



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

**El papel de la inteligencia emocional
en el proceso de recuperación de
mujeres víctimas de violencia de
género: Una propuesta de estudio e
intervención en regulación
emocional cognitiva**

Alumno/a: Sara Valenzuela Jacinto

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

Septiembre, 2021

Índice:

1. Resumen	3
1.1. <i>Abstract</i>	3
2. Introducción	4
2.1. <i>Definición de violencia de género</i>	4
2.2. <i>Aproximación al estudio de la violencia de género</i>	5
3. Inteligencia emocional y regulación emocional cognitiva	6
4. Objetivos	7
5. Metodología.....	8
5.1. <i>Participantes</i>	8
5.2. <i>Instrumentos de evaluación</i>	8
5.3. <i>Diseño y procedimiento</i>	9
6. Aplicación del Programa de intervención.....	11
7. Resultados esperados.....	30
8. Referencias.....	30
 Anexo I.....	 35
Anexo II.....	38

1. Resumen

El presente trabajo propone un estudio para explorar en mujeres Víctimas de Violencia de Género (MVVG) la posible relación entre la Inteligencia Emocional (IE), las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva (EREC), el Estado de Salud Físico y Psicológico General (ESFPG), y la sintomatología asociada a Depresión Mayor (DM) y Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). En este sentido son escasos los estudios en mujeres VVG que han tratado de relacionar la IE y la REC con la sintomatología asociada al maltrato, y los que hay, han relacionado estas variables de manera independiente. Además, la relación entre la IE y la sintomatología asociada al maltrato podría no ser directa, sino estar mediada por las EREC que despliegan las mujeres a la hora de afrontar la experiencia de maltrato de las que fueron víctimas. El presente trabajo propone además el diseño de un programa de intervención en regulación emocional cognitiva para evaluar su posible eficacia en la recuperación y la remisión de la sintomatología física y psicológica asociada a la violencia de género.

Palabras clave: violencia de género, inteligencia emocional, regulación emocional cognitiva, trastorno por estrés postraumático.

1.1. Abstract

This paper proposes an empirical research to explore the possible relationship between Emotional Intelligence (EI), Emotional Cognitive Regulation Strategies (ECRS), General Physical and Psychological Well-Being (GPBS), and the symptomatology associated with Major Depression (MD) and post-traumatic stress disorder (PTSD) in women experiencing intimate partner violence (IPV). In this sense, there are not many studies in IPV that have tried to relate EI and ECRS to the symptomatology associated with gender-based violence, and those that exist have related these variables independently. Furthermore, the relationship between EI and the symptoms associated with intimate partner violence may not be direct, but may be mediated by the ECRS that women deploy when facing the experience of abuse of which they were victims. This paper also proposes the design of an intervention schedule in cognitive emotional regulation to evaluate its possible efficacy in the recovery and remission of physical and psychological symptoms associated with intimate partner violence.

Keywords: gender violence, emotional intelligence, cognitive emotional regulation, post-traumatic stress disorder, major depression.

2. Introducción

2.1. Definición de violencia de género

Según recoge la Ley Orgánica 1/2004 en su Artículo 1, de Protección Integral contra la Violencia de Género, *El Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades del Gobierno de España* define 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”

La Ley Andaluza (Ley 13/2007), extiende el concepto y considera que es violencia de género:

“...aquella que, como consecuencia de una cultura machista y como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por el hecho de serlo y que se extiende como forma de violencia vicaria sobre las víctimas que se contemplan en la presente Ley. Por tanto, serán víctimas de violencia de género, también los/as hijos/as, personas dependientes de la mujer, por edad, discapacidad o especial vulnerabilidad y las madres cuyos hijos/as hayan sido asesinados/as.

La violencia de género es un problema de salud pública de orden mundial que afecta al bienestar mental (Oram et al., 2019), y físico (Campbell, 2002) de las mujeres que la sufren. Las mujeres víctimas de violencia de género (VVG en adelante), suelen estar expuestas a episodios recurrentes de violencia física, psicológica y/o sexual (Woods, 2000) por parte de su maltratador. La violencia de género presenta una alta prevalencia e incidencia entre la población femenina en prácticamente todos los países del mundo, y es independiente de la raza, educación, religión o situación económica (Pico-Alfonso, 2005).

2.2. Aproximación al estudio de la violencia de género

Durante las últimas cuatro décadas, el número de estudios sobre los efectos de la violencia de género se han incrementado enormemente. La mayoría de estos estudios muestran los efectos extremadamente graves que la violencia de género tiene sobre la salud física y mental de las mujeres, tanto a corto como a medio y largo plazo (Campbell et al., 1997; Weaver et al., 2003). Muchos de estos estudios han tratado de evaluar cómo las diferentes manifestaciones de la VG (psicológica, física y/o sexual) se relacionan con determinados trastornos psicológicos como la depresión mayor (DM) (Dutton et al., 2005; Mechanic et al., 2008; Pico-Alfonso et al., 2006), el trastorno por estrés postraumático (TEPT) (Basile et al., 2004; Bennice et al., 2003; Blasco-Ros et al., 2010; Kimerling et al., 2009; Pico-Alfonso et al., 2005), o bien de manera más amplia con el estado general de salud física y mental (Dutton et al., 2006; Johnson et al., 2008; Laffaye et al., 2003; Taft et al., 2007; Woods et al., 2008). También es frecuente encontrar estudios con mujeres VVG que tratan de explorar la relación entre el TEPT con factores como la culpa y la vergüenza (Beck et al., 2011; Street et al., 2001), la ira (Badcock et al., 2008; Price et al., 2014), el miedo (Jaquier et al., 2014; Salcioglu et al., 2017), y cómo variables como el apoyo social (Astin et al., 1993; Badcock et al., 2008; Johnson et al., 2008), y la revictimización (Dutton et al., 2005; Krause et al., 2008; Kuijpers et al., 2012) pueden afectar sobre el pronóstico. También se ha estudiado en esta población la relación entre la sintomatología asociada al TEPT con factores como las estrategias de afrontamiento (Flicker et al., 2012; Krause et al., 2008; Lilly et al., 2010), de resolución de problemas sociales (Reich et al., 2015), o esquemas cognitivos (Calvete et al., 2007).

Sin embargo, son poco los estudios que se han interesado en el sistema emocional en mujeres VVG. Apenas existen estudios que hayan explorado el perfil de inteligencia emocional en esta población y su relación con otras variables, como el tipo de violencia sufrido o el tiempo que se haya mantenido dicha situación (Ratliff, 2018). También son escasos los estudios en los que se han evaluado la sintomatología física y/o mental que padecen las mujeres VVG en relación a las estrategias de regulación emocional cognitiva que despliegan (Katz et al., 2015; Price et al., 2014). En este sentido, no hay ningún estudio que relacione la inteligencia emocional (IE) y la regulación emocional cognitiva (REC) en mujeres VVG con variables tales como el salud general física y psicológica, el TEPT o la DM. También son escasos los estudios sobre la efectividad de programas de tratamiento psicológico sobre la sintomatología asociada a los trastornos mentales

comunes en mujeres VVG (Keynejad et al., 2020), y los que se han realizado de manera empírica han centrado su interés en la intervención sobre factores como el empoderamiento (Graham-Bermann et al., 2013; Johnson et al., 2011; Pérez et al., 2012), sin que la intervención emocional haya cobrado el protagonismo que quizás le corresponda.

3. Inteligencia emocional y regulación emocional cognitiva.

Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Desde la formulación formal del concepto de Inteligencia emocional (Salovey et al., 1990), se han sucedido los estudios que han mostrado su importancia como predictor del funcionamiento interpersonal y psicológico adaptativo (Mayer et al., 2008).

Recientemente, el estudio de la regulación emocional cognitiva ha cobrado interés como factor modulador de la relación entre la inteligencia emocional con otras variables como la salud física y psicológica general (Extremera et al., 2020). El término de regulación emocional cognitiva surge de la disociación entre la dimensiones cognitiva y conductual del concepto de afrontamiento definido por Lázarus y Folkman (1984). Según Garnefski et al. (2001), los procesos de valoración cognitiva podrían preceder al proceso de adopción de conductas, lo que le confiere entidad suficiente para su estudio de manera independiente. La regulación emocional cognitiva estaría constituida por nueve estrategias cognitivas agrupadas en torno a dos categorías: a) el afrontamiento cognitivo adaptativo, relacionado con un mayor ajuste psicológico y calidad de vida, conformado por las estrategias de *aceptación, énfasis en la planificación, reajuste positivo, reevaluación positiva y puesta en perspectiva*, y b) el afrontamiento cognitivo inadaptado, constituido por *la autculpa, la culpabilidad de los demás, la rumiación y el catastrofismo*, relacionado con una mayor inadaptación psicológica y problemas de salud mental y física (Garnefski et al., 2001; Schroevers et al., 2007). Asimismo, existe evidencia que relaciona las estrategias inadaptadas con mayores índices de ansiedad y depresión (Garnefski et al., 2001, 2002). De manera reciente, también se ha relacionado el *énfasis en la planificación* con el bienestar subjetivo y psicológico, y la *reevaluación positiva* con el bienestar subjetivo, en una muestra de estudiantes universitarios (Extremera et al., 2020). Sin embargo, a pesar del interés creciente en el estudio de las

consecuencias asociadas a la violencia de género (salud general física y psicológica, DM y TEPT), y el papel tan relevante que la IE y la REC pueden tener en la aparición, mantenimiento y recuperación de la sintomatología asociada, no existen estudios en los que se haya explorado la posible relación entre estas variables, así como tampoco existen programas de intervención dirigidos al fortalecimiento de la IE en general, y de la regulación emocional cognitiva en particular.

4. Objetivos.

El presente trabajo se plantea un doble objetivo:

- a) Por un lado, diseñar un estudio con el que explorar en mujeres VVG la relación que existe entre la IE con la salud general física y psicológica general, la DM y el TEPT, así como el posible papel modulador de la REC en las relaciones anteriores.
- b) Por otro lado, diseñar un programa de intervención con el que se pretende mejorar la inteligencia emocional como estrategia transversal a otros tratamientos de las que las participantes en este estudio sean usuarias, con la finalidad última de facilitar la recuperación y la remisión de la sintomatología psicológica y física asociada a la VG.

En concreto, las actividades programadas irán dirigidas a la mejora de los tres factores que componen la inteligencia emocional: percepción emocional, comprensión de emociones, y regulación emocional cognitiva. El programa se desarrollará en tres fases: una primera fase de evaluación y establecimiento de línea base, en la que se recogerán los datos relativos a la IE, y del estado de salud psicológica específica (TEPT y DM), y salud física y psicológica general. La segunda fase corresponde a la intervención propiamente dicha, para la que se han diseñado 8 sesiones en las que se desarrollan diferentes actividades de carácter presencial, así como un conjunto de tareas que las participantes tendrán que realizar fuera de las sesiones durante el tiempo que dure esta fase. Por último, la fase 3 corresponde a la evaluación final sobre la IE, TEPT, DM y estado físico y psicológico general, medidas de manera inmediata (a la finalización del tratamiento), como a medio plazo, transcurridos 6 meses desde la finalización del mismo. En el estudio que se propone, para evaluar el impacto de la intervención en la regulación emocional cognitiva sobre la sintomatología asociada a VG, un tercio de las participantes asistirán a las sesiones de percepción emocional y de comprensión de emociones

(G.PC_E). Para otro tercio de las participantes, las sesiones anteriores irán seguidas de las planificadas para mejorar la regulación emocional cognitiva (G.PC_E+RC). El último tercio de mujeres constituyen un grupo de control con las que se desarrollarán actividades lúdicas que no implican entrenamiento emocional (G. Control).

5. Metodología

5.1. Participantes

En el presente programa participarán mujeres VVG mayores de edad que hayan sufrido violencia de género al menos durante un periodo prolongado de tiempo de al menos 6 meses. Además, será condición necesaria que durante el estudio las participantes no convivan con su maltratador. La participación de las mujeres será voluntaria, y su reclutamiento se realizará a partir de instituciones y organizaciones no gubernamentales que trabajan, entre otras, con esta población.

5.2. Instrumentos de evaluación

La evaluación inicial de cada participante sobre la inteligencia emocional, TEPT, DM, y salud general física y psicológica se realizará a partir de los instrumentos que se detallan a continuación:

MSCEIT (Prueba de Inteligencia Emocional Mayer-SaloveyCaruso; Mayer et al., 2002, 2003). Se trata de la versión española (Extremera & Fernández-Berrocal, 2009; véase también Sánchez-García et al., 2016) de la prueba de IE más aceptada en la comunidad científica, diseñada originalmente para evaluar los cuatro factores del modelo de IE (Mayer & Salovey, 1997). La prueba se compone de un total de 141 ítems divididos en ocho tareas (dos por factor) con las que se pretende medir la percepción, utilización, comprensión y gestión de las emociones. Aunque esta prueba arroja un total de 15 puntuaciones, en este estudio consideraremos únicamente la puntuación global.

CERQ (Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones; Garnefski et al., 2001), en concreto la versión española de esta escala, validada por Domínguez-Sánchez et al. (2011). Esta escala mide las estrategias cognitivas que caracterizan el estilo del individuo a la hora de responder a eventos estresantes. Se trata de un cuestionario de 36 ítems, que consta de nueve dimensiones conceptualmente diferentes: *planificación, reajuste positivo, reevaluación positiva, puesta en perspectiva, autoculpa, culpabilidad de los demás, rumiación y catastrofismo.*

EIE-R (Escala Revisada de Impacto del Estresor; Weiss, 1996; Weiss y Marmar, 1997). Se trata de la adaptación al castellano de esta escala realizada por Báguena et al. (2001). Esta escala es uno de los instrumentos de autoinforme más utilizados en la exploración de la sintomatología post-traumática en adultos. Con esta se pretende evaluar el malestar subjetivo ligado a experiencias estresantes y/o traumáticas. Se compone de 22 ítems con los que se miden la intrusión (7 ítems) la evitación (8 ítems) y la hiperactivación (7 ítems).

BDI (Inventario de depresión de Beck; Beck et al, 1979). Se trata de la versión corregida del BDI de Sanz y Vázquez (1998). Consta de 21 ítems de respuestas múltiple para medir la severidad de la depresión. Las alternativas de cada ítem se valoran de 0 a 3 puntos, se encuentran ordenadas por su gravedad, y miden fundamentalmente aspectos cognitivos de la depresión.

Cuestionario de salud SF-36 (Health Survey 36; Ware y Sherbourne, 1992). Corresponde a la versión del SF-36 en español (Alonso et al., 1995). Está compuesto por 36 ítems que valoran tanto los estados positivos como negativos de la salud; incluye función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental.

5.3. Diseño y procedimiento

La implementación de este programa conlleva la realización de un diseño cuasi experimental de medidas repetidas (pre y post-test) antes y después de la intervención, así como la toma de una medida posterior (a los 6 meses) con el objetivo de realizar un seguimiento a medio plazo de los resultados obtenidos con el programa de intervención. En concreto se tomarán medidas pre de todas las variables (IE, REC, DM, TEPT y del estado de salud físico y psicológico general). Las medidas post-tratamiento y de seguimiento sólo se realiza de las variables sobre las que se espera un efecto del tratamiento (DM, TEPT y estado físico y psicológico general).

Las variables de tratamiento serán la inteligencia emocional y la regulación emocional cognitiva, manipuladas a partir de las actividades programadas. En concreto, un tercio de las participantes asistirán a las sesiones en la que se trabajará la percepción y la comprensión de emociones (G.PC_E). Otro tercio de las participantes asistirán, además de a estas, a las sesiones diseñadas para trabajar la regulación emocional cognitiva (G.PC_E+RC). Cobra aquí especial importancia la evaluación pre y post sobre la DM, el

TEPT, y el estado de salud físico y psicológico general, para conocer si el tratamiento ha sido efectivo, y en qué medida el entrenamiento en regulación emocional cognitiva supone una mejora sensible con respecto al tratamiento que no la incluye. Además, con el objetivo de eliminar cualquier efecto distinto al de la variable tratamiento (e.g., el paso del tiempo desde el inicio a la finalización del tratamiento, entre otras variables extrañas), un tercer grupo de participantes realizarán una serie de actividades lúdicas, que no suponen entrenamiento emocional alguno (G. Control). Las participantes serán distribuidas de manera aleatoria a uno de los tres grupos.

La intervención en su conjunto se divide en tres fases (véase el cronograma en el Anexo 1):

Primera fase (de evaluación pre-tratamiento). Esta sesión es idéntica para todas las participantes y consta de una única sesión, con una duración estimada de 2 horas, en la que se realizará un pequeño descanso (aproximadamente 15 minutos). En la primera parte de la sesión las participantes recibirán las instrucciones oportunas para la realización del *MSCEIT*. Durante la segunda sesión se procederá a la realización de los cuestionarios *CERQ*, *BDI*, *EIE-R*, y *SF-36*. Las participantes serán citadas en grupos de 20 personas en una sala convenientemente habilitada para la realización de esta primera evaluación.

Segunda fase (de intervención). Esta fase se desarrolla en diferentes sesiones. Basándonos en el modelo de Mayer y Salovey, se han diseñado una serie de actividades con las que se pretenden potenciar la capacidad de reconocer, identificar y explicar las emociones propias (sesiones 2 y 3), evaluar cómo le afectan las emociones que sienten (sesión 4 y 5), comprender por qué le ocurre e identificar qué desencadena la aparición de esas emociones y qué consecuencias podría tener en ella y en los demás (sesiones 6 y 7), y por último regular las emociones (sesiones 8 y 9). Las diferentes sesiones se realizarán en grupos, y se irán sucediendo con un intervalo temporal de una semana. Las participantes en los grupos (G.PC_E) y (G.PC_E+RC) asistirán a las sesiones 2 a 7 del programa de entrenamiento, y sólo las participantes en el grupo (G.PC_E+RC) recibirán las sesiones 8 y 9. Las participantes en el grupo de control tendrán también el mismo número de sesiones, igualmente espaciadas y de duración similar, con la salvedad de que realizarán una serie de actividades lúdicas que no están dirigidas al entrenamiento de habilidades emocionales de modo alguno. Las sesiones 8 y 9 para las participantes en el grupo (G.PC_E) serán las mismas que para las participantes en el grupo control.

Tercera fase (de evaluación post-tratamiento). Esta fase es idéntica para todas las participantes y consta de dos sesiones (sesiones 10 y 11), de aproximadamente 60 minutos cada una de ellas, en la que se volverán a tomar las medidas referidas TEPT, DM, y estado de salud general físico y psicológico. La sesión 10 tendrá lugar en la primera semana después del tratamiento. Por último, se realizará una última evaluación (sesión 11), idéntica a la anterior a los seis meses desde su conclusión. Con estas dos últimas sesiones se pretende evaluar los posibles efectos de la intervención, tanto de manera inmediata, como a medio plazo.

6. Aplicación del Programa de intervención.

Desarrollo de las sesiones.

El Programa consta de 11 sesiones en total (véase Tabla 1), una diaria, con un intervalo temporal de una semana entre una sesión y la siguiente, lo que supone un total de 11 semanas, si bien la duración total del mismo es de aproximadamente 8 meses, ya que entre la sesión 10 y 11 se deja transcurrir un periodo de 6 meses (véase cronograma en el Anexo I).

Tabla 1. Diferentes fases y sesiones del estudio propuesto

Fases del Programa	Sesiones	Tiempo
<i>Primera fase (de evaluación pre-tratamiento)</i>		
Presentación del programa y evaluación pretratamiento.	Sesión 1	2 horas
<i>Segunda fase (de intervención)</i>		
Percepción y expresión emocional I	Sesión 2	1 hora y 30 minutos.
Percepción y expresión emocional II	Sesión 3	1 hora y 30 minutos.
Facilitación emocional I	Sesión 4	1 hora.
Facilitación emocional II	Sesión 5	1 hora.
Comprensión emocional I	Sesión 6	1 hora y 10 minutos.
Comprensión emocional II	Sesión 7	1 hora y 10 minutos.
Regulación emocional I	Sesión 8	1 hora y 10 minutos.
Regulación emocional II	Sesión 9	1 hora y 10 minutos.
<i>Tercera fase (de evaluación post-tratamiento)</i>		

Evaluación tras el tratamiento	Sesión 10	1 hora.
Evaluación transcurridos 6 meses	Sesión 11	1 hora.

Sesión 1: Presentación del Programa y evaluación pretratamiento (2 horas).

Objetivos:

- Explicar el Programa, los pasos a seguir y el procedimiento.
- Obtener las distintas medidas pretratamiento.

Inicio de la sesión (20 minutos)

En este primer momento se reúne a las participantes en el estudio y se les explica en qué va a consistir, se justifica la importancia de tener un buen manejo de las habilidades emocionales, y la relación que tiene con la salud física y psicológica.

A continuación, se les explica el procedimiento (número de sesiones, desarrollo de cada una las mismas, así como la realización de tareas para casa). Se les indica que su participación es voluntaria, que los datos serán tratados con confidencialidad y se les pide su consentimiento informado, así como compromiso y responsabilidad para quienes decidan continuar en el estudio. Por último, se les motiva a participar, y se les habla de los beneficios que estudios como este tienen para el conocimiento científico.

Realización de las pruebas de evaluación (90 minutos).

Se describen los cuestionarios que se les van a pasar y el objetivo que se persigue con esta evaluación previa. Antes de la realización de cualquier cuestionario se les da las instrucciones correspondientes para la correcta realización de cada uno de ellos, así como se le instruye de nuevo para que respondan con sinceridad. Asimismo, se resuelven todas las dudas que pudieran surgir. En esta sesión, se pasa primeramente el MSCEIT, a continuación, se hace una breve descanso de unos 15 minutos, y se continúa con la realización del resto de cuestionarios (CERQ, EIE-R, BDI y SF-36)

Los cuestionarios son los siguientes:

Instrumentos de evaluación, autor y año
--

• MSCEIT (Prueba de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey Caruso (Mayer et al., 2002, 2003). Se trata de la versión española (Extremera & Fernández-Berrocal, 2009).
• CERQ (Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones; Garnefski et al., 2001). Versión española validada por Domínguez-Sánchez et al. (2011).
• EIE-R (escala revisada de impacto del estresor; Weiss, 1996; Weiss y Marmar, 1997). Se trata de la versión al castellano de Báguena et al. (2001).
• BDI (Inventario de depresión de Beck et al., 1979). Versión corregida del BDI de Sanz y Vázquez (1998).
• Cuestionario de salud SF-36. Versión en español de Alonso et al. (1995).

Por último, una vez realizados todos los cuestionarios se agradece su participación, y se les indica el día y la hora en la que tendrá lugar la siguiente sesión.

Sesión 2: Percepción y expresión emocional I (90 minutos).

Objetivos:

- Identificar distintas emociones, reconocerlas y nombrarlas.
- Explicar la utilidad de las distintas emociones.

Al inicio de la sesión se les agradece su asistencia y se les recuerda el objetivo del Programa, y que su participación es voluntaria. A continuación, se explica en qué consiste la habilidad que se va a entrenar en la sesión y la importancia que reviste su conocimiento; se les explica brevemente las actividades que se van a realizar para manejar esta habilidad, así como las actividades programadas para casa.

Antes de comenzar con las actividades propias para el entrenamiento en percepción y expresión emocional, se realizará una primera actividad grupal (Actividad 1) para facilitar el conocimiento y la interacción entre las participantes en la sesión.

Actividad 1: presentación por parejas.

Nombre de la actividad	PRESENTO A MI COMPAÑERA
Objetivos	• Mejorar la implicación en el grupo. • Conocerse mejor en el grupo. • Crear un ambiente más relajado.
Procedimiento	Se colocan por parejas y durante unos minutos cada una de los miembros de la pareja habla sobre sí misma (nombre, estudios, profesión, familia, aficiones, gustos, etc). Una vez terminado, será la compañera la que presente a su compañera y viceversa.

Una vez concluida esta primera actividad se explica la siguiente (Actividad 2), y los objetivos que persigue. Se explica qué son las emociones básicas y la relación que tienen con “mis” pensamientos y comportamientos (se pueden utilizar ejemplos de las situaciones que plantean las propias participantes para que lo entiendan con más claridad). Asimismo, se incide en la importancia de conocer la utilidad de las emociones en cada momento. Para la realización de esta actividad se utiliza la Ficha 1 (emoticonos de emoción, véase Anexo II).

Actividad 2: Emoticonos de emoción.

Nombre de la actividad	EMOTICONOS DE EMOCIÓN
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones. • El objetivo de estas actividades es que la participante sea capaz de reconocer, identificar y explicar su emoción. • Conocer el papel que juega una determinada emoción.

Procedimiento	En una ficha se le presentan distintos emoticonos con diferentes expresiones faciales. Las participantes deben identificarlas y nombrarlas, así como poner un ejemplo de situaciones en las que se han sentido así. Se fomenta el debate, se plantea si en la misma situación se cambia de emoción, ¿que habrá pasado?, ¿Cuál habría sido la respuesta?
----------------------	---

Una vez finalizada la Actividad 2 se les explica la tarea que tendrán que realizar en casa (Actividad 3). En concreto se trata de un autorregistro donde deberán anotar diferentes situaciones con las emociones que hayan sentido. Deberán describir la situación, qué han sentido, y qué han pensado. Para realizar la tarea de casa utilizarán la Ficha 2 (radar de mociones, véase Anexo II).

Actividad 3: Radar de emociones.

Nombre de la actividad	RADAR DE EMOCIONES.
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones que vaya sintiendo en distintas situaciones vividas. • Conocer el papel que juega una determinada emoción.
Procedimiento	En un autorregistro la participante debe anotar: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo me he sentido?

	¿Para qué me ha servido sentirme así? ¿Me ha sido útil o por el contrario me ha hecho sentir mal?
--	---

Sesión 3: Percepción y expresión emocional II (1 hora y 30').

Objetivos:

- Identificar distintas emociones, reconocerlas y nombrarlas.
- Saber expresar y discriminar distintas emociones.

Al comienzo de esta sesión se realizará un resumen de lo hecho en la sesión anterior y una breve explicación de los objetivos de esta sesión y de las actividades que se van a realizar. Después, se hace una puesta en común de la actividad realizada en casa durante esa semana (Actividad 3): ¿Cómo les ha ido?, ¿Qué les ha costado más?, si ha sido fácil identificar la emoción y describir la reacción fisiológica, cognitiva y conductual que han experimentado. Se refuerza el trabajo realizado en casa y se anima a seguir participando con la máxima implicación.

A continuación, se explica la siguiente actividad (Actividad 4) cuyo objetivo es seguir trabajando la identificación de emociones. Para facilitar su realización se utiliza la Ficha 3 (tarjetas de emociones, véase Anexo II).

Actividad 4: Representación teatral por equipos.

Nombre de la actividad	REPRESENTACIÓN TEATRAL POR EQUIPOS
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones que vaya sintiendo en distintas situaciones vividas. • Mejorar su capacidad de discriminación de las distintas emociones. • Mejorar su capacidad de expresar emociones.

Procedimiento	Se reparten en cada equipo 3 tarjetas, en cada tarjeta hay una emoción distinta que tendrán que representar a través de una historia que se inventen, en la que se vea reflejada esa emoción. Se les deja a cada equipo dos donde uno tendrá que representar la situación inventada y el otro adivinarla. Ganará quien acierte más emociones y en el menor tiempo posible.
----------------------	--

Tras la actividad, se resume la sesión, se pregunta cómo les ha ido, y qué emoción les ha costado más, o en qué se fijaban para identificarlas, entre otras preguntas. Por último, antes de finalizar la sesión se explica una nueva tarea para casa (Actividad 5) que deben realizar para la sesión siguiente, se agradece su participación, y se les refuerza una vez más el esfuerzo que están realizando. Para la realización de esta actividad se utiliza la Ficha 4 (diario de una emoción, véase Anexo II).

Actividad 5: Diario de una emoción.

Nombre de la actividad	DIARIO DE UNA EMOCIÓN
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones que vaya sintiendo en distintas situaciones vividas. • Mejorar su capacidad de discriminación de las distintas emociones. • Mejorar su capacidad de expresar emociones.
Procedimiento	Cada día durante al menos 10 minutos anotará una emoción sentida.

	Describiendo todos los detalles que pueda, dónde se produce, qué siente, qué respuesta fisiológica tiene, qué hace.
--	---

Sesión 4: Facilitación emocional I (1 hora).

Objetivos:

- Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea.
- Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos.

Antes de comenzar la sesión se realiza una puesta en común de la tarea de casa (Actividad 5): ¿Cómo les ha ido?, ¿Qué les ha costado más?, si han reflejado en el diario emociones, respuesta fisiológica, pensamientos, etc. Se continua la sesión con una breve explicación de las habilidades adquiridas hasta ese momento y se les indica qué se va a seguir avanzando en el conocimiento de nuestras emociones, destacando cómo afectan al estado de ánimo. Se les explica la actividad que se va a realizar en esta sesión (Actividad 6), para la que se utilizará la Ficha 5 (tiras de papel, véase Anexo II). La finalidad de esta actividad es hacer conscientes a las participantes de cómo una emoción cambia nuestro estado de ánimo.

Actividad 6: Emparejar emociones.

Nombre de la actividad	EMPAREJAR EMOCIONES
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos.
Procedimiento	A cada grupo se les dan tiras de papel con situaciones distintas y otras tiras con emociones. La tarea consiste en

	emparejas cada situación con una emoción. Después deben justificar el porqué de esa elección. Se fomenta el debate, se les puede plantear otras reacciones distintas, y que expongan su opinión.
--	--

Antes de finalizar la sesión, se resume lo visto y se explica la tarea para casa (Actividad 7) que deberán realizar a lo largo de la semana. Para poder cumplimentarla se apoyarán en la Ficha 6 (para qué te vale, véase Anexo II). El objetivo de esta actividad es seguir haciendo conscientes del valor de las emociones y de cómo nos influyen.

Actividad 7: ¿Para qué me vale?

Nombre de la actividad	¿PARA QUÉ ME VALE?
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos.
Procedimiento	A lo largo de la semana debe poner al menos un ejemplo de cada emoción y para que le ha valido, reflexionando que utilidad ha tenido esa emoción en ese momento y qué hubiera pasado si no se hubiera sentido así y hubiera sido de otra forma.

Sesión 5: facilitación emocional II. (1 hora).

Objetivos:

- Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea.
- Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos.

Antes de dar comienzo a la sesión se realiza una puesta en común de la tarea que han realizado a lo largo de la semana (Actividad 7), haciendo especial énfasis en qué utilidad ha tenido esa emoción, qué tarea estaban realizando y cómo la han ejecutado, si esa emoción les ayudó a concentrarse, a ser más creativas, más críticas, más competitivas, etc.

A continuación, se les explica que se va a realizar en esta nueva sesión, que persigue el mismo objetivo que la sesión anterior, es un refuerzo de la anterior. Se les recuerda la utilidad de las emociones y se les explica la actividad de ese día (Actividad 8). En concreto, el objetivo es provocar emociones distintas según la situación que imaginen.

Actividad 8: implosión emocional.

Nombre de la actividad	IMPLOSIÓN EMOCIONAL
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos. • Inducir un estado emocional.
Procedimiento	Se van planteando distintas situaciones a las que cada una de las participantes debe de responder y decir que emoción le está provocando.

Se resume lo visto en esta sesión y se les explica la tarea para casa que deberán realizar a lo largo de la semana (Actividad 9). En esta tarea deben simular las situaciones que se plantean u otras que ellas propongan, y observar qué emociones les eliciten.

Actividad 9: inducir emociones.

Nombre de la actividad	INDUCIR EMOCIONES
Tiempo	10´DIARIOS
Participantes	Individual
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos. • Inducir un estado emocional.
Materiales	• Ficha de tareas emocionales.
Procedimiento	Se van planteando distintas situaciones a las que cada una de las participantes debe de responder y decir que emoción le está provocando.

Sesión 6: Compresión emocional I(1 hora y 10 minutos)

Objetivos:

- Identificar el significado de las emociones.
- Reconocer emociones simultáneas y/o transiciones entre emociones.
- Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones.
- Mejorar su empatía.

Al inicio de la sesión, se realiza una puesta en común de la tarea de casa (Actividad 9) realizada a lo largo de la semana, enfatizando qué utilidad ha tenido esa emoción, qué emociones les provocó cada situación que se les planteaba en la ficha o si se les ocurrió otra diferente cuál fue la emoción.

Se les explica qué se va a realizar en esa sesión, especialmente la habilidad que se va a trabajar, indicando cuáles son los objetivos de la sesión, y se les anima a seguir participando. Se les describe brevemente la siguiente actividad a realizar (Actividad 10) y el objetivo que se persigue. Para su realización se utiliza la Ficha 7 (tarjetas con cadenas de emociones, véase Anexo II).

Actividad 10: Cadena de emociones.

Nombre de la actividad	CADENA DE EMOCIONES
Objetivos	• Identificar el significado de las emociones. • Reconocer emociones simultáneas y/o transiciones entre emociones.
Procedimiento	Se dividen en grupos y a cada grupo se les da una tarjeta donde hay 5 emociones distintas. Las participantes deben realizar una representación entre todos los miembros del grupo de cada emoción en el orden que se les presenta.

Se realiza un breve resumen de lo realizado en la sesión, y se continua con la explicación de la tarea que van a realizar en casa (Actividad 11). Para ayudar a realizarla se utiliza la Ficha 8 (al revés, véase Anexo II). La idea es entrenar en cómo malinterpretamos a los demás, y cómo nos equivocamos en numerosas ocasiones y lo que nos hace sentir.

Actividad 11: Al revés.

Nombre de la actividad	AL REVÉS
------------------------	----------

Objetivos	• Identificar el significado de las emociones. • Reconocer emociones simultáneas y/o transiciones entre emociones. • Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe recoger a lo largo de la semana al menos una situación en la que se ha pillado malinterpretando a la persona que hablaba, en la que no ha sabido entender la emoción de otra persona o explicar la suya propia. Debe señalar al menos una de las enumeradas y comprobar realmente que ha pasado y en qué se ha equivocado.

Sesión 7: Compresión emocional II (1 hora y 10 minutos).

Objetivos:

- Identificar el significado de las emociones.
- Reconocer emociones simultáneas y/o transiciones entre emociones.
- Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones.
- Mejorar su empatía.

Antes de comenzar se realiza una puesta en común de la tarea de casa que han realizado a lo largo de la semana (Actividad 11), y se evalúa si les ha costado esfuerzo realizar el ejercicio, qué les ha costado más identificar sus emociones o las de los demás, o si ha habido diferencias entre lo que interpretaron que había pasado y lo que realmente ocurrió.

A continuación, se explica el objetivo que se persigue con esta sesión, en concreto profundizar en la comprensión de nuestras emociones, y se remarca la habilidad que se va a trabajar en esta sesión.

Se presenta la siguiente actividad (Actividad 12), para la que se empleará la Ficha 9 (tarjetas con historias, véase Anexo II). En esta ficha se muestran distintas situaciones donde cada grupo interpretará qué pasa en la historia y pondrá un final. El objetivo es exponer como una misma situación puede tener distintas versiones y cómo nos afecta.

Actividad 12: completa la historia.

Nombre de la actividad	COMPLETA LA HISTORIA
Objetivos	• Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones. • Mejorar su empatía.
Procedimiento	Se dividen en grupos y a cada grupo se les dan todas las tarjetas donde hay imágenes de situaciones distintas. Las participantes deben completar la historia de los que esta pasando y va a pasar. La idea es que vean como hay distintos puntos de vista, cómo malinterpretamos a los demás, cómo no escuchamos y no somos empáticos.

Para finalizar la sesión se realiza un breve resumen de lo realizado en la esta, y se explica la tarea que van a realizar para casa (Actividad 13), para la que se utilizará la Ficha 10 (premio por ser empática, véase Anexo II). En esta ficha, se recogerán distintas situaciones en las que ha sido empática, con el objetivo de reforzar esa

habilidad. Por último, se refuerza su participación y se les anima a seguir participando.

Actividad 13: Premio a la empatía.

Nombre de la actividad	PREMIO A LA EMPATÍA
Objetivos	• Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe recoger a lo largo de la semana al menos una situación en la que haya sido empática, es decir que haya captado bien a la otra persona. La idea es que se fije en el lenguaje verbal y no verbal de la otra persona y sea capaz de entender porque se siente así. Se reforzará verbalmente por haber sido capaz de hacerlo.

Sesión 8: Regulación emocional I (1 hora y 10 minutos)

Objetivos:

- Conocer cómo manejan las emociones.
- Ampliar las estrategias adaptativas de afrontamiento de las emociones.

Comienza la sesión con una puesta en común de la tarea de casa que han realizado a lo largo de la semana (Actividad 13), para lo que se fomenta el debate. Se refuerza a las participantes por la realización de esta actividad y se remarca la importancia de la empatía en la comprensión adecuada de las emociones de los demás.

A continuación, se les describe qué se va a realizar en esa sesión y se explica la habilidad que se va a trabajar, resaltando que no hay soluciones mágicas, sino estrategias más adaptativas y otras menos. Para ello se explica la actividad de esta sesión (Actividad 14), para la que se empleará la Ficha 11 (¿Qué hacemos cuando

nos sentimos...?, véase Anexo II). En esta ficha se les plantea que piensen cómo se sienten en ese momento y que describan qué hacen normalmente cuando se sienten así, y que señalen de las menos adaptativas, cómo podrían plantearlas de otra manera, o hacer otra cosa, y si eso les ayudaría a estar mejor.

Actividad 14: ¿Qué hacemos cuando nos sentimos? (Adaptado de INTEMO; Garnefski et al., 2001).

Nombre de la actividad	¿QUÉ HACEMOS CUANDO NOS SENTIMOS...?
Objetivos	• Ser conscientes de qué estrategias utilizan y si son de distracción o de afrontamiento del problema.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe reflexionar acerca de su manera de afrontar sus emociones ante las situaciones vividas. Cuando se sienta triste, agobiada, preocupada, debe de anotar cómo afronta este sentimiento.

Después, se realiza un breve resumen de lo realizado en la sesión y se explica la tarea que van a realizar para casa (Actividad 15), para la que se utilizará la Ficha 12 (buscar una solución, véase Anexo II). En esta ficha deben recoger al menos una situación vivida y describir qué ha pasado, y qué hace para afrontar la situación.

Actividad 15: Buscadora de soluciones.

Nombre de la actividad	BUSCADORA DE SOLUCIONES
Objetivos	• Ser conscientes de qué estrategias utilizamos y tratar de centrarnos en darle una solución al problema.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe recoger a lo largo de la semana al menos una situación en la que haya tenido una situación

	que le haya agobiado, preocupado, puesto triste, que le desborda, etc y cómo lo ha afrontado. La idea consiste en aportar soluciones, hacer propuestas.
--	---

Sesión 9: Regulación emocional II (1 hora y 10 minutos)

Objetivos:

- Conocer cómo manejan las emociones.
- Ampliar las estrategias adaptativas de afrontamiento de las emociones.
- Hacer conscientes de las estrategias cognitivas de afrontamiento que utilizan y potenciar aquellas más adaptativas.

Al comienzo de la sesión se hace una puesta en común de la tarea de casa realizada a lo largo de la semana (Actividad 15), reforzando las soluciones que aportan estrategias cognitivas adaptativas.

Se les explica cómo se va a desarrollar la sesión y se remarca especialmente la habilidad que se va a trabajar durante la misma; en concreto se continúa trabajando en las estrategias de afrontamiento cognitivas que utilizan, que sean conscientes de ello y que sepan manejarlas y fomentar la utilización de aquellas más adaptativas.

Se presenta la siguiente actividad (Actividad 16), para la que nos apoyaremos en la Ficha 12 (reformulación positiva, véase Anexo II). En esta ficha deben dar la vuelta a distintas frases negativas. Se debate en grupo cómo se le puede dar distintas versiones más positivas y qué repercusión tiene esto en sus emociones.

Actividad 16: Le doy la vuelta.

Nombre de la actividad	LE DOY LA VUELTA
Objetivos	• Ser conscientes de qué estrategias utilizan y si son adaptativas o no.

Procedimiento	En grupos deben construir frases más constructivas, más positivas, que aporten soluciones. Después se debaten en gran grupo y se refuerzan.
----------------------	---

Se realiza un breve resumen de lo realizado en la sesión y de todas las fases que se han ido realizando a lo largo del programa, se les recuerda cuáles eran los objetivos y qué se trabajó en cada fase. Se les refuerza su implicación y se les motiva a seguir poniendo en práctica todo lo aprendido.

Para finalizar se realiza una actividad (Actividad 17) que les va a producir emociones positivas y les va a resultar gratificante. Para ello se utiliza una hoja en blanco (a modo de ejemplo se incluye la Ficha 12, véase Anexo II). En ese folio podrán su nombre y lo irán pasando a todas las participantes de la sesión, cada una debe escribir una cualidad positiva de esa persona.

Actividad 17: Mi regalo para mi compañera.

Nombre de la actividad	MI REGALO PARA MI COMPAÑERA
Objetivos	• Reforzarse entre los miembros del grupo por el trabajo realizado hasta el momento. • Reforzar la motivación de la participante y animarla a seguir trabajando en sus habilidades cognitivas.
Procedimiento	En un folio cada una de las participantes pone su nombre y lo van a ir pasando por todas. Cuando vayan llegando los folios tengo que poner cualidades positivas de esa persona y sobre todo alguna solución que haya aportado al grupo a lo largo de las sesiones y

	que me haya gustado, que me parezca buena solución y me pueda servir a mi también. Esto servirá para reforzar a la persona que la propuso y al mismo tiempo, puede ser un buen resumen de estrategias de afrontamiento adaptativas que hayan aportado en estas últimas sesiones.
--	--

Sesión 10: Evaluación postratamiento I (1 hora).

Objetivo:

- Obtener medidas de los factores relacionados con la sintomatología asociada a la violencia de género y a las estrategias de regulación emocional cognitiva de manera inmediata a la finalización de las sesiones de trabajo (una semana después de la sesión 9).

En esta sesión se tomarán medidas de las estrategias de regulación emocional cognitiva que despliegan las participantes en el estudio, así como la sintomatología asociada a la depresión mayor, el trastorno por estrés postraumático y el estado de salud general físico y psicológico, para lo que se emplearan los cuestionarios CERQ, BDI, EIE-R, y SF-36 que fueron descritos previamente en el apartado instrumentos de evaluación. Las participantes serán citadas en grupos en una sala convenientemente habilitada para la realización de esta evaluación. Las medidas tomadas en esta sesión se compararán con las obtenidas en la sesión 1 para evaluar los posibles efectos de la intervención en función de los diferentes grupos de tratamiento.

Sesión 10: Evaluación postratamiento II (1 hora).

Objetivo:

- Obtener medidas de los factores relacionados con la sintomatología asociada a la violencia de género y a las estrategias de regulación emocional cognitiva a los seis meses de la finalización de las sesiones de trabajo.

Esta sesión se desarrolla de manera similar a la anterior una vez transcurridos 6 meses de la finalización del tratamiento con el objetivo de comprobar la eficacia de la intervención a medio plazo en función de los diferentes grupos de tratamiento.

7. Resultados esperados.

La primera fase de evaluación pre-tratamiento persigue un doble objetivo. Por un lado, nos proporcionará medidas de IE en una muestra de mujeres VVG, y de su relación con sintomatología asociada a DM, TEPT, y del estado de salud físico y psicológico general. Más importante aún, nos permitirá explorar si la relación entre la IE y la sintomatología asociada se encuentra mediada por las EREC. Para ello analizaremos los datos a partir de modelos de ecuaciones estructurales en el que esperamos encontrar una relación entre la IE y el resto de variables (DM, TEPT y salud general), mediada por la REC. Además, esta primera fase de evaluación nos proporcionará el valor pre-tratamiento de las medidas de DM, TEPT y salud general que posteriormente será contrastado con las medidas obtenidas tras la intervención, y seis meses después de su conclusión. En concreto, para el análisis del efecto del tratamiento utilizaremos un ANOVA factorial mixto 3 Grupo x 3 Momento, para cada una de las medidas dependientes (DM, TEPT y salud general). En cada una de estas medidas esperamos encontrar un efecto de interacción Grupo x Momento. En concreto no esperamos encontrar diferencias entre los grupos en la evaluación pre-tratamiento. Tras el tratamiento, esperamos una mejora en las participantes de los grupos tratados con respecto al grupo no tratado, siendo además esta mejora mayor en las mujeres que recibieron tratamiento en EREC. Por último, en la evaluación realizada después de 6 meses desde el tratamiento, esperamos una recaída menor en el grupo de mujeres que recibió entrenamiento en EREC.

7. Referencias

- Alonso, J., Prieto, L., & Antó, J. M. (1995). La versión española del SF-36 Health Survey (Cuestionario de Salud SF-36): un instrumento para la medida de los resultados clínicos. *Medicina Clínica*, 104(20), 771-776. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7783470>
- Astin, M. C., Lawrence, K. J., & Foy, D. W. (1993). Posttraumatic stress disorder among battered women: Risk and resiliency factors. *Violence and Victims*, 8(1), 17-28. Retrieved from <https://search.proquest.com/scholarly-journals/posttraumatic-stress-disorder-among-battered/docview/618470120/se-2?accountid=14555>

- Babcock, J. C., Roseman, A., Green, C. E., & Ross, J. M. (2008). Intimate partner abuse and PTSD symptomatology: Examining mediators and moderators of the abuse-trauma link. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 809-818. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013808>
- Báguena, M. J., Villarroya, E., Beleña, Á., Amelia, D., Roldán, C., & Reig, R. (2001). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala revisada de impacto del estresor (EIE-R). *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(114), 581-604. Retrieved from <https://search.proquest.com/scholarly-journals/propiedades-psicométricas-de-la-versión-española/docview/619686058/se-2?accountid=14555>
- Basile, K. C., Arias, I., Desai, S., & Thompson, M. P. (2004). The differential association of intimate partner physical, sexual, psychological, and stalking violence and posttraumatic stress symptoms in a nationally representative sample of women. *Journal of Traumatic Stress*, 17(5), 413-421. <http://dx.doi.org/10.1023/B:JOTS.0000048954.50232.d8>
- Beck, J. G., McNiff, J., Clapp, J. D., Olsen, S. A., Avery, M. L., & Hagewood, J. H. (2011). Exploring negative emotion in women experiencing intimate partner violence: Shame, guilt, and PTSD. *Behavior Therapy*, 42(4), 740-750. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.001>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Nueva York: Guilford. (Traducción española en Bilbao: DDB, 1983).
- Bennice, J. A., Resick, P. A., Mechanic, M., & Astin, M. (2003). The relative effects of intimate partner physical and sexual violence on posttraumatic stress disorder symptomatology. *Violence and Victims*, 18(1), 87-94. <http://dx.doi.org/10.1891/vivi.2003.18.1.87>
- Blasco-Ros, C., Sánchez-Lorente, S., & Martínez, M. (2010). Recovery from depressive symptoms, state anxiety and post-traumatic stress disorder in women exposed to physical and psychological, but not to psychological intimate partner violence alone: A longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 10, 12. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-244X-10-98>
- Calvete, E., Estévez, A., & Corral, S. (2007). Trastorno por estrés postraumático y su relación con esquemas cognitivos disfuncionales en mujeres maltratadas. *Psicothema*, 19(3), 446-451. Retrieved from <https://search.proquest.com/scholarly-journals/trastorno-por-estrés-postraumático-y-su-relación/docview/621811413/se-2?accountid=14555>
- Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 359(9314), 1331-1336. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)08336-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(02)08336-8)
- Campbell, J. C., Kub, J., Belknap, R. A., & Templin, T. N. (1997). Predictors of depression in battered women. *Violence Against Women*, 3(3), 271-293. <http://dx.doi.org/10.1177/1077801297003003004>
- Domínguez-Sánchez, F.J., Lasa-Aristu, A., Amor, P.J., Holgado-Tello, F.P. Psychometric properties of the Spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20, 253-261. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191110397274>
- Dutton, M. A., Green, B. L., Kaltman, S. I., Roesch, D. M., Zeffiro, T. A., & Krause, E. D. (2006). Intimate partner violence, PTSD, and adverse health outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(7), 955-968. <http://dx.doi.org/10.1177/0886260506289178>
- Dutton, M. A., Kaltman, S., Goodman, L. A., Weinfurt, K., & Vankos, N. (2005). Patterns of intimate partner violence: Correlates and outcomes. *Violence and Victims*, 20(5), 483-497. <http://dx.doi.org/10.1891/vivi.2005.20.5.483>
- Extremuera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2009). *Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso* [Spanish Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test]. Madrid: TEA Ediciones.

- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Sustainability*, 12, 2111. <https://doi.org/10.3390/su12052111>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the spanish modified version of the trait meta-mood scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <http://dx.doi.org/10.2466/PRO.94.3.751-755>
- Flicker, S. M., Cerulli, C., Swogger, M. T., & Talbot, N. L. (2012). Depressive and posttraumatic symptoms among women seeking protection orders against intimate partners: Relations to coping strategies and perceived responses to abuse disclosure. *Violence Against Women*, 18(4), 420-436. <http://dx.doi.org/10.1177/1077801212448897>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personal. Individ. Dif.* 2001, 30, 1311–1327. [CrossRef]
- Garnefski, N.; Legerstee, J.; Kraaij, V.; Van den Kommer, T.; Teerds, J. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *J. Adolesc.* 2002, 25,603–611.
- Graham-Bermann, S., & Miller, L. E. (2013). Intervention to reduce traumatic stress following intimate partner violence: An efficacy trial of the moms' empowerment program (MEP). *Psychodynamic Psychiatry*, 41(2), 329-349. [doi:http://dx.doi.org/10.1521/pdps.2013.41.2.329](http://dx.doi.org/10.1521/pdps.2013.41.2.329)
- Jaquier, V., & Sullivan, T. P. (2014). Fear of past abusive partner(s) impacts current posttraumatic stress among women experiencing partner violence. *Violence Against Women*, 20(2), 208-227. [doi:http://dx.doi.org/10.1177/1077801214525802](http://dx.doi.org/10.1177/1077801214525802)
- Johnson, D. M., Zlotnick, C., & Perez, S. (2008). The relative contribution of abuse severity and PTSD severity on the psychiatric and social morbidity of battered women in shelters. *Behavior Therapy*, 39(3), 232-241. [doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2007.08.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2007.08.003)
- Johnson, D. M., Zlotnick, C., & Perez, S. (2011). Cognitive behavioral treatment of PTSD in residents of battered women's shelters: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(4), 542-551. [doi:http://dx.doi.org/10.1037/a0023822](http://dx.doi.org/10.1037/a0023822)
- Katz, L. F., & Gurtovenko, K. (2015). Posttraumatic stress and emotion regulation in survivors of intimate partner violence. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 528-536. [doi:http://dx.doi.org/10.1037/fam0000128](http://dx.doi.org/10.1037/fam0000128)
- Keynejad, R. C., Hanlon, C., & Howard, L. M. (2020). Psychological interventions for common mental disorders in women experiencing intimate partner violence in low-income and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 7(2), 173-190. [doi:http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30510-3](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30510-3)
- Kimerling, R., Alvarez, J., Pavao, J., Mack, K. P., Smith, M. W., & Baumrind, N. (2009). Unemployment among women: Examining the relationship of physical and psychological intimate partner violence and posttraumatic stress disorder. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(3), 450-463. [doi:http://dx.doi.org/10.1177/0886260508317191](http://dx.doi.org/10.1177/0886260508317191)
- Krause, E. D., Kaltman, S., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2008). Avoidant coping and PTSD symptoms related to domestic violence exposure: A longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*, 21(1), 83-90. [doi:http://dx.doi.org/10.1002/jts.20288](http://dx.doi.org/10.1002/jts.20288)
- Kuijpers, K. F., van der Knaap, Leontien M., & Winkel, F. W. (2012). PTSD symptoms as risk factors for intimate partner violence revictimization and the mediating role of victims' violent behavior. *Journal of Traumatic Stress*, 25(2), 179-186. [doi:http://dx.doi.org/10.1002/jts.21676](http://dx.doi.org/10.1002/jts.21676)

- Laffaye, C., Kennedy, C., & Stein, M. B. (2003). Post-traumatic stress disorder and health-related quality of life in female victims of intimate partner violence. *Violence and Victims*, 18(2), 227-238. doi:<http://dx.doi.org/10.1891/vivi.2003.18.2.227>
- Lazarus, R.S.; Folkman, S. Coping and adaptation. In *The Handbook of Behavioral Medicine*; Gentry, W.D., Ed.; Guilford: New York, NY, USA, 1984; pp. 282–325.
- Lilly, M. M., & Graham-Bermann, S. (2010). Intimate partner violence and PTSD: The moderating role of emotion-focused coping. *Violence and Victims*, 25(5), 604-616. doi:<http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.25.5.604>
- Mayer, J.D.; Roberts, R.D.; Barsade, S.G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.* 2008, 59, 507–536. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). New York, NY: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT© V2.0): User’s manual. Toronto, ON: Multi-Health Systems.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97– 105. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97>
- Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse: A multidimensional assessment of four different forms of abuse. *Violence Against Women*, 14(6), 634-654. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1077801208319283> <http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC2967430&blobtype=pdf>
- Oram, S., Boyce, N., & Howard, L. M. (2019). Mental health and violence: Opportunities for change. *The Lancet Psychiatry*, 6(7), 558-559. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30186-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30186-5)
- Perez, S., Johnson, D. M., & Wright, C. V. (2012). The attenuating effect of empowerment on IPV-related PTSD symptoms in battered women living in domestic violence shelters. *Violence Against Women*, 18(1), 102-117. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1077801212437348>
- Pico-Alfonso, M. A. (2005). Psychological intimate partner violence: the major predictor of posttraumatic stress disorder in abused women. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(1), 181–193. doi:10.1016/j.neubiorev.2004.08.010
- Pico-Alfonso, M., Garcia-Linares, M., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E., & Martinez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: Depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health*, 15(5), 599-611. doi:<http://dx.doi.org/10.1089/jwh.2006.15.599>
- Price, R. K., Bell, K. M., & Lilly, M. (2014). The interactive effects of PTSD, emotion regulation, and anger management strategies on female-perpetrated IPV. *Violence and Victims*, 29(6), 907-926. doi:<http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-12-00123>
- Ratliff, T. L. (2018). *An exploration of emotional intelligence in victim-survivors of intimate partner violence* (Order No. AAI10638550). Available from APA PsycInfo®. (2011632060; 2018-00726-294). Retrieved from <https://search.proquest.com/dissertations-theses/exploration-emotional-intelligence-victim/docview/2011632060/se-2?accountid=14555>
- Reich, C. M., Blackwell, N., Simmons, C. A., & Beck, J. G. (2015). Social problem solving strategies and posttraumatic stress disorder in the aftermath of intimate partner

- violence. *Journal of Anxiety Disorders*, 32, 31-37.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.02.007>
- Salcioglu, E., Urhan, S., Pirinccioglu, T., & Aydin, S. (2017). Anticipatory fear and helplessness predict PTSD and depression in domestic violence survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 117-125. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/tra0000200>
- Salovey, P.; Mayer, J.D. Emotional Intelligence. *Imagin. Cogn. Personal.* 1990, 9, 185–211. [[CrossRef](#)]
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-151). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sanchez-Garcia, M., Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2016). The factor structure and psychometric properties of the Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. *Psychological Assessment*, 28(11), 1404–1415. <https://doi.org/10.1037/pas0000269>
- Sanz, J. y Vázquez, C. (1998). Fiabilidad, validez y datos normativos del Inventario para la Depresión de Beck. *Psicothema*, 10, 303-318.
- Schroevers, M.; Kraaij, V.; Garnefski, N. Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personal. Individ. Dif.* 2007, 43, 413–423. [[CrossRef](#)]
- Street, A. E., & Arias, I. (2001). Psychological abuse and posttraumatic stress disorder in battered women: Examining the roles of shame and guilt. *Violence and Victims*, 16(1), 65-78. Retrieved from <https://search.proquest.com/scholarly-journals/psychological-abuse-posttraumatic-stress-disorder/docview/619571732/se-2?accountid=14555>
- Taft, C. T., Vogt, D. S., Mechanic, M. B., & Resick, P. A. (2007). Posttraumatic stress disorder and physical health symptoms among women seeking help for relationship aggression. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 354-362. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.354>
- Ware JE Jr, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36) (I). Conceptual framework and item selection. *Med Care*. 1992;30:473-83
- Weaver, T. L., & Etzel, J. C. (2003). Smoking patterns, symptoms of PTSD and depression: Preliminary findings from a sample of severely battered women. *Addictive Behaviors*, 28(9), 1665-1679. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.041>
- Woods, S. J. (2000). Prevalence and patterns of posttraumatic stress disorder in abused and postabused women. *Issues in Mental Health Nursing*, 21(3), 309-324. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/016128400248112>
- Woods, S. J., Hall, R. J., Campbell, J. C., & Angott, D. M. (2008). Physical health and posttraumatic stress disorder symptoms in women experiencing intimate partner violence. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 53(6), 538-546. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmwh.2008.07.004>

ANEXO I

Cronograma de actividades por sesiones.

Fases del Programa	Sesiones	Actividades por sesiones
Presentación del Programa y medición pretest	Sesión 1	Presentación y pretest.
Percepción y expresión emocional I y II	Sesión 2	Actividad 1 presentación por parejas Actividad 2: Emoticonos de emoción. Actividad 3: Radar de emociones. (tareas para casa).
	Sesión 3	Actividad 4: Representación teatral por equipos Actividad 5: Diario de una emoción (tarea para casa)
Facilitación emocional I y II	Sesión 4	Actividad 6: Emparejar emociones. Actividad 7: ¿Para qué me vale? (actividad para casa)
	Sesión 5	Actividad 8: implosión emocional. Actividad 9: inducir emociones (tarea para casa).
Comprensión emocional I y II	Sesión 6	Actividad 10: cadena de emociones. Actividad 11: Al revés (tarea para casa).
	Sesión 7	Actividad 12: completa la historia Actividad 13: Premio a la empatía (tarea para casa)
Regulación emocional I y II	Sesión 8	Actividad 14: ¿qué hacemos cuando nos sentimos? Actividad 15: Buscadora de soluciones (tarea para casa)
	Sesión 9	Actividad 16: Le doy la vuelta. Actividad 17: Mi regalo para mi compañera.
Post intervención	Sesión 10	Medida posttest.

Cronograma de sesiones

Enero					Febrero					Marzo			
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J
						1 Sesión 5	2	3	4		1 Sesión 9	2	3
3	4 Sesión 1: Pretest	5	6	7	7	8 Sesión 6	9	10	11	7	8 Sesión 10	9	10
10	11 Sesión 2	12	13	14	14	15 Sesión 7	16	17	18	14	15	16	17
17	18 Sesión 3	19	20	21	21	22 Sesión 8	23	24	25	21	22	23	24
24	25 Sesión 4	26	27	28	28					30	31		
31													

Nota: Cada semana, la sesión correspondiente se repetirá los días miércoles y jueves con mujeres distintas. Cada día programado recibirán el entrenamiento las mujeres en grupos de no de más de 8 participantes. Además, cada día se realizarán 3 intervenciones que corresponden a los distintos grupos de tratamiento (G.PC_E), (G.PC_E+RC) y (G. Control). En el caso de conseguir una muestra numerosa, se realizarán sesiones paralelas a las programadas inicialmente, para lo que se contará con personal cualificado y convenientemente entrenado.

ANEXO II

PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL (sesión 2 y 3)

Actividad 1 presentación por parejas

Nombre de la actividad	Presentación por parejas.
Tiempo	30"
Participantes	Por parejas.
Objetivos	• Mejorar la implicación en el grupo. • Conocerse mejor en el grupo. • Crear un ambiente más relajado.
Materiales	• No se requieren.
Procedimiento	Se colocan por parejas y durante unos minutos cada una de los miembros de la pareja habla sobre sí misma (nombre, estudios, profesión, familia, aficiones, gustos, etc) . Una vez terminado, será la compañera la que presente a su compañera y viceversa.

Actividad 2: emoticonos de emoción.

Nombre de la actividad	EMOTICONOS DE EMOCIÓN
Tiempo	45"
Participantes	Individual
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones. • El objetivo de estas actividades es que la mujer sea capaz de reconocer, identificar y explicar su emoción.
Materiales	• Ficha de emoticono de emociones.
Procedimiento	En una ficha (Ficha 1) se le presentan distintos emoticonos con diferentes expresiones faciales. Las participantes deben identificarlas y nombrarlas, así

	como poner un ejemplo de situaciones en las que se han sentido así. Se fomenta el debate, se plantea si en la misma situación se cambia de emoción, ¿que habrá pasado?, ¿Cuál habría sido la respuesta?
--	---

Ficha 1: Emoticonos de emoción

EMOTICONO	Nombra emoción	la	Ejemplo de una situación en la que te has sentido así
			
			
			
			
			
			

--	--	--

Actividad 3: Radar de emociones. (tareas para casa)

Nombre de la actividad	RÁDAR DE EMOCIONES
Tiempo	10" diarios
Participantes	Individual
Objetivos	Saber identificar y nombrar distintas emociones que vaya sintiendo en distintas situaciones vividas.
Materiales	Ficha de radar de emociones.
Procedimiento	En un autorregistro (ficha 2) la participante debe anotar: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo me he sentido? ¿Cuál ha sido mi respuesta fisiológica y conductual?

Ficha 2: radar de emociones.

Autorregistro: Radar de emociones.				
Día	¿Cómo me he sentido?	¿Qué ha pasado?	Respuesta fisiológica	Conducta.
7/4/2021	triste	Me han despedido	Me latía el corazón muy deprisa, no podía pensar.	Me fui del despacho del jefe.

SESIÓN 3

Actividad 4: Representación teatral por equipos. (adaptación de INTEMO)

Nombre de la actividad	REPRESENTACIÓN TEATRAL POR EQUIPOS
Tiempo	45'
Participantes	Dos equipos
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones que vaya sintiendo en distintas situaciones vividas. • Mejorar su capacidad de discriminación de las distintas emociones. • Mejorar su capacidad de expresar emociones.
Materiales	• Tarjetas con emociones. • Cronómetro.
Procedimiento	Se reparten en cada equipo 3 tarjetas, en cada tarjeta hay una emoción distinta que tendrán que representar a través de una historia que se inventen, en la que se vea reflejada esa emoción. Se les deja a cada equipo dos donde uno tendrá que representar la situación inventada y el otro adivinarla. Ganará quien acierte más emociones y en el menor tiempo posible.

Ficha 3: Tarjetas de emociones

Alegría



Tristeza



Sorpresa



Ira



Miedo



Asco



Actividad 5: Diario de una emoción (tarea para casa)

Nombre de la actividad	REPRESENTACIÓN TEATRAL POR EQUIPO
Tiempo	10' diarios.
Participantes	Individual
Objetivos	• Saber identificar y nombrar distintas emociones que vaya sintiendo en distintas situaciones vividas. • Mejorar su capacidad de discriminación de las distintas emociones. • Mejorar su capacidad de expresar emociones.
Materiales	• Ficha 4: Diario de una emoción
Procedimiento	Cada día durante al menos 10 minutos anotará en su diario una emoción sentida. Describiendo todos los detalles que pueda, dónde se produce, qué siente, qué respuesta fisiológica tiene, qué hace.

Ficha 4: Diario de una emoción

Lunes Emoción: Dónde se produce: Qué sientes: Qué respuesta fisiológica notas: Qué haces:
Martes
Miércoles

Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

FACILITACIÓN EMOCIONAL (sesión 4 y 5)

Actividad 6: Emparejar emociones.

Nombre de la actividad	EMPAREJAR EMOCIONES
Tiempo	30´
Participantes	En grupos
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos.
Materiales	• Tiras de papel con distintas situaciones y emociones.
Procedimiento	A cada grupo se les dan tiras de papel con situaciones distintas y otras tiras con emociones. La tarea consiste en emparejar cada situación con una emoción. Después deben justificar el porqué de esa elección.

	Se fomenta el debate, se les puede plantear otras reacciones distintas, y que expongan su opinión.
--	--

Ficha 5: Tiras de papel.

Situación	Emoción que facilita la ejecución.	Justificación/ utilidad de la emoción.
Examen de conducir	Tensión/ ansiedad	UN poco de tensión te ayuda a mejorar el rendimiento.
Ver fotos de un ser querido que ya no está.	Tristeza/ melancolía.	No permite reflexionar, aumenta la empatía con los demás.
Asomarse por un balcón que está muy alto.	Temor/ miedo.	Nos permite tener más precaución, evaluar el riesgo.
Te han admitido en un curso que habías solicitado.	Sorpresa	Nos anima a buscar información, fomenta la curiosidad, el aprendizaje.
Mirar el boleto de lotería y descubres que te ha tocado un premio.	Alegría	Nos motiva, nos hace ser más creativos, tener más energía.
Vas perdiendo en un juego, pero te cabreas porque ibas ganando	Enfado.	Nos facilita la lucha, la superación de obstáculos, evita conformarnos. Nos autodefendemos, evita situaciones injustas.
Te dan a oler una comida que está en mal estado	Asco.	Nos aleja de estímulos o situaciones desagradables, nos previene, nos ayuda a mejorar la salud.

Actividad 7: ¿Para qué me vale? (actividad para casa)

Nombre de la actividad	¿PARA QUÉ ME VALE?
Tiempo	No hay un tiempo
Participantes	Individual
Objetivos	Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea.

	• Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos.
Materiales	• Ficha 5: ¿Para qué me vale?
Procedimiento	A lo largo de la semana debe poner al menos un ejemplo de cada emoción y para que le ha valido, reflexionando que utilidad ha tenido esa emoción en ese momento y qué hubiera pasado si no se hubiera sentido así y hubiera sido de otra forma.

Ficha 6: ¿Par qué te vale?

EMOTICONO	Ejemplo de una situación en la que te has sentido así	¿Para qué te ha valido, ¿te ha servido para mejorar la tarea?, ¿has sido más creativa?.
		
		
		
		

		
		

Actividad 8: implosión emocional

Nombre de la actividad	IMPLOSIÓN EMOCIONAL
Tiempo	30´
Participantes	Individual
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos. • Inducir un estado emocional.
Materiales	• Papel y bolígrafo.
Procedimiento	Se van planteando distintas situaciones a las que cada una de las participantes debe de responder y decir que emoción le está provocando.
Las situaciones que se plantean son: 1. Si pudieras invitar a una persona a cenar, ¿con quién te irías? 2. Si te dieran 6 meses de vida, ¿cambiarías algo en tu forma de vivir?. 3. ¿Qué es lo que más te excita sexualmente?. 4. ¿Cuál es tu recuerdo más doloroso?.	

5. ¿Cuál es tu recuerdo más bonito?.

Actividad 9: inducir emociones (tarea para casa).

Nombre de la actividad	INDUCIR EMOCIONES
Tiempo	10´DIARIOS
Participantes	Individual
Objetivos	• Conocer el papel que tiene cada emoción para el desarrollo de una tarea. • Discriminar cómo cada emoción induce a estados de ánimo distintos. • Inducir un estado emocional.
Materiales	• Ficha de tareas emocionales.
Procedimiento	Se van planteando distintas situaciones a las que cada una de las participantes debe de responder y decir que emoción le está provocando.

Ficha 7: Tareas emocionales.

Estímulo elicitor	Emoción que desencadena.
• Ver fotos en nuestro álbum personal.	
• Tomar un café con una amiga	
• Escuchar música divertida.	
• Leer un libro.	
• Oler un perfume	
• Dar un paseo fijándonos en los detalles.	

• Llamar a un familiar querido.	
---	--

COMPRESIÓN EMOCIONAL (sesión 6 y 7)

Actividad 10: cadena de emociones

Nombre de la actividad	CADENA DE EMOCIONES
Tiempo	45'
Participantes	Por grupos
Objetivos	• Identificar el significado de las emociones. • Reconocer emociones simultáneas y/o transiciones entre emociones.
Materiales	• Ficha 7: Tarjetas con cadenas de emociones.
Procedimiento	Se dividen en grupos y a cada grupo se les da una tarjeta donde hay 5 emociones distintas. Las participantes deben realizar una representación entre todos los miembros del grupo de cada emoción en el orden que se les presenta.

Ficha 7: Tarjetas con cadenas de emociones.

Tarjeta 1 Miedo-alegría-ira-culpa-asco.
Tarjeta 2 Tristeza-remordimiento-vergüenza-enfado-sorpresa.
Tarjeta 3. Timidez-disgusto-molestia-ansiedad-preocupación.

--

Actividad 11: Al revés (tarea para casa).

Nombre de la actividad	AL REVÉS
Tiempo	No hay un tiempo
Participantes	Individual
Objetivos	• Identificar el significado de las emociones. • Reconocer emociones simultáneas y/o transiciones entre emociones. • Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones.
Materiales	• Ficha 8: Al revés.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe recoger a lo largo de la semana al menos una situación en la que se ha pillado malinterpretando a la persona que hablaba, en la que no ha sabido entender la emoción de otra persona o explicar la suya propia. Debe señalar al menos una de las enumeradas y comprobar realmente que ha pasado y en qué se ha equivocado.

Ficha 8: Al revés.

Situación	Comportamientos.	Qué pasó realmente.
Describe lo que te pasó	Señala al menos una de estas: ☐ He malinterpretado a alguien. ☐ Me ha resultado difícil entender porqué se sentía esa persona así.	Describe lo que realmente pensaba y sentía la otra persona.

	☐ No he sabido explicar mis sentimientos.	
--	--	--

Actividad 12: completa la historia

Nombre de la actividad	COMPLETA LA HISTORIA
Tiempo	45'
Participantes	Por grupos
Objetivos	• Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones. • Mejorar su empatía.
Materiales	• Ficha 9: Tarjetas con historias
Procedimiento	Se dividen en grupos y a cada grupo se les dan todas las tarjetas donde hay imágenes de situaciones distintas. Las participantes deben completar la historia de los que esta pasando y va a pasar. La idea es que vean como hay distintos puntos de vista, cómo malinterpretamos a los demás, cómo no escuchamos y no somos empáticos.

Ficha 9: Tarjetas con historias cotidianas

Situación	¿Qué está pasando?	Como termina esta historia

		
		
		

Actividad 13: Premio a la empatía (tarea para casa)

Nombre de la actividad	PREMIO A LA EMPATÍA
Tiempo	No hay un tiempo
Participantes	Individual
Objetivos	Percibir las emociones de los otros y mejorar el conocimiento de esas emociones.
Materiales	Ficha 10: Premio por ser empática.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe recoger a lo largo de la semana al menos una situación en la que haya sido

	empática, es decir que haya captado bien a la otra persona. La idea es que se fije en el lenguaje verbal y no verbal de la otra persona y sea capaz de entender porque se siente así. Se reforzará verbalmente por haber sido capaz de hacerlo.
--	---

Ficha 10: Premio por ser empática.

Situación	Comunicación verbal	Comunicación no verbal.
Describe que ha pasado	Señala si asientes con la cabeza, resumes lo que dice, realizas preguntas para comprobar si lo has entendido, refuerzas verbalmente a esa persona	Cuál es tu expresión facial, contacto ocular, mirada, postura.

REGULACIÓN EMOCIONAL (Sesión 8 y 9)

Actividad 14: ¿qué hacemos cuando nos sentimos? (Adaptado de INTEMO)
(Garnefski et al, 2001)

Nombre de la actividad	¿QUÉ HACEMOS CUANDO NOS SENTIMOS...?
Tiempo	45'
Participantes	Individual
Objetivos	Ser conscientes de qué estrategias utilizan y si son adaptativas o no.

Materiales	• Ficha 11: ¿qué hacemos cuando nos sentimos.....?
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe reflexionar acerca de su manera de afrontar sus emociones ante las situaciones vividas. Cuando se sienta triste, agobiada, preocupada, debe de anotar cómo afronta este sentimiento.

Ficha11: ¿qué hacemos cuando nos sentimos.....?

Cómo me siento:_____ Piensa en cómo te estas sintiendo en este momento (triste, culpable, agobiada, deprimida....)	
¿Qué hago normalmente?	Marca con una cruz todas las afirmaciones con las que te sientas más identificada y que normalmente utilices: ☐ Acepto lo que me pasa. ☐ Pienso cómo lo voy a hacer para darle una solución. ☐ Pienso que es una oportunidad para aprender. ☐ Trato de analizar porque me esta pasando y veo cómo darle una solución. ☐ Evalúo los pros y contras de esa situación. ☐ Me echo la culpa, normalmente de lo que pasa. ☐ Le doy mil vueltas en mi cabeza, hasta me duele a veces. ☐ Pienso que son los demás los culpables. ☐ Pienso que es la situación que estoy viviendo. ☐ Pienso, todo me pasa a mi, siempre me pasa a mi lo malo.
De las que hayas marcado pon el ejemplo de cómo lo haces.	• . • . • . • . • . • .

Ahora vamos a pensar cómo podemos hacerlo para estar mejor en las que son menos adaptativas.	• . • . • . • . • . • . • .
--	---

Actividad 15: Buscadora de soluciones (tarea para casa)

Nombre de la actividad	BUSCADORA DE SOLUCIONES
Tiempo	No hay límite de tiempo
Participantes	Individual
Objetivos	• Ser conscientes de qué estrategias utilizamos y tratar de centrarnos en darle una solución al problema.
Materiales	• Ficha 12: Buscar una solución.
Procedimiento	Cada participante de manera individual debe recoger a lo largo de la semana al menos una situación en la que haya tenido una situación que le haya agobiado, preocupado, puesto triste, que le desborda, etc y cómo lo ha afrontado. La idea consiste en aportar soluciones, hacer propuestas.

Ficha 12: Buscar una solución.

Situación	Soluciones que aporte
Describe que ha pasado, cómo te sientes	Enumera las soluciones que aporte para afrontar ese problema. • .

	• . • . • . • .
--	--

Actividad 16: Le doy la vuelta.

Nombre de la actividad	LE DOY LA VUELTA
Tiempo	45'
Participantes	En grupo
Objetivos	• Ser conscientes de qué estrategias utilizan y si son adaptativas o no.
Materiales	• Ficha 12: Reformulación positiva.
Procedimiento	En grupos deben construir frases más constructivas, más positivas, que aporten soluciones. Después se debaten en gran grupo y se refuerzan.

Ficha 12: Reformulación positiva.

A continuación, aparecen una serie de afirmaciones que debéis escribir de otra forma.	Le damos la vuelta, construimos las frases de forma más relativa, más objetiva.
1. Todo lo malo me pasa a mi. 2. Siempre voy a seguir en esta situación. 3. Nunca voy a ser capaz de salir. 4. No lo voy a conseguir. 5. Esto siempre pasa por mi culpa. 6. Estoy segura que me va a pasar otra vez lo mismo. 7. No puedo hacer nada para salir de aquí, porque siempre me va a volver a pasar. 8. La culpa de todo esto la tiene...	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

9. No puedo soportar lo que me pasa. 10. Nunca me pasa nada bueno.	10.
---	-----

Actividad 17: Mi regalo para mi compañera.

Nombre de la actividad	MI REGALO PARA MI COMPAÑERA
Tiempo	45'
Participantes	Individual
Objetivos	• Reforzarse entre los miembros del grupo por el trabajo realizado hasta el momento. • Reforzar la motivación de la participante y animarla a seguir trabajando en sus habilidades cognitivas.
Materiales	• Ficha 13: Hoja en blanco por escribir
Procedimiento	En un folio cada una de las participantes pone su nombre y lo van a ir pasando por todas. Cuando vayan llegando los folios tengo que poner cualidades positivas de esa persona y sobre todo alguna solución que haya aportado al grupo a lo largo de las sesiones y que me haya gustado, que me parezca buena solución y me pueda servir a mi también. Esto servirá para reforzar a la persona que la propuso y al mismo tiempo, puede ser un buen resumen de estrategias de afrontamiento adaptativas que hayan aportado en estas últimas sesiones.

Ficha 12: Hoja en blanco por escribir

Nombre:

Cualidades positivas que me gusten de esa persona:

Qué solución aporta que me ha gustado, cómo lo hace y si me puede ayudar a mi: