persona para enfrentarse a la situación.
 - Estrategias conductuales: se refiere a los comportamientos que la persona pone en práctica para gestionar las circunstancias.
 - Estrategias de afrontamiento: son las acciones que hacen que la persona haga frente a la situación problemática.
 - Estrategias de distracción: hacen referencia a las acciones que consiguen que la persona se aparte del problema.

1.5. Inteligencia emocional y violencia de género: aproximación de conceptos

Actualmente, se conoce que el maltrato psicológico tiene un impacto igual o mayor que el maltrato físico (Henning y Klesges, 2003), por lo que es importante incidir en él para que la víctima obtenga las herramientas necesarias para afrontarlo.

La inteligencia emocional, anteriormente descrita, no ha sido muy estudiada con respecto a la violencia de género. Pero si se han realizado estudios en los que influía en problemas psicológicos compartidos con los que produce el maltrato hacia la mujer. Por ejemplo, una buena inteligencia emocional tiene correlación positiva con la percepción que tiene la persona sobre su propia vida, es decir, el bienestar subjetivo (Sánchez-Álvarez et al., 2016). También se ha evidenciado en personas escolares, que una buena inteligencia emocional se vincula con una mejor autoestima, con menores síntomas de depresión, con mayor satisfacción en las relaciones sociales, con menor ansiedad, con menor ideación suicida, menor estrés y estrategias de afrontamiento de problemas más eficaces (Extremera y Fernández-Berrocal, 2016).

Tras la revisión de varios estudios se ha encontrado una menor tendencia a los pensamientos rumiativos y menos síntomas psicósomáticos en personas con un nivel alto de inteligencia emocional, entre otros resultado (Cabello et al., 2016).

Por otro lado, existen programas que han demostrado que varios meses tras la finalización de su intervención, los participantes siguen manteniendo beneficios en su salud psicológica. Este es el caso del programa INTEMO+ (Cabello et al., 2016).

Por todos estos datos, este programa confía en que basarlo en el entrenamiento de las habilidades emocionales puede llegar a dar los mismos resultados positivos en áreas anteriormente nombradas, como la ansiedad, la depresión o el bienestar subjetivo.

2. Justificación

El colectivo de las mujeres maltratadas ha sido golpeado doblemente durante esta pandemia. Esto es debido al aumento de casos que se han producido por las medidas que se han tomado para contener la crisis sanitaria y por la soledad a la que han estado sometidas estas mujeres debido a la limitación de ayuda por parte de su entorno y del estado. Esto se puede observar en el descenso de las denuncias con respecto a años anteriores por parte de los agentes de la policía y de familiares, disminuyendo un 26,6% y un 43,7%, respectivamente (Lorente-Acosta et al., 2021).

Tras la pandemia, se ha observado las secuelas generadas como que el 56% de las mujeres se sienten menos seguras en sus hogares o que 4 de cada 10 se sienten más inseguras en lugares públicos (ONU Mujeres, 2021). Además de los efectos nombrados al inicio de este programa como el aumento de la ansiedad o la depresión (Burgos y Piza, 2021). A esto se le suma, que el número de mujeres que sufren este tipo de violencia es bastante alto (ONU Mujeres, 2021), por lo que se debe considerar una prioridad ante la que se debe actuar.

Por todo esto, este programa surge de la necesidad de darle importancia y prestar atención a la salud mental de esas mujeres que después de la pandemia cargan con las consecuencias de haber vivido un confinamiento con su maltratador. Mediante el entrenamiento en habilidades emocionales se pretende conseguir que las participantes acaben obteniendo una mejor percepción e identificación de sus emociones para que tengan la opción de regularlas y modificarlas según sean funcionales para ellas. Además, la mayoría de estudios y programas de entrenamiento en inteligencia emocional se han destinado al ámbito de la educación escolar, por lo que sería enriquecedor ver los resultados que se dan en otro tipo de población.

3. Objetivos

3.1. Objetivos generales

Desarrollar un programa de intervención en inteligencia emocional para que las mujeres que han sufrido violencia de género en pleno confinamiento, puedan desarrollar competencias que les permitan reducir los síntomas fruto de las consecuencias de este maltrato y del empeoramiento de su salud mental debido a la cuarentena por el Covid-19.

3.2. Objetivos específicos

- Reducir la sintomatología de la ansiedad y la depresión a través de la mejora de la expresión, facilitación, comprensión y regulación de las emociones.
- Mejorar el bienestar subjetivo de las participantes.

4. Método

4.1. Participantes

La muestra de 14 participantes tiene como criterios de inclusión que deben ser mujeres que hayan estado en situación de violencia de género y hayan vivido con su agresor en el confinamiento de la pandemia por COVID-19. También las usuarias deben tener disponibilidad para completar el programa de forma presencial.

Los criterios de exclusión son que la persona tenga hijos y el hecho de que aún no haya decidido romper su relación de maltrato.

4.2. Procedimiento

En primer lugar, se procederá a contactar con el Centro Provincial Instituto Andaluz de la Mujer ubicado en Jaén capital, para explicar el programa detalladamente y proponer a esta entidad participar en él. En caso de respuesta afirmativa, se les pediría una sala para poder hacer una reunión con todas las mujeres pertenecientes a esta entidad que cumplan con los requisitos de inclusión. En esta primera toma de contacto se les explicará a las mujeres cual es el objetivo y la metodología del programa y se atenderá cualquier duda que surja. Al final se programará una segunda reunión con las mujeres que hayan dado su visto bueno a participar.

En esta segunda quedada, las participantes deberán firmar Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantías de Derechos Digitales (LOPDGDD) y el consentimiento informado, antes de comenzar. Después, se administrarán los instrumentos explicados en el apartado posterior y por último, se les comentará el cronograma del proyecto.

4.3. Instrumentos

Los instrumentos que se han seleccionado, por su utilidad en este programa, son:

- Escala de bienestar psicológico (Scales of Psychological Well-Being, SPWB): En un principio esta escala diseñada por Ryff (1989) contaba con 120 ítems que medían mediante una escala tipo Likert de 6 puntos, las dimensiones de autoaceptación, control del entorno, finalidad en la vida, autonomía, relaciones positivas con el resto y desarrollo personal. Debido a la extensión de esta herramienta, van Dierendock (2004) transformó este instrumento acortándolo a 39 ítems, lo que, además de hacerlo más rápido de contestar, ayudó a este instrumento a conseguir una buena consistencia interna, situándose está entre .78 y .81.

En este programa se va a usar la adaptación española realizada por Díaz et al. (2006).

- Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): Esta herramienta fue elaborada por Mayer, Salovey y Caruso (2002) y basada en el Modelo de Habilidades de Mayer y Salovey (1997), se usa para medir la aptitud de una persona a la hora de identificar, facilitar, comprender y manejar las emociones. Estas aptitudes se valoran a través de las áreas de percepción de las emociones (mediante dos ejercicios de reconocimiento en caras y dibujos), de la facilitación emocional (se evalúa con un ejercicio de facilitación y otro de sensaciones), de comprensión emocional (ejercicio de cambios y otro de combinaciones emocionales) y de regulación (ejercicios de manejo y relaciones emocionales). Además de una puntuación global del test, en cada escala anterior se obtiene una puntuación específica que ayuda a formar un perfil para el individuo, donde puede observar en qué áreas debería incidir para mejorar o en cual es un experto (Extremera et al., 2006).

Para este programa se va a utilizar la versión adaptada al español de Extremera et al. (2006), la cual cuenta con una validez interna de una puntuación entre .63 y .90.

- Abusive Behavior Inventory (ABI): Este instrumento pertenece a Shepard y Campbell (1992) y fue creado por estos autores para un programa sobre violencia doméstica llamado Duluth (Estados Unidos), gracias al cual se pudo corroborar la validez de este

inventario. La herramienta es autoadministrada y se compone de 30 ítems, de los cuales 20 hacen referencia al maltrato psicológico, compuesto por las subescalas: aislamiento, abuso emocional, amenazas, maltrato económico, intimidación y uso del privilegio masculino; y 10 al abuso físico y sexual. La puntuación se realiza mediante la escala tipo Likert donde el número 1 significa “no hay abuso” y 5 “el abuso es muy frecuente”. Este instrumento es importante para el programa por su especificidad a la hora de medir la frecuencia del abuso físico y psicológico sufrido por la mujer 6 meses antes (Observatorio de salud de la mujer, 2011).

- Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (Depression, Anxiety and Stress Scales, DASS): Este instrumento creado por Lovibond y Lovibond (1995) originariamente tenía 14 ítems por cada escala, pero en este programa se va a utilizar la abreviación realizada por los mismos autores, la cual cuenta con 7 ítems por cada escala. Las dimensiones que mide son la depresión, la ansiedad y el estrés y lo hace a través de una escala tipo Likert de 3 puntos que sirve para observar la severidad y la frecuencia. En la escala de depresión se evalúa desesperanza, autodesprecio, falta de interés, entre otras. La escala de ansiedad valora los síntomas somáticos y subjetivos del miedo. Por último, la escala de estrés mide la tensión, el nerviosismo y la incapacidad para relajarse (Bados et al., 2005).

En este proyecto se va a contar con la adaptación al español de Bados et al. (2005). Por último, después de los estudios hechos con alfa de Cronbach, se ha determinado que la validez interna de este instrumento es de .91 para la depresión, .84 para la ansiedad y .90 para el estrés (Bados et al., 2005).

5. Aplicación del programa

5.1. Diseño

Este programa de entrenamiento está basado en las 4 aptitudes explicadas en el modelo de habilidades de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997), con el cual se pretende comprobar su eficacia, observando cómo reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión y aumenta el bienestar psicológico de las participantes.

La intervención estará formada por 12 sesiones de diferente contenido, que se distribuirán a lo largo de 12 semanas. La primera servirá para tomar la medida pre-tratamiento con los instrumentos anteriormente mencionados, exceptuando el ABI (Abusive Behavior

Inventory, Shepard y Campbell, 1992) que se pasará en la siguiente. Además, se les comentará detalladamente la temporalización de las sesiones y se resolverán dudas.

La siguiente sesión será de psicoeducación sobre la violencia de género para que las participantes conozcan cómo se sostiene esta violencia y los efectos negativos psicológicos que recaen en las mujeres que la sufren. En esta reunión se pasará el inventario ABI (Abusive Behavior Inventory).

Tras esta, se dará comienzo a 8 sesiones (2 por cada habilidad) en las que se realizarán diferentes ejercicios para trabajar cada área específica. También se realizarán cortas dinámicas de grupo antes de comenzar cada reunión para fomentar la cohesión de las participantes e intentar que se mantengan como red de apoyo.

La onceava sesión correspondería a la obtención de la medida post-tratamiento a través de los mismos instrumentos que se pasaron a las participantes en la primera sesión. El objetivo de esto es observar si se ha producido una mejora psicológica en las variables relevantes para el programa. Además se les pedirá que rellenen un cuestionario de satisfacción sobre el curso para tener información acerca de sus perspectivas.

Por último, a los 6 meses de la última sesión, se convocaría una reunión para hacer el seguimiento de las participantes y observar si se ha producido un cambio en los resultados.

La ubicación para las sesiones sería una sala del Instituto Andaluz de la Mujer de Jaén, para que las participantes no tuvieran que desplazarse a otro lugar.

5.2. Desarrollo de las sesiones

TEMA	SESIÓN	DURACIÓN
Información del programa y cumplimentación de instrumentos	Sesión 1	1 hora y 30 minutos
Violencia de género y cumplimentación del instrumento	Sesión 2	1 hora y 15 minutos
Trabajando la percepción I	Sesión 3	1 hora y 30 minutos
Trabajando la percepción II	Sesión 4	1 horas y 40 minutos
Trabajando la facilitación I	Sesión 5	1 horas y 40 minutos

Trabajando la facilitación II	Sesión 6	1 horas y 40 minutos
Trabajando la comprensión I	Sesión 7	1 horas y 40 minutos
Trabajando la comprensión II	Sesión 8	1 hora y 20 minutos
Trabajando la regulación I	Sesión 9	1 horas y 40 minutos
Trabajando la regulación	Sesión 10	1 hora y 30 minutos
Evaluación post-tratamiento y cuestionario de satisfacción	Sesión 11	1 hora y 15 minutos
Seguimiento	Sesión 12	1 hora y 5 minutos

Sesión 1: Información del programa y cumplimentación de instrumentos de medida

Para iniciar el programa se explicará su objetivo, la metodología a seguir y la temporalización de las sesiones y se resolverán las dudas que surjan. Tras esto, se aclarará que el entrenamiento que se va a realizar se basa en la inteligencia emocional y se le explicará este concepto. Después, se comentarán los beneficios que se han obtenido al ejercitar este tipo de inteligencia en el ámbito educativo ([1.5. Inteligencia emocional y violencia de género](#)).

Tras esta breve explicación, se procederá a darles para que rellenen la SPWB (Ryff, 1989), el MSCEIT (Mayer, Salovey y Caruso, 2002) y el DASS-21 (Lovibond y Lovibond, 1995).

Sesión 2: Explicación de la violencia de género

Al principio de esta sesión se cumplimentará el inventario ABI (Shepard y Campbell, 1992). Tras esto, la psicóloga expondrá una presentación Power Point con la que explicará el ciclo de la violencia de género descrito en la obra “The Battered Woman” de la antropóloga Leonor Walker (1979) (Anexo I). También se les comentará las consecuencias psicológicas

recogidas en la introducción de este estudio ([1.1. Violencia de género](#)) y la importancia de trabajar en ellas.

A modo de ayuda para la explicación y con la intención de que alguna participante pueda sentirse identificada, se podrá usar como material el contenido audiovisual basado en hechos reales, como por ejemplo el video “Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia” (https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8&ab_channel=DoriFern%C3%A1ndez) o el monólogo “No solo duelen los golpes” de la activista Pamela Palenciano (https://www.youtube.com/watch?v=eGmb1mq98m4&ab_channel=PamelaPalenciano).

Sesión 3: Trabajando la percepción I

Esta sesión se estructurará de la siguiente manera:

Dinámica inicial: “¿Quién es quién?”

Objetivos	• Romper el hielo entre las participantes • Conocer a las mujeres que forman parte del programa y que se conozcan entre ellas
Duración	15 minutos
Procedimiento	Cada mujer en un papel escribirá su nombre, su edad, lugar de nacimiento, su estudio o trabajo y sus hobbies. Luego esos papeles se reparten aleatoriamente y cada persona tiene que decir a quién cree que le corresponde la identidad que le ha tocado
Materiales	Papel y bolígrafos

Actividad 1: “¿Qué me transmite?”

Objetivos	• Percibir las emociones transmitidas por fuentes externas
Duración	20 minutos
Procedimiento	Las participantes ven imágenes de diferentes ámbitos y deben decir de manera individual qué emociones reconocen en ellas y por qué (Anexo II). Posteriormente se hará una puesta en común con todo el grupo.

Materiales	Ordenador, proyector, papel y bolígrafos
------------	--

Tras esta actividad se procederá a explicar mediante una presentación de diapositivas, el modelo de habilidades de Mayer y Salovey (1997), haciendo hincapié en la habilidad de la percepción y la expresión emocional, tanto a nivel interpersonal como a nivel intrapersonal. También se explicará la utilidad que tiene, para que las participantes observen qué beneficios pueden obtener trabajando en ella. Luego se resolverán las dudas que estas tengan. En esta parte se invertirán 20 minutos.

Con el motivo de trabajar lo anterior, se dará a realizar una sencilla actividad.

Actividad 2: “Hablaré de ti”

Objetivos	• Identificar y expresar las emociones sentidas en el pasado • Reflexionar sobre los beneficios de expresar las emociones
Duración	20 minutos
Procedimiento	Cada mujer escogerá una situación vivenciada la semana anterior y expresará lo que sintió. El resto de participantes deberá decir en qué cree que le perjudicó en su momento no haber expresado sus emociones y que beneficios hubiese tenido el haberlo hecho.
Materiales	Papel y bolígrafo

Tras esta última actividad del día, se les explicará la tarea que deberán hacer en casa para seguir trabajando lo explicado en sesión y se atenderán las dudas que tengan.

Tarea para casa: “Rellena de emociones”

Objetivos	• Prestar atención a las emociones para ser consciente de su existencia • Identificar cuáles son las emociones mayoritarias en el día a día • Relacionar las emociones con determinadas situaciones
-----------	---

Duración	10 minutos cada día
Procedimiento	Se le dará una plantilla para cada día de la semana, en la que deberán rellenar con un color específico para cada emoción que porcentaje del día han sentido dicha emoción (Anexo III)
Materiales	Plantilla y lápices de colores

Sesión 4: Trabajando la percepción II

Al inicio de la sesión, se realizará la dinámica grupal con el objetivo de que consigan una confianza que les lleve a expresarse sin miedo.

Dinámica inicial: “El ovillo de lana”

Objetivos	• Aumentar la confianza grupal • Mejorar el conocimiento personal entre las participantes
Duración	10 minutos
Procedimiento	Esta dinámica inicial consiste en que una mujer comienza con un ovillo de lana y deberá hacerse un lacito en el dedo y pasárselo a otra persona a la que le tendrá que hacer una pregunta. Al finalizar todas las participantes, se habrá tejido una especie de tela de araña que tendrán que deshacerse volviendo hacia atrás, esto se conseguirá haciendo la pregunta a la inversa y las que antes respondieron ahora tendrán que consultar
Materiales	Ovillo de lana

Tras esto, se hablará sobre la tarea que se mandó para casa. Se reflexionará sobre los resultados de los porcentajes en cuanto a si era lo que esperaban, si creen que deben trabajar en sus emociones, sobre qué conclusiones han sacado, si la actividad les ha costado mucho trabajo a la hora de reconocerlas y se les pedirá a alguna de ellas que cuenten alguna situación que les haya desencadenado alguna emoción. Esta parte de la sesión será voluntaria y se invertirán 20 minutos. Después, se comenzará con la primera actividad del día.

Actividad 1: “Exprésame”

Objetivos	• Identificar las emociones en otras personas • Aprender a expresar las emociones de forma gestual
Duración	15 minutos
Procedimiento	A las participantes se les asigna una emoción en un papel que deben ponerse en la frente sin que ellas mismas puedan verlo. Cuando comience la actividad, deben imitar con gestos las emociones que el resto tenga en la frente para conseguir que cada una adivine el suyo propio. Las emociones usadas serán las básicas: alegría, asco, ira, miedo, tristeza y sorpresa
Materiales	Papel y bolígrafo

Después de este ejercicio, en caso de que sea necesario, la psicóloga hará una breve explicación sobre la expresión universal de las emociones básicas (Ekman et cols, 1981), para que las usuarias del programa tengan más recursos a la hora de reconocer emociones en el resto de personas. Esta parte ocupará 15 minutos. Posteriormente, se pasará a la última actividad de esta sesión.

Actividad 2: “Ayúdame a reconocerlo”

Objetivos	• Ahondar en emociones más complejas • Mejorar el reconocimiento de las emociones que expresan los demás • Expresar las emociones de una forma más específica
Duración	30 minutos
Procedimiento	Las participantes en parejas, van a visualizar una serie de vídeos sobre escenas de películas, series o cortometrajes (por ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=obI0VyWtyr0&ab_channel=StarkProductions) en las que tendrán que identificar qué está sintiendo el personaje mediante la rueda de las emociones (Anexo IV). Se intentará que lo hagan de la forma más específica posible.

Materiales	Ruleta de las emociones, ordenador y proyector
------------	--

Antes de finalizar la sesión se explicará la tarea que deberán hacer para la próxima y se resolverán las dudas.

Tarea para casa: ¿Qué emoción soy?

Objetivos	• Relacionar las emociones y la expresiones fisiológicas del cuerpo • Aprender a discriminar las reacciones fisiológicas según la emoción
Duración	15 minutos cada día
Procedimiento	Se les pedirá a las participantes que escriban cómo creen que se siente cada emoción básica (sorpresa, ira, alegría, miedo, tristeza y asco) en el cuerpo antes de comenzar la tarea. Luego se les requerirá que apunten a lo largo de la semana una situación en la que hayan sentido cada una de las emociones y los efectos fisiológicos en el cuerpo.
Materiales	Papel y bolígrafo

Antes de acabar la sesión la psicóloga hará un feedback positivo con las participantes para mantener su motivación y hacer un reforzamiento.

Sesión 5: Trabajando la facilitación I

Dinámica inicial: “Sigue tú”

Objetivos	• Potenciar la cooperación • Mejorar la confianza grupal • Fortalecer la expresión emocional
Duración	10 minutos
Procedimiento	Se dividirán en 4 grupos y se hará un dibujo por relevos de 10 segundos. Se les dará como tema una emoción y cada participante tendrá 10 segundos para dibujar, luego deberá ceder el lápiz a otra persona de su equipo para que continúe. Gana el grupo que mejor exprese la emoción

	que le ha tocado.
Materiales	Lápices de colores y cartulinas

Antes de comenzar la sesión, se comentará con las participantes la actividad que se mandó para casa la semana anterior. Se comparará lo que ellas pusieron antes de sentir la emoción con lo que expresaron cuando la sintieron, para ser conscientes de sí en el pasado habían prestado atención a los efectos fisiológicos de estas. Tras esto, se procederá al inicio de la siguiente actividad. En esta parte se emplearán 10 minutos.

Actividad 1: “¿Quién se salva?”

Objetivos	• Debatir acerca de qué emociones ayudan a resolver el problema y cuáles no • Iniciar el cuestionamiento de la utilidad de las emociones
Duración	25 minutos
Procedimiento	El grupo estará dividido en 2 subgrupos. La psicóloga pondrá una situación de supervivencia a las participantes, las cuales tendrán un personaje con emociones diferentes. La actividad consiste en que lleguen a un acuerdo interpretando cada una a su personaje. La situación y los personajes aparecen en el Anexo V
Materiales	Ninguno

Después de esta actividad, la psicóloga explicará, mediante diapositivas, el concepto de facilitación de las emociones y para qué tiene utilidad. Así, se reflexionará con la actividad anterior, para que las participantes expliquen cómo creen que sus emociones han influido en su racionalidad en esa situación. Serán necesarios 20 minutos.

Para trabajar lo explicado anteriormente, se procederá con la próxima actividad:

Actividad 2: “¿Sirvo para esto?”

Objetivos	• Reconocer las funciones de las emociones en cada momento
-----------	--

	• Aprender a discriminar la emoción más adecuada
Duración	25 minutos
Procedimiento	Se escribirán una lista de situaciones, como por ejemplo “Me he quedado durmiendo y he perdido la cita del médico”, para las cuales las participantes deben decir qué emociones facilitarían el encontrar una solución. Por ejemplo: el enfado no sería útil en esta situación
Materiales	Papel y bolígrafo

Para finalizar la sesión, se explicará la tarea para casa y se resolverán las dudas necesarias.

Tarea para casa: “A través de los sentidos”

Objetivos	• Reconocer los estímulos que impulsan a las emociones
Duración	1 hora
Procedimiento	A cada participante se le asignará una emoción y deberá relacionarlo con cada uno de los sentidos. Es decir, debe elegir un sonido, sabor, olor, algo visual y una textura que le genere esa emoción. La actividad será para que la realice consigo misma y con una persona de su entorno y deberá rellenar la tabla expuesta en el Anexo VI
Materiales	Papel y bolígrafo

Sesión 6: Trabajando la facilitación II

La estructura de la sesión será la siguiente:

Dinámica inicial: ¿Quién crees que...?

Objetivos	• Fomentar la interacción entre las usuarias • Mejorar la confianza grupal
Duración	10 minutos

Procedimiento	La psicóloga hará una pregunta que comience con “¿Quién crees que...?” y la seguirá de una situación específica, por ejemplo “¿...ganaría un sorteo?”. El resto de personas deben señalar a la mujer que crean que viviría esa situación. La persona más señalada tendrá que dar motivos sobre por qué ella es la elegida. Después la pregunta la realiza una usuaria y así sucesivamente hasta que todas hayan participado.
Materiales	Ninguno

Tras esta dinámica, se procederá a comentar la tarea de casa de la semana pasada. Se establecerán 2 subgrupos para que compartan entre ellas que han escogido para cada sentido y por qué. Después se reflexionará acerca de la facilidad con la que se evocan las emociones con determinados estímulos. Tras esto, se realizará la siguiente actividad:

Actividad 1: “¿Me afectará...?”

Objetivos	• Identificar cómo afectan de forma diferente las emociones positivas y negativas • Reconocer cuáles son las emociones positivas y cuáles las negativas
Duración	25 minutos
Procedimiento	Se realizará un debate cuyo tema será conseguir que tu jefa te suba el sueldo. Un grupo deberá actuar en función de las emociones positivas como la alegría o la motivación. Las emociones negativas serían el miedo, el enfado o el asco. La psicóloga deberá elegir qué participante tiene una u otra emoción sin que el resto se entere. La actividad consiste en que según los argumentos, la forma de decirlos, etc. deben identificar quien tiene una emoción positiva y quien negativa.
Materiales	Ninguno

Para reflexionar acerca de la actividad, se les hará preguntas como "¿Crees que tu emoción ha aumentado o disminuido la probabilidad de conseguir tu objetivo?", "¿Cómo te

has sentido con esa emoción encima?", "¿En qué te has fijado para discriminar si una emoción era positiva o negativa?".

Actividad 2: “Yo actuaría...”

Objetivos	• Reflexionar acerca de las emociones que ayudan al resto • Aprender a relacionar las emociones y las tareas a las que pueden potenciar
Duración	30 minutos
Procedimiento	La psicóloga dará una ficha (Anexo VII) para que la rellenen. En ella deben poner que emoción sería más útil para una determinada situación y cómo generaría esa emoción. Luego se realizaría una puesta en común para que aprendan nuevas formas de generar emociones
Materiales	Papel y bolígrafo

Después de la reflexión de esta actividad, se pasaría a la explicación de la tarea para casa. Luego, la psicóloga haría un feedback positivo y se despedirían.

Tarea para casa: “¿Cómo me influyen en mi día a día?”

Objetivos	• Identificar las emociones que se generan • Reconocer si la emoción dificulta o facilita
Duración	10 minutos cada día
Procedimiento	Seleccionar cada día una emoción y la situación en la que se ha generado. Describir cómo ha influido la emoción en dicha circunstancia y para qué ha servido
Materiales	Papel y bolígrafo

Sesión 7: Trabajando la comprensión I

Dinámica inicial: “A mí también”

Objetivos	• Aumento de la confianza grupal • Fomentar la empatía
Duración	10 minutos
Procedimiento	Se colocarán en un círculo y una persona se pondrá de pie y contará una situación propia en la que se sintió de una determinada forma. El resto deberá levantarse si ha vivido también esa emoción. Esta actividad acercará los vínculos entre ellas.
Materiales	Ninguno

Como en cada sesión, antes de comenzar las actividades se procederá a hablar sobre los resultados de la tarea para casa y reflexionar sobre ellos.

Actividad 1: “El globo caliente”

Objetivos	• Aumentar el vocabulario de las diferentes emociones • Fomentar la relación de las emociones con determinadas situaciones
Duración	15 minutos
Procedimiento	Se hinchará un globo pero no se le hará un nudo, se dejará que el aire se escape poco a poco. Esta actividad consiste en que cada participante tendrá que decir una emoción y un hecho que la provoca, de manera rápida porque mientras sostendrá el globo, que estará desinflándose. Una vez que lo haya dicho, le pasa el globo a la siguiente. La participante que tenga en las manos cuando este se desinfe, será eliminada. El juego continúa hasta que solo quede una.
Materiales	Globo

Después de esta introducción, la psicóloga explicará el concepto de comprensión emocional mediante diapositivas. Al igual que con todas las habilidades anteriores, deberá argumentar cuál es la utilidad de esta aptitud. Antes de comenzar la siguiente actividad, se asegurará de que no queda ninguna duda. Esta parte durará 20 minutos y se pasará a la última actividad del día.

Actividad 2: El mercadillo de las emociones

Objetivos	Fomentar la búsqueda de la utilidad de cada emoción
Duración	20 minutos
Procedimiento	El grupo se dividirá en 2 subgrupos. En el primero serán vendedoras individuales, que contarán cada una con una emoción negativa y otra positiva. El segundo grupo estará compuesto por las compradoras. La actividad consiste en que las vendedoras tendrán que conseguir que las otras les compren las emociones. Para esto deberán contar porque esa emoción es necesaria para las persona y en qué situaciones.
Materiales	Ninguno

Después de esta actividad, se incitará a las compradoras a reflexionar sobre por qué han comprado cada emoción, cuáles eran sus emociones prioritarias a la hora de comprar y por qué.

Para finalizar se explicará la tarea para casa y se hará hincapié en lo importante que es que estas tareas se completen.

Tarea para casa: “Todo tiene su lado bueno”

Objetivos	Reflexionar sobre la función de las emociones, independientemente de que estas sean positivas o negativas
Duración	10 minutos cada día
Procedimiento	A lo largo de la semana deberán ir rellenando una tabla (Anexo VIII) compuesta por varias emociones y deberán describir una situación en la que se manifieste cada una de ellas y lo positivo que ha aportado esa

	emoción en ese momento.
Materiales	Plantilla y bolígrafo

Sesión 8: Trabajando la comprensión II

Dinámica inicial: “Yo no veo”

Objetivos	• Mejorar la confianza grupal • Aumentar los vínculos
Duración	10 minutos
Procedimiento	El grupo se dividirá por parejas. La actividad consiste en que una persona de cada pareja debe tener los ojos tapados y la otra debe guiarla hasta un punto concreto
Materiales	Venda

Tras esto, se reflexionará acerca de la tarea para casa de la semana pasada mediante una puesta en común. Posteriormente se continuará con la siguiente actividad.

Actividad 1: Mapa de la empatía

Objetivos	• Fomentar la empatía con el resto de personas • Fomentar la empatía con una misma
Duración	20 minutos
Procedimiento	A cada participante se le darán dos plantillas del mapa de la empatía (Anexo IX). Un mapa deben rellenarlo con una situación que les haya pasado a ellas mismas y el otro con una situación que le haya pasado a alguna persona de su entorno. A través de las preguntas del mapa se espera que las mujeres aumenten la comprensión acerca de que hace que se sientan de una determinada forma.
Materiales	Plantillas y bolígrafos

Aprovechando esta actividad, la psicóloga explicará lo que es la empatía y la asertividad y para qué nos sirve en la inteligencia emocional. Esto se hará mediante diapositivas y durará aproximadamente 15 minutos.

Actividad 2: “Mismas palabras, distintas formas”

Objetivos	• Reconocer cómo cambian las palabras dependiendo de la emoción que las acompaña • Entender la entonación como un elemento importante a la hora de identificar emociones
Duración	15 minutos
Procedimiento	Dividir el grupo en 4 subgrupos. Cada persona de cada subgrupo será una emoción. El grupo estará colocado en círculos y la psicóloga le dirá una frase en el oído a la primera persona, quién deberá decirle a la siguiente persona la misma frase pero con la emoción que le haya tocado y así sucesivamente hasta llegar al final del círculo. Un ejemplo de frase podría ser: “Tenemos que hablar”.
Materiales	Ninguno

Para finalizar la sesión, se explicará la tarea para casa y se resolverán las dudas.

Tarea para casa: Pensando en mí

Objetivos	• Reconocer lo que precede a la emoción • Discriminar porque según la situación existe una emoción u otra • Identificar las consecuencias de la emoción
Duración	20 minutos todos los días
Procedimiento	La participante debe escoger cada día una situación para rellenar la tabla del Anexo X. En ella se recogerá la situación que ha desencadenado la emoción, qué quiere decir esa emoción y cuáles son los pensamientos a los que ha dado lugar

Materiales	Tabla y bolígrafo
------------	-------------------

Sesión 9: Trabajando la regulación I

Dinámica inicial: La cadena de la música

Objetivos	Fomentar la diversión entre las participantes
Duración	10 minutos
Procedimiento	La psicóloga pondrá una canción para que las participantes bailen y en el momento en el que la música se detenga, tendrán que ponerse por parejas. Tras esta se pondrá otra canción y cuando se detenga las participantes se colocarán por tríos. Así sucesivamente hasta que se acabe uniendo todo el grupo.
Materiales	Ordenador y altavoces

Tras esta pequeña dinámica, se comentará la tarea para casa de la semana anterior. Se valorarán los pensamientos que aparecen tras las emociones y se reflexionará acerca de ellos. Se invertirán 15 minutos para darle la suficiente importancia. Tras ello, se continuará con la primera actividad de regulación emocional.

Actividad 1: ¿Qué hago cuando...?

Objetivos	- Reconocer cómo actúan para regular las emociones - Reflexionar y aprender de cómo actúa el resto para poder ponerlo en práctica
Duración	30 minutos
Procedimiento	La psicóloga comenzará exponiendo una situación que a ella le genera una emoción y que hace con esta. Después señalará a otra persona, quien debe contestar que haría en la situación de la psicóloga y además debe decir una situación propia y cómo actúa ella. Así sucesivamente hasta llegar a la última compañera. Tras esto se les incitará a reflexionar acerca de cómo ven las regulaciones del resto y si creen que son eficaces o no.

Materiales	Ninguno
------------	---------

Después de esto la psicóloga se dispondrá a explicar mediante diapositivas la regulación emocional y sus beneficios en el día a día. También se comentarán las estrategias de regulación que se usan para cambiar o mantener el estado de ánimo más tiempo. Además, se comprobará si las participantes distinguen entre las 4 habilidades del modelo de Mayer y Salovey (1997) para poder continuar con la siguiente actividad.

Actividad 2: “Ponte en mis zapatos”

Objetivos	• Aprender a dar alternativas a la forma de regular las emociones
Duración	30 minutos
Procedimiento	Las participantes se pondrán por parejas y cada una dirá una situación vivida en la que se generó un problema y cómo actuó. La otra mujer deberá darle otra alternativa de actuación tanto a nivel corporal como verbal. Ambas reflexionarán acerca de nuevas formas de regular sus emociones en esas circunstancias.
Materiales	Ninguno

Tarea para casa: Una carta para mí

Objetivos	• Gestionar las emociones a través de la escritura • Identificar las emociones y los pensamientos que nos generan
Duración	20 minutos
Procedimiento	A lo largo de la semana la participante debe escribir una carta a una persona con la que haya tenido un conflicto. También se escribirá una carta a sí misma cuando haya sentido otra emoción. La carta debe recoger el acontecimiento, las emociones experimentadas y su utilidad, los pensamientos, las sensaciones fisiológicas y lo que ha hecho después de la emoción.

Materiales	Papel y bolígrafo
------------	-------------------

Sesión 10: Trabajando la regulación II

Se comenzará con la última dinámica de grupo del programa. Se ha escogido esta para el final para que las participantes reciban un feedback positivo también por parte de sus compañeras.

Dinámica inicial: “Lo bueno de ti”

Objetivos	• Aumentar la cohesión grupal • Mejorar la autoestima de las participantes
Duración	15 minutos
Procedimiento	Se escribirán los nombres de las usuarias en un papel, se doblarán y cada una de ellas tendrá que escoger uno para ver qué persona les ha tocado. Luego dibujarán una árbol y en cada hoja tendrán que escribir una cualidad buena de la persona que les ha tocado. Al final se las regalarán unas a otras.
Materiales	Lápices de colores, folios, bolígrafos y tijeras.

Tras esto se comentará las experiencias vividas al realizar la tarea que se mandó a casa la semana anterior, en un tiempo de unos 15 minutos. Tras esto, se pasará a la primera actividad de la sesión.

Actividad 1: “Hechos emocionales”

Objetivos	• Aprender a dar estrategias de regulación efectivas para cada situación
Duración	30 minutos
Procedimiento	Se dividirá el grupo en parejas, donde cada una tendrá una situación (Anexo XI) y deberán responder a las siguientes cuestiones: ¿Qué emoción sientes?, ¿Qué pensamientos tienes?, ¿Cómo actuarías?, ¿Cuál sería tu

	estrategia de regulación? y ¿Qué consejo le darías a alguien que estuviese en esa situación?
Materiales	Ninguno

Para la última actividad se explicará la respiración diafragmática y sus beneficios.

Actividad 2: Dándonos un respiro

Objetivos	• Aprender una nueva forma de regular las emociones
Duración	20 minutos
Procedimiento	La psicóloga explicará en qué consiste la respiración diafragmática y comenzará a describir los pasos a seguir. Las participantes se colocarán en una posición, mantendrán el silencio e irán haciendo lo que la psicóloga vaya explicando en las instrucciones. Para esta actividad se seguirá la guía del Anexo XII
Materiales	Ninguno

Tarea para casa: Practicando lo aprendido

Objetivos	• Automatizar la respiración diafragmática • Aumentar las herramientas para las estrategias de regulación emocional
Duración	10 minutos
Procedimiento	Las mujeres deberán realizar lo mismo que en la actividad anterior pero en casa. El mínimo de ocasiones que se les pide que lo hagan es una por día. Además, deben apuntar que sienten antes y después de hacerlo.
Materiales	Ninguno

Al final se dará un feedback positivo a las participantes y se les agradecerá su implicación en el programa.

Sesión 11: Evaluación post-tratamiento y cuestionario de satisfacción

En esta sesión, las participantes volverán a pasar los instrumentos del principio (ABI, MSCEIT, DASS-21 y SPWB) para poder hacer una comparación con las puntuaciones del pre-tratamiento y observar si el programa ha conseguido la eficacia esperada.

Después se les pedirá que rellenen un Cuestionario de Satisfacción (Anexo XIII) realizado por la psicóloga para ver qué opinión tienen sobre el programa y que se puede mejorar de él. Al final se les preguntaría de forma grupal como se han sentido las unas con las otras y con el entrenamiento.

Sesión 12: Seguimiento

Después de 6 meses desde el programa, se volverá a realizar una reunión para completar los instrumentos del pre-tratamiento y el post-tratamiento para comprobar si los efectos se mantienen a largo plazo.

Por último, se hará una despedida agradeciendo su participación y compromiso con el programa.

6. Discusión y resultados

Actualmente uno de los colectivos que ha salido empeorado de la situación de emergencia sanitaria, han sido las mujeres que sufren violencia de género. Por eso la intención de este programa es paliar esos daños a nivel psicológico mediante el entrenamiento en inteligencia emocional.

Este tipo de programa ha dado sus frutos en el ámbito académico (Cabello et al., 2016). Por esto, se ha decidido probar con este grupo.

Como resultados se espera una mayor identificación de las propias emociones y las del resto, una mayor expresión, más comprensión y sobre todo, un aumento del conocimiento sobre cómo y de qué formas regular las propias emociones. Se confía que con esto disminuyan los síntomas de la ansiedad y la depresión y aumente el bienestar de las participantes.

7. Referencias bibliográficas

- Apaza, P., Seminario, R.S. y Santa-Cruz, J.E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19-Perú. *Revista venezolana de gerencia*, 25(90), 402-410. <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Bados, A., Solanas, A. y Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish versión of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Psicothema*, 17(4), 679-683. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8331/8195>
- Burgos, L.M. y Piza, G.J. (2021). *Análisis del daño psicológico en las mujeres víctimas de violencia de género durante el confinamiento del Covid-19: estudio de casos*. (Tesis Doctoral, Universidad de Guayaquil). <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/55624/1/TESIS%20%20BURGOS%20Y%20PIZA..pdf>
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P. y Fernández-Berrocal, P. (2016). *Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Pirámide.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2016). *Inteligencia emocional y educación*. Grupo 5.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P y Salovey, P. (2006). Spanish versión of the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18(Suppl.1) 42-48. <https://www.psicothema.com/pi?pii=3274>
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería)*, 3(6), 43-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Hawie, I. (2021). La doble pandemia: violencia de género y Covid-19. *ADVOCATUS*, 39, 103-113. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Advocatus/article/view/5120/4933>
- Henning, K. y Klesges, LM (2003). Prevalencia y características del maltrato psicológico denunciado por mujeres maltratadas judicialmente. *Revista de violencia interpersonal*, 18 (8), 857–871. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260503253878>

- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG)*. https://www.ine.es/prensa/evdvg_2019.pdf
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Boletín Oficial del Estado, 313, de 29 de diciembre de 2004. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>
- Lorente-Acosta, M. (2020). Violencia de género en tiempos de pandemia y confinamiento. *Revista española de medicina legal*, 46(3), 139-145. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-medicina-legal-285-pdf-S0377473220300250>
- Lorente-Acosta, M., Lorente-Martínez, M y Lorente-Martínez, M. (2021). Impacto de la pandemia por Covid-19 y el confinamiento en los homicidios por violencia de género en España. *Revista española de medicina legal*, 48, 36-43. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0377473221000699?token=997B7D4CE6C9DE195AC1173ABB75F40888AE0CE9B4130F9C509C8A9FEB317840511C84FF07025BB3669F4C18F4CF0CCE&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220624131300>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19*. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/situacionActual.htm>
- Naciones Unidas (Diciembre, 1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. Conferencia de las Naciones Unidas.
- Observatorio de salud de la mujer. (2011). *Catálogo de instrumentos para cribado y frecuencia del maltrato físico, psicológico y sexual*. Unidad de Apoyo a la Investigación, Escuela Andaluza de Salud Pública. https://www.sanidad.gob.es/eu/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/genero_vg_01.pdf
- ONU Mujeres. (2021). *Midiendo la pandemia de sombra: la violencia contra las mujeres durante el Covid-19*. Las mujeres cuentan <https://data.unwomen.org/sites/default/files/documents/Publications/Measuring-shadow-pandemic-SP.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (Marzo de 2021). *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres*. <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

- Orús, A. (24 de Junio de 2022). *Covid-24: número acumulado de casos en el mundo 2020-2022*. Statista. Recuperado del 24 de junio de 2022 de <https://es.statista.com/estadisticas/1104227/numero-acumulado-de-casos-de-coronavirus-covid-19-en-el-mundo-enero-marzo/>
- Parkinson, D. (2017). Investigating the increase in Domestic Violence Post Disaster: An Australian Case Study. *Journal of interpersonal violence*, 34(11), 2333-2362. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260517696876>
- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado, 67, de 14 de marzo de 2020. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-3692>
- Romero, M. (7 de abril de 2020). *ONU: violencia machista durante el confinamiento ha tenido un repunte «horroroso»*. France 24. <https://www.france24.com/es/20200406-repunte-violencia-machista-cuarentena-coronavirus-mujeres-victimas>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285. https://www.researchgate.net/publication/280941690_The_relation_between_emotional_intelligence_and_subjective_well-being_A_meta-analytic_investigation
- Sans, M. y Sellarés, J. (2010). Detección de la violencia de género en atención primaria. *Revista española de medicina legal*, 36(3), 104-109. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0377473210700389>
- Shepard, M. F. y Campbell, J. A. (1992). The abusive behavior inventory: a measure of psychological and physical abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 7(3), 291-305. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/088626092007003001>
- Xunta de Galicia. Consellería de emprego e igualdade (2019). *¿Qué es la violencia de género?* <http://igualdade.xunta.gal/es/content/que-es-la-violencia-de-genero>
- Zubizarreta, I. (2004). Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en las mujeres y en sus hijos e hijas. *Programa de Asistencia Psicológica para la Violencia Familiar y Sexual*, 24(4). https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/proyecto_nahiko_formacion/es_def/adjuntos/2004.03.17.irene.zubirreta.pdf

8. Anexos

Anexo I. Explicación de la violencia de género. Ciclo de la violencia de género.



Nota. Adaptado de *Ciclo de la Violencia* [Fotografía] por Redes Vinculares, <https://redesvinculares.wixsite.com/redes-vinculares/single-post/2016/02/04/ciclo-de-la-violencia>.

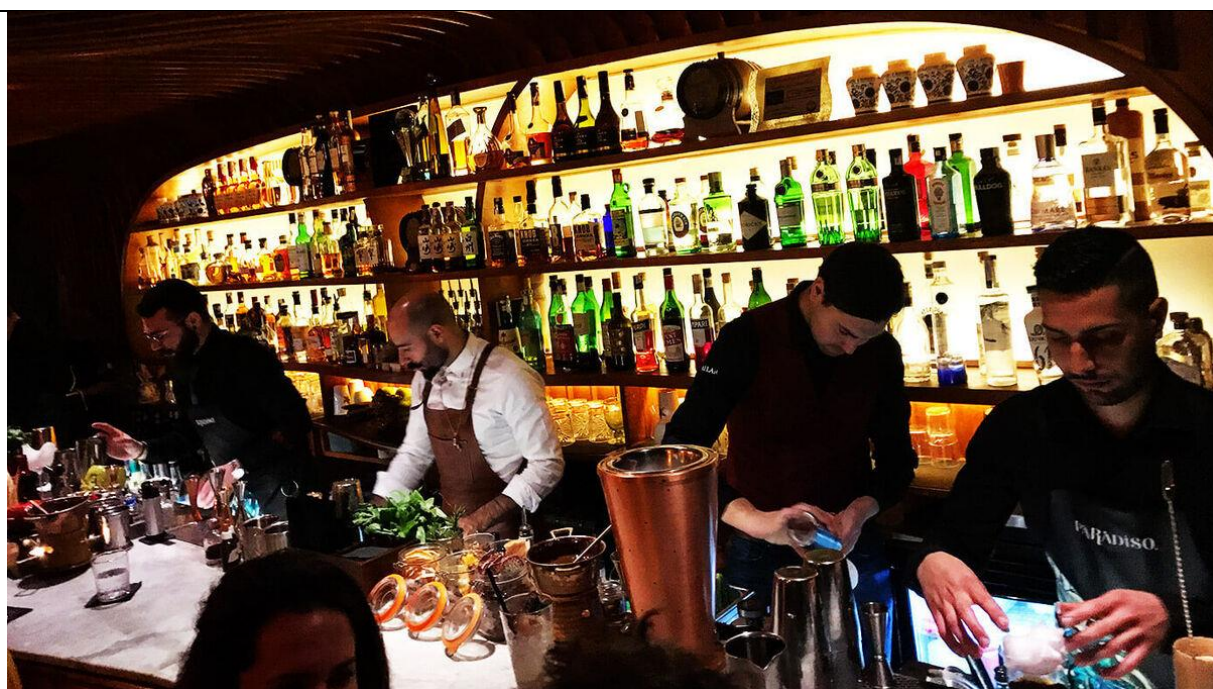
Anexo II. Actividad: ¿Qué me transmite?



Nota. Adaptado de *Clima desértico* [Fotografía], de Concepto, <https://concepto.de/desierto/>



Nota. Adaptado de *Día de lluvia en vacaciones* [Fotografía], de Blog eco Parking, <https://www.ecoparking.es/blog/dia-de-lluvia-en-vacaciones/>



Nota. Adaptado de *La coctelería Paradiso* [Fotografía], de Diario Sevilla, 2020, https://www.diariodesevilla.es/gente/mejores-bares-copas-espanoles_0_1525648023.html



Nota. Adaptado de *Leones* [Fotografía], de National Geographic España, <https://www.nationalgeographic.com.es/animales/leones>



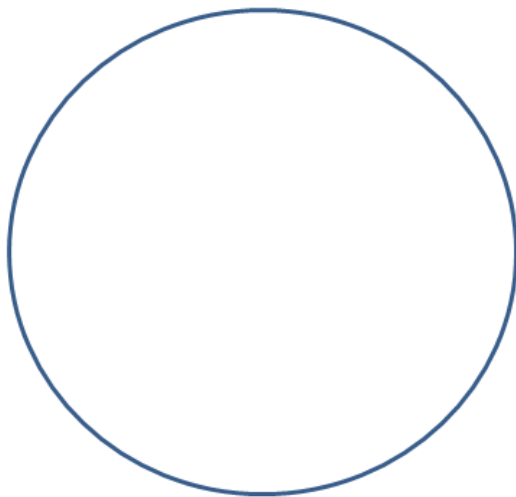
Nota. Adaptado de *Qué es la basuraleza* [Fotografía], de Sandra Roper, 2020, Ecología verde <https://www.ecologiaverde.com/que-es-la-basuraleza-definicion-proyectos-y-como-evitarla-2682.html>



Nota. Adaptado de *El fresno* [Fotografía], de AQUAE Fundación, <https://www.fundacionaquae.org/wiki/fresno/>

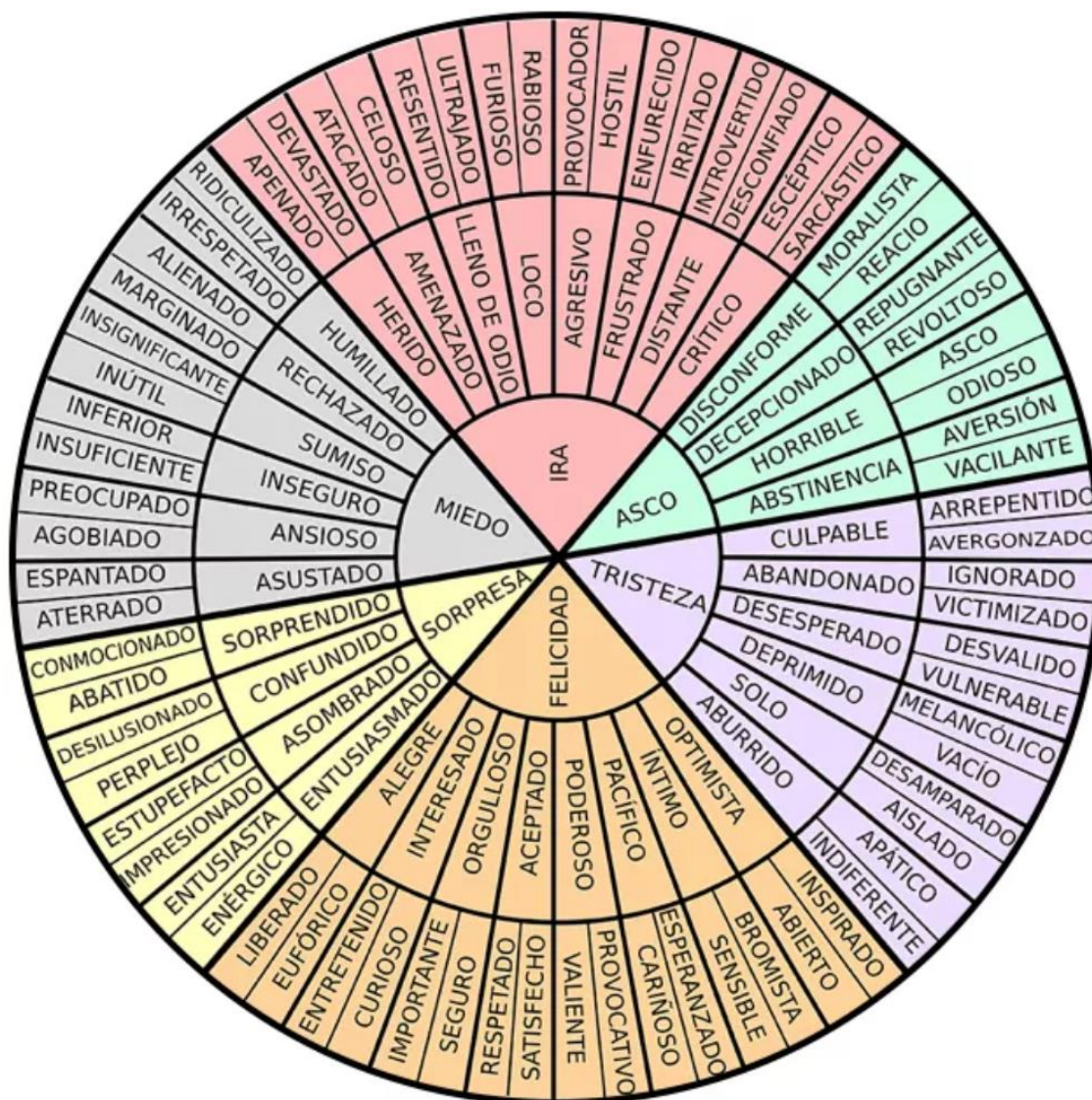
Anexo III. Tarea para casa: “Rellena de emociones”

Colorea del color de cada emoción según la cantidad que la sientes al día:



	Miedo
	Asco
	Alegría
	Tristeza
	Sorpresa
	Ira

Anexo IV. Actividad: “Ayúdame a reconocerlo”



Nota. Adaptado de Rueda de las emociones [Fotografía], de Robert Plutchik, 2020, Atiempo psicología, <https://atiempoadicciones.com/rueda-de-emociones/>

Anexo V. Actividad: ¿Quién se salva?

Situación: Se encuentran 7 personas en una isla desierta, de la que no pueden salir a no ser que sea en barco. Por el horizonte llega un barco hasta la orilla, les deja comida y agua, pero les dice que en el primer viaje solo pueden ir 4 personas. El grupo deberá ponerse de acuerdo para ver quiénes son los primeros.

Personajes:

1. Un chico que está triste porque cree que no van a salir de allí.
2. Un hombre que tiene miedo de morir por cualquier animal de la isla o del mar.
3. Una chica tranquila con mucho optimismo, porque está segura de que van a salir de allí.

4. Una mujer pasiva a la que le importa lo mismo morir que vivir.
5. Una abuela muy enfadada porque nadie le ha ofrecido el primer asiento.
6. Un hombre con envidia porque no es el más guapo de la isla.
7. Una mujer frustrada porque no se hace lo que ella cree que es lo mejor para todos.

Anexo VI. Tarea para casa: “¿A través de los sentidos?”

	Olfato	Gusto	Tacto	Vista	Oído
Alegría					
Tristeza					

Anexo VII. Actividad: “Yo actuaría...”

Situación	Emoción útil	¿Cómo consigo que aparezca?
Mi jefe me ha despedido		
Tengo que contarle a mi madre que estoy embarazada		
Necesito pedirle un favor al vecino		
La policía me ha multado		
Mi pareja ha roto mi vaso favorito		
Mañana me examino del carnet de conducir		

Anexo VIII. Tarea para casa: “Todo tiene su lado bueno”

Emociones **Situación en la que se manifiesta** **¿Cuál es su lado bueno?**

Asco		
Miedo		

Alegría		
Frustración		
Orgullo		
Ira		
Culpa		

Anexo IX. Actividad: “Mapa de la empatía”

PIENSA Y SIENTE

ESCUCHA VE

DICE Y HACE

QUÉ LO FRUSTRA?

QUÉ LO MOTIVA?

MAPA DE EMPATÍA CREADO POR WWW.MCLANFRANCONI.COM

Nota. Adaptado de *El mapa de la empatía* [Fotografía], de Mariano Cabrera, <https://www.marianocabrera.com/mapa-de-la-empatia-plantilla-gratis/>

Anexo X. Tarea para casa: “Pensando en mí”

	Situación desencadenante	Emoción	Significado	Pensamientos evocados
Día 1				
Día 2				
Día 3				

Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Anexo XI. Actividad: “Hechos emocionales”

Historia 1: Este es tu último año de carrera, aún te quedan 5 asignaturas por recuperar y no sabes si te va a dar tiempo porque los exámenes son el mes que viene. Además, como no apruebes tu madre se decepcionará y crees que no estará orgullosa de ti. Tampoco quieres darle un disgusto porque últimamente las cosas en casa no marchan bien.

Historia 2: Tu perro ha desaparecido y tras poner una denuncia en la policía, aparece en un veterinario de un pueblo a 1 hora del tuyo. No entiendes nada, solo tienes como información la llamada de la policía. Tu hermana aún no lo sabe y la policía te ha dicho que tienes 5 días para recoger al perro.

Historia 3: Te has enterado que tu pareja te es infiel, aunque la fuente que te lo ha comentado no es muy fiable. En el momento quieres dejar la relación sin ni si quiera decirle nada, porque sientes que te ha defraudado y no quieres volver a saber nada de esa persona.

Anexo XII.

Cómo respirar con el diafragma

1. Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.

2. Póngase una mano en el pecho y la otra en el estómago.

La mano en su pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar.

3. Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.

4. Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.

5. Repita cada paso hasta que su cuerpo se sienta relajado.

Posición de las manos para la respiración diafragmática



Consejos útiles

- Concéntrese en la exhalación para mayor relajación.
- Use un reloj con segundero para llevar cuenta de su respiración.
- Nunca aguante la respiración ni jadee buscando aire.
- Si se siente mareado o se va a desmayar, regrese a su patrón normal de respiración.

Nota. Adaptado de *Respiración diafragmática*, de UNC Health Care, 2013, <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>

Anexo XIII. Cuestionario de satisfacción.

Puntúa las siguientes áreas del 1 (Muy mejorable) al 5 (Excelente):

	NOTA
Sesión informativa del proyecto	
Sesión informativa sobre violencia de género	
Actividades del programa	
Explicaciones teóricas de la psicóloga	
Dinámicas de grupo	
Tareas para casa	
Ambiente con las compañeras	
Ambiente con la psicóloga	
Global	

- ¿Cuáles son los aspectos que más te han gustado del programa?
- ¿Cuáles son los aspectos que menos te han gustado del programa?
- ¿Qué mejorarías del programa?
- Añade cualquier otra sugerencia que tengas: