



Universidad de Jaén

*Centro de Estudios de Postgrado*

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO A TRAVÉS DEL PERDÓN Y LA GRATITUD

Autor/a: Andrea Megías López

Máster en Psicología Positiva

Directora: Ana Raquel Ortega Martínez  
Departamento de Psicología

Fecha: 21/06/2024

CREA

## ÍNDICE

Resumen/abstract

Palabras clave

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Introducción/justificación teórica.....  | 2  |
| 1.1. Violencia de género.....               | 2  |
| 1.2. Autoestima.....                        | 6  |
| 1.3.                                        |    |
| Perdón.....                                 | 10 |
| 1.4. Gratitud.....                          | 13 |
| 1.5.Propuestas de intervención.....         | 15 |
| 2. Objetivos e hipótesis.....               | 17 |
| 3. Metodología.....                         | 17 |
| 3.1. Participantes .....                    | 17 |
| 3.2. Instrumentos de evaluación.....        | 18 |
| 3.3. Diseño y procedimiento.....            | 19 |
| 3.4. Sesiones y actividades.....            | 20 |
| 4. Cronograma.....                          | 33 |
| 5. Presupuesto orientativo.....             | 34 |
| 6. Resultados previstos y conclusiones..... | 34 |
| 7. Referencias bibliográficas.....          | 36 |
| 8. Anexos.....                              | 4  |

## **Resumen**

La violencia de género se define como cualquier comportamiento que cause daño físico, sexual, psicológico, o económico a una persona debido a su género, siendo una de sus consecuencias directas la falta de autoestima en la víctima. El objetivo de este trabajo es proponer un programa de intervención para aumentar la autoestima en mujeres víctimas de violencia de género a través de la gratitud y el perdón. El programa consta de seis sesiones semanales, de noventa minutos de duración aproximadamente, para trabajar estas dos fortalezas. Se utilizará un diseño cuasi-experimental con dos grupos, intervención y control. Se espera que, al término del programa, las participantes experimenten una mejora significativa en su autoestima que ayude a que tengan una disposición mayor para reconstruir sus vidas de manera positiva.

*Palabras clave:* autoestima, violencia de género, perdón, gratitud, programa de intervención.

## **Abstract**

Gender violence is defined as any behavior that causes physical, sexual, psychological, or economic harm to a person because of her gender, and one of its direct consequences is a lack of self-esteem in the victim. The objective of this work is to propose an intervention program to increase self-esteem in women victims of gender violence through gratitude and forgiveness. The program consists of six weekly sessions, lasting approximately ninety minutes, to work on these two strengths. A quasi-experimental design with two groups, intervention and control, will be used. It is expected that, at the end of the program, participants will experience a significant improvement in their self-esteem that will help them to be more willing to rebuild their lives in a positive way.

Key words: self-esteem, gender-based violence, forgiveness, gratitude, intervention program.

## **1. Introducción y justificación teórica**

### **1.1. Violencia de género**

La violencia de género se define como cualquier acto o comportamiento que cause daño físico, sexual, psicológico, emocional o económico a una persona debido a su género, siendo las mujeres el grupo más afectado en la mayoría de los casos y viéndose así dañada su integridad como mujer. El impacto de este tipo de violencia se puede reflejar en diversos trastornos psicológicos que pueda desarrollar la víctima como estrés postraumático, ansiedad,

depresión... donde se ve considerablemente afectada la seguridad y confianza en sí mismas, disminuyendo así su autoestima y dificultando la capacidad de desenvolverse en relaciones saludables y, por supuesto, la toma de decisiones (Borràs et al., 2023).

La violencia de género es un problema arraigado en las sociedades patriarcales y permanece presente en las culturas y sociedades actuales. La Organización de la Naciones Unidas (ONU), desde el año 1995 ha convertido la lucha contra la violencia de género en uno de sus principales objetivos a cumplir. En el año 1998, declaró esta problemática como una prioridad internacional para los servicios de salud, catalogándolo como un "problema de Estado" (Fernández, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde el año 1998, adopta un modelo de categorización de los tipos de violencia basado en la distinción de quién es el objetivo de dicha violencia, lo que da lugar a tres categorías: violencia autoinfligida, violencia interpersonal y violencia colectiva. El presente trabajo se centra en la violencia interpersonal, que abarca tanto la violencia familiar como la comunitaria (Krug et al., 2002). La violencia familiar se refiere a los actos violentos que ocurren entre miembros de una misma familia, quienes comparten vínculos de parentesco, aunque no necesariamente convivan en el mismo espacio físico. Este tipo de violencia engloba la violencia de pareja, el abuso a personas mayores, el maltrato infantil, la violencia hacia ascendientes y los conflictos entre hermanos.

La violencia familiar no abarca necesariamente los casos de violencia de género en la pareja, ya que hay situaciones en las que no existe un lazo familiar, como es el caso de las parejas jóvenes. Al emplear este término para describir la violencia en la pareja, se minimiza la prevalencia y las dificultades específicas que enfrentan las mujeres víctimas de violencia de género (Ferrer y Bosch, 2005).

En lo que respecta al concepto de violencia de pareja, se hace referencia a la agresión física, sexual, psicológica y económica, incluyendo la amenaza de ejercerla, por parte de parejas sentimentales, ya sean cónyuges, novios o novias, tanto actuales como anteriores. La característica esencial de este tipo de violencia radica en la relación emocional o íntima entre la persona afectada y el agresor, independientemente de su estado civil, orientación sexual o situación de convivencia (Gómez-Hermoso et al., 2012). La violencia hacia la pareja puede manifestarse en todo tipo de parejas, incluyendo aquellas de igual o diferente orientación sexual y cualquier identidad de género que se considere (Whitton et al., 2023). Se manifiesta en diversas etapas de la relación, ya sea durante el noviazgo, la convivencia, el matrimonio o la separación, y desde edades tempranas como la adolescencia y la juventud temprana

(Ferragut et al., 2017), siendo adecuada su aplicación sin distinción de género, orientación sexual o identidad de género.

Cuando nos referimos a los tipos de violencia, la legislación nacional tiende a incluir los tipos específicos más habituales de violencia que conocemos, a pesar de que la OMS los categorizaba según la naturaleza u origen de dicha violencia (Krug et al., 2002), y que tradicionalmente distinguía entre violencia física, psicológica, sexual, económica y por negligencia. La forma más evidente y directamente perceptible es la violencia física, ya que suele servir como indicador o evidencia clara de que la violencia está ocurriendo, debido a la visibilidad de las lesiones corporales. Sin embargo, otras formas de ejercer la violencia pueden formar parte del fenómeno de manera menos evidente, pero pueden causar secuelas graves.

El acto de infligir dolor a la víctima a través de la violencia física puede manifestarse mediante golpes, patadas, puñetazos, estrangulamiento, entre otros métodos; estas acciones son deliberadas y nunca accidentales, ya que su principal objetivo es causar daño a la persona, volviéndola altamente vulnerable y poniendo en riesgo su integridad (Echeburúa y Corral, 1998). La violencia física suele ser categorizada legalmente según el tiempo necesario para la recuperación de las lesiones: desde las más leves (como pellizcos, intentos de estrangulamiento, etc.), pasando por las leves (heridas con armas blancas, golpes con objetos, etc.), moderadas (lesiones que resultan en cicatrices permanentes con discapacidad temporal), hasta las más graves (que ponen en peligro la vida y dejan secuelas permanentes) y extremas (que provocan la muerte).

En el campo de la investigación psicológica, la definición de violencia psicológica no es uniforme ni está estandarizada. En la literatura académica, hay una variedad de términos y comportamientos que se utilizan para describirla (Corral, 2009; Dutton et al., 2006; Hirigoyen, 2006; Labrador et al., 2004; O'Leary, 1999; Tolman et al., 2003; Viejo-Almanzor, 2012). El desafío radica en delimitar el concepto e identificar los comportamientos observables que provocan desvalorización o sufrimiento. Sin embargo, la complejidad de esta tarea no significa que no sea necesaria: establecer límites claros y definiciones precisas resulta beneficioso, por ejemplo, en la práctica clínica para mejorar la efectividad de las intervenciones psicológicas, así como en la investigación psicológica para facilitar la comparación de resultados de manera concisa.

Es importante tener en cuenta que, en el ámbito legal, el Código Penal en España define la violencia psicológica como parte de un patrón de maltrato habitual, caracterizado por la presencia de tres elementos: violencia física, psicológica y habitualidad, sin considerar necesariamente su impacto o su capacidad para causar lesiones psicológicas. En la evaluación de las víctimas, la violencia psicológica se percibe como más perjudicial que la física debido a sus efectos en la estructura cognitiva y el funcionamiento diario (Torres, 2014). Por ejemplo, un estudio encontró que las mujeres que sufrían violencia física por parte de sus parejas experimentaban mayores dificultades para recuperarse de los actos repetidos de humillación que de los actos de agresión física (Follingstad et al., 1990). Esto sugiere que uno de los efectos de la violencia psicológica podría ser la incapacidad para desarrollar mecanismos de protección de la salud, lo que genera sentimientos de indefensión aprendida y desesperanza (González-Ortega et al., 2008).

A pesar de que estos comportamientos (insultos, comentarios ofensivos, amenazas...) parecen inofensivos, están asociados con niveles más altos de infelicidad y ansiedad, y podrían persistir debido a que las personas no son conscientes del daño causado por la violencia psicológica ejercida por su pareja (Arriaga et al., 2016). Esto ocurre porque al no considerarlos como graves o serios, este tipo de violencia no está socialmente marcada como estigmatizada (Capezza y Arriaga, 2008) y puede generar una mayor tolerancia.

Las consecuencias más destacables de sufrir violencia de género se pueden apreciar en las complicaciones en cuanto a salud mental, como ansiedad, somatizaciones o síntomas depresivos, pero sin dejar atrás que otra consecuencia destacable es la autoestima baja, los sesgos en cuanto a su propia apreciación, asociando esto con pensamientos y actitudes suicidas (Fernández, 2022). Cuando la violencia que se ejerce sobre la mujer es psicológica es complicado vislumbrar las consecuencias ya que no son tangibles, sin embargo, incluso cuando no se manifiestan de manera evidente, los efectos del estrés pueden ser profundos y duraderos. Además de los síntomas más reconocibles, como el temor irracional, también se han observado trastornos fisiológicos a largo plazo, tales como los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), cefaleas crónicas y problemas de insomnio (Guasti y Gaibor, 2022).

Por otro lado, Labrador et al., (2010) destacan el efecto psicológico en la mujer cuando convive con una persona que intenta convencerla de que es una inútil, que no sabe nada o que le anula la capacidad de tomar decisiones. Una de las consecuencias del abuso es el deterioro de la autoestima en las mujeres que lo experimentan (Echeburúa De Corral et al., 1997; Amor, 2002; Matud, 2004). Además, la experiencia de maltrato lesiona gravemente la

autoestima, generando sentimientos internos de inadecuación, culpa y autorresponsabilidad (Arcas, 2014). Este deterioro psicológico y la baja autoestima también son reconocidos por Kumar et al., (2013).

La violencia sexual se refiere a situaciones en las que una persona es forzada, inducida o presionada a participar o presenciar prácticas sexuales sin su consentimiento. Puede ocurrir con o sin penetración y generalmente tiene consecuencias graves para la salud mental de las víctimas, a menudo acompañada de violencia física. Por otro lado, la violencia psicológica abarca cualquier tipo de comportamiento, verbal o no verbal, que cause desvalorización o sufrimiento en las mujeres, como amenazas, humillaciones, exigencias de obediencia, control, aislamiento o limitación de la libertad (Art. 3. Ley 13/2007). Las agresiones típicas de las parejas, como insultos o menosprecios, son relevantes porque son muy comunes, con tasas de prevalencia que algunos autores han estimado en más del 80% en muestras universitarias y no clínicas (Arriaga et al., 2016).

La violencia económica se caracteriza por acciones dirigidas a usar a otra persona para obtener recursos físicos y/o materiales que beneficien al perpetrador. Puede emplearse para restringir el desarrollo personal y la libertad en la toma de decisiones, o simplemente por malicia. Ejemplos de ello incluyen la falta de provisión de dinero (o suministro insuficiente) para alimentos o medicinas, la entrega de dinero con condiciones (según recibos de compra), la acusación de ser derrochador, el incumplimiento de pagos de manutención tras el divorcio, entre otras conductas.

## **1.2. Autoestima**

Una de las áreas que se ve más afectada como consecuencia de los efectos perjudiciales de estos tipos de violencia es la autoestima de las víctimas que se convierte en frágil y desciende considerablemente, acompañada de una percepción negativa de sí mismas, así como una falta de confianza en sus propias capacidades, habilidades y valía personal (Zenteno, 2017).

El concepto de autoestima es un concepto que, como tantos otros, ha ido evolucionando a lo largo de los años. La autoestima se considera un fenómeno psicológico y social que refleja la actitud positiva o negativa que una persona tiene hacia sí misma. Incluye un conjunto de pensamientos, sentimientos y sensaciones que se desarrollan a lo largo de las experiencias de vida. Una autoestima positiva contribuye al sentido de identidad y actúa

como un filtro a través del cual interpretamos nuestras experiencias, impactando en diferentes aspectos de nuestra vida, como lo personal, espiritual, profesional y social. Por el contrario, la autoestima negativa puede generar malestar, insatisfacción e infidelidad, afectando así a nuestra motivación y bienestar general (Zenteno, 2017).

Autores contemporáneos como Castillo et al (2018), conceptualizan la autoestima como la evaluación subjetiva que realiza un individuo respecto a diversos aspectos de sí mismo, abarcando percepciones relacionadas con su apariencia, valores, imperfecciones, habilidades, virtudes y comportamientos, así como la percepción de su valía en el contexto de las valoraciones y apreciaciones de su entorno social. Asimismo, la autoestima también implica la disposición psicológica de considerarse competente para afrontar los desafíos de la vida y de sentirse merecedor de experimentar la felicidad (Brandt, 2010).

Los niveles de autoestima pueden variar entre las mujeres maltratadas, lo que tiende a relacionarse consistentemente con la sintomatología depresiva y las estrategias de afrontamiento del estrés (Matud, 2004). En este sentido, el abuso psicológico se percibe como un intento para controlar a la víctima, minar su confianza y su autoestima, y aumentar su vulnerabilidad para que dependa más del agresor (Quinteros y Carbajosa, 2008).

Una revisión bibliográfica realizada por Calvo y Camacho (2014), que abarcó 68 artículos publicados, reveló que las mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja íntima tienden a buscar ayuda por motivos aparentemente triviales, somatizaciones y trastornos psicológicos. Esto incluye una disminución de la autoestima, así como la manifestación de ansiedad, depresión, cefaleas, cansancio, dolor de espalda y estrés crónico, lo cual tiene un impacto significativo en su estado de salud física y mental.

Cascardi y O'Leary (1992) encontraron una correlación negativa y significativa entre la frecuencia y la severidad de la violencia física y el nivel de autoestima de las mujeres maltratadas. Esta investigación resalta que el deterioro en la autoestima es una de las principales consecuencias de este tipo de violencia. De manera similar, Navarro-Mantas (2009) observó una asociación entre el maltrato físico y la baja autoestima, evidenciando que las mujeres no víctimas mostraban niveles más altos de autoestima en comparación con las víctimas, hallazgos que se alinean con el estudio comparativo de López Apolinaire et al., (2006).

En un estudio realizado por el Centro de Estudios Sociales y Demográficos, se encontró que el 35% de las mujeres entre 19 y 49 años han experimentado algún tipo de

violencia física, emocional o sexual, y el 21% ha sufrido violación sexual por parte de su pareja (CESDEM, 2014). Además, el estudio de Labrador et al. (2010) señala que la edad de las mujeres víctimas de violencia oscilaba entre los 30 y 40 años, destacando así la prevalencia de este problema en un rango específico de edad.

Un dato relevante proveniente de un estudio comparativo realizado por Fadardi y Ziaee (2009), con mujeres víctimas y no víctimas de violencia por parte de la pareja íntima indica que las ideaciones suicidas están estrechamente asociadas con la exposición a la violencia, y que el apoyo social es menor para las mujeres que son víctimas. Además, se encontró que las mujeres víctimas experimentaban mayores síntomas de depresión y ansiedad en comparación con aquellas que no estaban expuestas a la violencia (Lara et al., 2019).

Las mujeres víctimas frecuentemente son muy críticas consigo mismas y cuestionan constantemente las decisiones que toman, debido a su inseguridad. Los sentimientos que puedes desarrollar como consecuencia de la violencia que han sufrido pueden ser la vergüenza o la culpa y en ocasiones asumen la responsabilidad de la violencia que han sufrido. Todo esto puede desencadenar también una dependencia emocional por parte de las víctimas hacia su agresor, como resultado de la manipulación y el control psicológico al que han sido sometidas. Asimismo, se muestran incapaces de establecer límites saludables en sus relaciones y parar confiar en los demás (Fernández, 2022).

Se han encontrado pruebas que indican que la violencia perpetrada por la pareja íntima hacia las mujeres puede generar un malestar psicológico importante, afectando negativamente su autoestima. Existe una relación notable entre ser víctima de violencia y experimentar una disminución en la autoestima, en contraposición a aquellas mujeres que no han sido víctimas y muestran niveles más altos de autoestima (Lara-Caba, 2019).

Asimismo, según Calvo y Camacho (2014), la exposición a una relación violenta tiene efectos significativos en la salud de la mujer, tanto a corto como a largo plazo. Las mujeres que sufren maltrato muestran una variedad de síntomas físicos y psicosomáticos, así como síntomas de angustia mental como la disminución de la autoestima, la presencia de ansiedad y depresión, principalmente.

De manera similar, Arcas (2014) indica que cualquier forma de maltrato limita la capacidad de la persona maltratada para expresarse auténticamente, causando daños

importantes en su autoestima y generando sentimientos internos de insuficiencia, culpa y autoatribución de responsabilidad.

Es importante considerar que si la autoestima de la mujer radica en la percepción de sí misma y en su relación con el mundo, se sentirá abrumada ante las humillaciones y desvalorizaciones constantes provocadas por la situación de maltrato (Montañez, 2013). Las mujeres víctimas de violencia de pareja íntima (VPI) tienden a ser aisladas como una estrategia de control, lo que puede acarrear deficiencias en las habilidades sociales y conducir a sentimientos de rechazo, vergüenza, desesperación y baja autoestima (Boon et al., 2014).

La OMS en 2021, realizó una serie de evaluaciones cuantitativas en todos los países, evidenciando que alrededor del 30% de las mujeres han sido víctimas de violencia de género a lo largo de toda su vida, siendo el 88% de las veces, su pareja el victimario que la ejerce. Asimismo, el 27% de las mujeres con edades comprendidas entre los 15 y 50 años que han tenido experiencias afectivas en sus relaciones de pareja declaran que han sufrido algún tipo de violencia ya sea, psicológica, emocional, física, verbal, sexual o económica y que frecuentemente han normalizado este tipo de comportamientos que gradualmente han erosionado su integridad como mujeres (Arredondo Jiménez et al., 2023).

La recuperación de la autoestima en estas mujeres se convierte en un proceso complejo e integral donde se deberá de hacer hincapié en el fortalecimiento de las habilidades, el apoyo emocional y la reconstrucción de una nueva imagen positiva de sí misma. Para alcanzar este desarrollo en la víctima nos centraremos en dos fortalezas significativas para el aumento de su autoestima como son el perdón y la gratitud.

### **1.3. Perdón**

Las fortalezas personales son esos talentos y potenciales que poseemos desde el nacimiento, aunque a menudo pasan desapercibidos o subestimados debido a la falta de reconocimiento o comprensión de los mismos. Estas capacidades innatas incluyen cualidades, habilidades y recursos que nos permiten desenvolvernó de manera auténtica y energizante. A pesar de su presencia desde el inicio de nuestras vidas, es común que las personas no las identifiquen fácilmente o que no hayan aprendido a valorarlas adecuadamente (Agnieszka, 2020).

Según la definición de Linley (2008), las fortalezas son más que simples habilidades; son la base para un funcionamiento óptimo, un desarrollo personal significativo y un rendimiento excepcional. Estas capacidades preexistentes nos proporcionan las herramientas necesarias para afrontar desafíos y alcanzar nuestros objetivos de manera efectiva. Sin embargo, su importancia a menudo se pasa por alto en favor de un enfoque en corregir debilidades o carencias.

Una de las fortalezas que puede ayudar en el contexto descrito previamente es el perdón ya que, gracias a él, encontramos la verdadera sanación. Al perdonar nos liberamos de resentimientos y rencores, lo cual nos permite relacionarnos de manera más saludable con los demás, apartando así el sufrimiento causado por el agresor y liberándonos del peso del rencor y la venganza (Calvo, 2024).

El perdón es una habilidad que adquirimos a lo largo de la vida al permitir que otros nos perdonen. Aprendemos a perdonar y experimentamos los beneficios del perdón en nuestras propias vidas, lo que nos lleva a desarrollar esta habilidad que nos impulsa en el camino hacia la autorrealización (Calvo, 2024).

Es imprescindible tener en cuenta y hacer hincapié en que llevar a cabo el perdón como estrategia de afrontamiento hacia una situación de violencia de género no quiere decir que estemos llevando a la víctima a olvidar este suceso desagradable, si no todo lo contrario, es necesario que la víctima recuerde este suceso para poder llegar a perdonar a su agresor (Jiménez Aceros, 2022).

Es fundamental que la mujer retenga en su memoria los eventos desagradables del pasado, ya que esto le permite enfrentar nuevamente las situaciones de maltrato por parte de su agresor sin experimentar emociones intensas como el miedo, la ira o la rabia. Al recordar estos eventos, es capaz de hacerlo sin sufrir, eliminando cualquier sentimiento negativo que pueda surgir (Jiménez Aceros, 2022).

"Perdono, pero no olvido" es una expresión ampliamente utilizada en diversos contextos en la actualidad, y adquiere especial relevancia en este tema específico. Valcárcel (2010) sostiene que es fundamental estar dispuesto a renunciar a un derecho, pero no a olvidar la razón por la cual se posee ese derecho. Esto implica que sería contraproducente para las víctimas de maltrato olvidar las experiencias de abuso sufridas, ya que estas les servirán como aprendizaje para evitar repetir situaciones similares en el futuro, ya sea con la misma pareja o con otra diferente. Por eso la filosofía:

*«Existe de hecho una instrucción explícita, un imperativo, que se enuncia como “olvidalo” o “debes olvidarlo”. ¿A qué responde? Todos nos damos unos a otros tal instrucción en momentos particulares. Cuando estamos preocupados, cuando estamos airados, pesarosos, en definitiva, tristes» (Valcárcel, 2010: 48).*

Contrariamente a estas conceptualizaciones del término perdón, Mckay y Fanning (1991) manifiestan que una intervención terapéutica basada en el perdón pone su foco en tres aspectos: 1) comprensión de lo acontecido en términos puramente cognitivos, 2) aceptación de lo sucedido y 3) ratificación de la persona en presente, teniendo una predisposición a un futuro mejor, avance en la superación del rencor y de los aspectos negativos. En esta definición el perdón obtiene una función meramente reparadora.

Generalmente, diversos estudios afirman que las intervenciones que ponen su foco en el perdón, ayudan a reducir los posibles efectos nocivos del “no perdón” y pueden llegar a conseguir grandes progresos como el aumento de la autoestima (Echeburúa De Corral et al., 1997; Amor, 2002; Matud, 2004).

El perdón es una herramienta poderosa tanto para la sanación personal como para la mejora de nuestras relaciones con los demás. Perdonar a otros implica dejar ir el resentimiento y la amargura, liberándonos de cargas emocionales que nos impiden avanzar. Sin embargo, el autoperdón es igualmente crucial. Consiste en aceptar nuestros errores y defectos, comprendiendo que somos humanos y que equivocarse es parte del proceso de aprendizaje. Al perdonarnos a nosotros mismos, nos damos permiso para crecer y mejorar, liberándonos de la culpa y la autocrítica que pueden paralizarnos. El autoperdón es un acto de amor propio y de reconocimiento de nuestra capacidad de cambiar y de ser mejores personas (Mukashema, 2010).

Los sentimientos de culpabilidad en las mujeres víctimas de violencia de género tienen una disminución positiva considerable al llevar a cabo el proceso de autoperdón. Estos sentimientos suelen estar vinculados a las percepciones que tienen las víctimas sobre sí mismas y sus propias decisiones, las emociones que en ellas despierta el agresor y la asimilación de los mensajes culpabilizadores provenientes de los círculos que las rodean como son el propio agresor, sus familiares y la sociedad (Montes-Berges y Aranda, 2017).

La investigación sobre el impacto terapéutico del autoperdón ha demostrado la importancia de este aspecto en otros entornos clínicos. La incapacidad o dificultad para perdonarse a uno mismo está vinculada a niveles elevados de problemas psicológicos (Hall y Fincham, 2005; Ross, 2004), como depresión o ansiedad y a una disminución en la satisfacción general con la vida (Thompson et al., 2005). Por otro lado, perdonarse a uno

mismo está asociado con la salud mental y el bienestar incluso de manera más marcada que perdonar a los demás (Mauger et al., 1992; Thompson et al., 2005). El autoperdón implica un esfuerzo consciente y deliberado para superarse a uno mismo, implica un cambio emocional y conduce a acciones reparadoras en relación con el entorno, la situación ofensiva y la persona afectada. Este efecto positivo del perdón podría contrarrestar las consecuencias negativas asociadas con los sentimientos de culpa que a menudo experimentan las mujeres que han sufrido violencia de género.

Los estudios realizados por Mukashema y Mullet (2010, 2012) revelan una conexión positiva entre la disposición a perdonar y reconciliarse y el bienestar mental de las víctimas de violencia en Ruanda. Aunque los investigadores señalan que no se puede establecer una relación causal entre las variables mencionadas, sugieren una relación circular donde el proceso de reconciliación se vincula con la aparición de sentimientos de seguridad y curación, lo que a su vez aumenta la posibilidad de lograr la reconciliación.

En consonancia a esto, Allan et al., (2006) descubrieron que la capacidad de perdonar mejoraba significativamente la salud mental, ya que se consideraba una forma de justicia restaurativa: excusarse, admitir la culpa, pedir perdón y arrepentirse de la agresión. En contraste, las personas que no perdonan tienden a rumiar constantemente sobre la ofensa sufrida, lo que puede provocar niveles de excitación emocional que pueden desencadenar enfermedades cardiovasculares o supresión del sistema inmune.

Carson et al., (2005) también encontraron una relación entre la disposición a perdonar y los dolores físicos en pacientes con dolor crónico de espalda; descubrieron que aquellos que no estaban dispuestos a perdonar experimentaban más ira y reportaban mayor dolor. Estos pacientes no solo experimentaron niveles más altos de dolor físico, sino que también manifestaban un mayor sufrimiento psicológico. Stackhouse et al., (2016) encontraron una conexión clara entre la falta de perdón, la rumiación y los estados de ira. Uno de los hallazgos más significativos fue que, aunque su estudio no mostró una correlación clara con la depresión y la ansiedad, la falta de perdón sí tenía un impacto psicológico, que en algunos casos no era del todo desadaptativo, ya que las personas podrían estar expuestas a diversas formas de victimización, incluso de forma repetida.

Los hallazgos del estudio realizado por Ticona y Flores (2017) revelaron una conexión significativa entre el perdón y el bienestar psicológico. Su investigación evidenció

que un incremento en la disposición para perdonar se asociaba estrechamente con niveles más altos de satisfacción con la vida y un aumento en la autoestima. Este hallazgo sugiere que la práctica del perdón no solo influye en las relaciones interpersonales, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar general de las personas. Estos resultados subrayan la importancia de cultivar la capacidad de perdonar como parte integral del cuidado de la salud mental y el desarrollo personal (autoestima).

Existe evidencia de que la capacidad de perdonar mejora la autoestima (Valentín, 2018). Perdonar disminuye las repercusiones adversas en el bienestar emocional y genera un notable incremento en la confianza en uno mismo (Prieto-Ursúa, Carrasco et al., 2012)

#### **1.4. Gratitud**

La definición original de la gratitud de Peterson y Seligman (2004) describe este concepto como la apreciación hacia un regalo, ya sea tangible o intangible, proveniente de una persona o del entorno. Implica ser consciente y expresar el agradecimiento por las cosas buenas que ocurren.

Las intervenciones en gratitud han mostrado diversos efectos distintos en áreas como la ansiedad, salud física y depresión, se ha evidenciado que la gratitud como disposición está asociada positivamente a la autoestima, el afrontamiento prosocial, el optimismo y la salud física y negativamente con el pesimismo y la depresión. Además, la gratitud es una de las variables más predictivas del bienestar psicológico (Garrido, 2024).

Emmons (2008) llevó a cabo estudios que revelaron que practicar la gratitud de manera regular proporciona beneficios medibles en el ámbito psicológico, físico e interpersonal. Por ejemplo, se observa una reducción de la presión arterial, un incremento en las emociones positivas y una disminución en las emociones negativas, entre otros efectos (Emmons, 2017).

Seligman (2019) considera la gratitud como una fortaleza que, al practicarse, desarrolla la virtud de la trascendencia, lo que resulta en una mayor resiliencia, mejores relaciones interpersonales y una satisfacción aumentada con la vida.

Según Emmons (2008), la gratitud implica tres componentes esenciales: reconocer, apreciar y agradecer; la falta de alguno de estos elementos impide que se pueda hablar de gratitud auténtica.

La valoración intrínseca de la gratitud no se limita exclusivamente a benefactores humanos. Wood (2010), como se menciona en Ramírez-Chelala (2019), argumentan que la gratitud se relaciona con una orientación vital que incluye no solo a las personas, sino también a fuerzas impersonales.

Adicionalmente, otros estudios han mostrado beneficios neurológicos de la gratitud. Fox et al., (2015) presentaron un estudio neurocientífico que, mediante mapeos cerebrales, evidenció que la experiencia de gratitud activa áreas cerebrales asociadas con la cognición moral y los juicios de valor.

Otros estudios han evidenciado que practicar ejercicios de gratitud pueden inducir cambios en regiones de la corteza cerebral relacionadas con la recompensa (Tala, 2019).

El componente afectivo de la gratitud se define como la propensión generalizada a reconocer y reaccionar con emociones de agradecimiento frente a la benevolencia de otros, en relación con experiencias personales positivas y beneficios recibidos (McCullough et al., 2002, p.112). La dimensión temporal de la gratitud se caracteriza por su persistencia a largo plazo en el individuo, manifestándose como un rasgo de personalidad. Esta estabilidad está influenciada por factores personales y estructurales duraderos.

Diversos estudios han encontrado que la gratitud aumenta la resiliencia, promueve cambios cerebrales positivos, fomenta actitudes positivas y mejora la relación con el mundo y los demás. En consecuencia, la práctica regular de la gratitud es una actividad saludable que favorece el bienestar general.

Aunque la investigación sobre los efectos de la gratitud en víctimas de violencia de género es limitada, podemos recurrir a una serie de artículos científicos que han demostrado los beneficios de esta práctica en el bienestar de todo aquel que lo lleve a cabo.

El hecho de que una persona, en este caso la víctima, presente altos grados de gratitud, que ya poseía antes de la violencia ejercida, la ayudará en gran medida a tener una

mayor estrategia de afrontamiento en cuanto a esta problemática, ya que según Agnieszka et al., (2020):

*“Un elevado grado de gratitud se asocia con diversos aspectos positivos de las vivencias, como mayores niveles de felicidad y satisfacción con la vida, mejor salud mental, habilidades para afrontar situaciones adversas, mayor resiliencia mental, una mayor calidad en las relaciones interpersonales, así como beneficios morales y espirituales en la etapa adulta.”*

En un estudio de Guarniz (2018) donde se establecía la relación entre gratitud y autoestima en víctima de violencia de género, se confirma que existe una relación significativa entre gratitud y autoestima, confirmando así la efectividad de trabajar la fortaleza de la gratitud para aumentar la autoestima.

Según un estudio de Castaño (2023) cultivar la gratitud se ha vinculado con beneficios significativos para la autoestima y la resiliencia. Al dirigir la atención hacia los aspectos positivos de la vida, las personas no solo fortalecen su capacidad para superar adversidades, sino que también construyen una percepción más positiva de sí mismas y una valoración más alta de su propio valor.

En resumen, las incidencias de violencia de género tienen un impacto perjudicial en la autoestima de quienes la padecen. No obstante, mediante la implementación de programas de intervención centrados en el fortalecimiento de la autoestima, es posible fomentar y consolidar la resiliencia de las personas afectadas.

### **1.5. Propuestas de intervención.**

Comenzando por los proyectos planteados en nuestra Comunidad Autónoma, Andalucía, podemos ver que el Instituto Andaluz de la Mujer (s.f.) plantea un proyecto de intervención en el cual proporciona a las mujeres afectadas por la violencia de género, incluyendo también a los hijos e hijas de las mismas si los hubiera, una serie de servicios enfocados en el asesoramiento y en la atención integral de los afectados. Dentro de estos servicios, se destaca la oferta de atención psicológica a las víctimas. Esta atención se materializa a través de la participación de las mujeres en distintas sesiones grupales de terapia y en talleres diseñados específicamente para abordar las necesidades emocionales y psicológicas derivadas de su situación de vulnerabilidad.

Dentro de los Institutos de la Mujer en España podemos encontrar otro único programa, pero esta vez en Extremadura. El programa PRIMEX (Programa de Recuperación Integral de Mujeres víctimas de violencia de género en Extremadura), desarrollado por el

Instituto de la Mujer de Extremadura (2023), tiene como objetivo principal facilitar la rehabilitación integral de mujeres que han sido víctimas de violencia de género. Este programa se basa en la implementación de iniciativas que integran tanto la formación como el apoyo psicológico, con el fin de propiciar a las víctimas su reintegración plena en los ámbitos social y laboral. La aspiración fundamental es que estas mujeres puedan superar los efectos adversos de la violencia que han experimentado, a través de itinerarios diseñados para fomentar su bienestar emocional y su estabilidad en la sociedad y en el ámbito laboral.

Asimismo, el proyecto AURA, impulsado por la Federación de Mujeres Progresistas de Madrid (2023), se erige como un programa piloto destinado a mejorar la atención brindada a mujeres que han sido víctimas de violencia de género. Este proyecto integra un servicio de atención integral que abarca áreas jurídicas, económico-laborales, sociales y psicológicas. Además, incluye un componente dedicado al bienestar físico y emocional, que ofrece actividades como yoga, mindfulness, mediación para la adopción de animales de compañía, así como eventos culturales y recreativos. También contempla un espacio de empoderamiento destinado a establecer redes de apoyo entre las mismas participantes. Asimismo, se establece un laboratorio de ideas que facilita la participación activa de las víctimas, con el objetivo de elaborar una guía de sensibilización sobre la violencia de género. Por último, se dispone de un área dedicada a la formación de profesionales a través de la impartición de cursos en línea y la coordinación con diversos servicios especializados.

Por último, a pesar de que se observa un incremento en el interés y la implementación de diversos programas de intervención destinados a mejorar la autoestima de mujeres que han sido víctimas de violencia de género, la mayoría de estos programas carecen de una documentación adecuada de los resultados obtenidos, el impacto generado y la evaluación de los cambios observados en la autoestima de las participantes. Esta falta de evidencia sólida plantea la necesidad de que esta propuesta de intervención no solo se quede en el ámbito del interés y la intención, sino que también demuestre de manera concreta la efectividad y la transformación positiva, así como el fortalecimiento de la autoestima de estas mujeres, mediante el refuerzo de las fortalezas del perdón y la gratitud. Llevar a cabo este programa de intervención centrado en el perdón y la gratitud para aumentar la autoestima en mujeres víctimas de violencia de género puede ser sumamente positivo y novedoso por varias razones. En primer lugar, podemos decir que las dos fortalezas a trabajar se complementan en su totalidad para conseguir el objetivo perseguido de este programa de intervención, ya que es crucial para su proceso de recuperación y bienestar emocional. Estas prácticas proporcionan herramientas para liberarse del peso del resentimiento y la ira, permitiendo a las víctimas

avanzar hacia una vida más plena y satisfactoria. El perdón les ayuda a romper el ciclo de la violencia y a cultivar relaciones más saludables en el futuro, mientras que la gratitud les permite enfocarse en aspectos positivos de su vida y desarrollar una actitud optimista y resiliente frente a los desafíos. Al fortalecer su autoestima y promover una visión más positiva de sí mismas y de su entorno, el perdón y la gratitud contribuyen significativamente a la reconstrucción del bienestar emocional y la capacidad de empoderamiento de las víctimas de violencia de género.

## **2. Objetivo general e hipótesis.**

El objetivo general de este trabajo es proponer un programa de intervención para lograr el aumento de la autoestima en víctimas de violencia de género mediante actividades donde se trabaje el perdón y la gratitud.

De acuerdo con el objetivo propuesto, se hipotetiza que las mujeres que participen en el programa experimentarán un incremento significativo en su autoestima en comparación con un grupo de control en espera. Asimismo, como resultado de la intervención recibida se espera un aumento en la capacidad de perdón y gratitud en las participantes del grupo de intervención en comparación al grupo control.

## **3. Metodología**

### **3.1. Participantes y selección muestral**

Este programa de intervención ha sido diseñado para la participación de mujeres que hayan sido víctima de violencia de género y que estén recibiendo atención psicológica. La muestra será obtenida de entre aquellas que estén siendo atendidas por el psicólogo clínico del Centro Municipal de Cultura de Churriana de la Vega.

Los criterios de inclusión para acceder al programa serán: ser mayor de edad, haber sufrido violencia de género y estar siendo atendidas por el psicólogo de dicha población con un mínimo de dos sesiones y un tiempo mínimo de 2 meses de haber finalizado la relación sentimental con su maltratador.

Los criterios de exclusión serán presentar problemas de salud graves (como algún tipo de psicopatología) que imposibiliten la participación en el programa, tener una medicación que incluya benzodiacepinas que impidan que la participante esté consciente y presente durante todo el proceso y la incompatibilidad de horarios, como por ejemplo porque les coincida con su horario laboral.

A partir de esta muestra de participantes se crearán dos grupos de estudio: un grupo experimental donde se llevará a cabo la intervención y un grupo control que se quedará en “lista de espera”. Una vez que se hayan comprobado los efectos del programa de autoestima en el grupo experimental, el grupo control también podrá beneficiarse del mismo.

### **3.2. Instrumentos de evaluación**

Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), adaptada al español por Vázquez et al., (2004). Este instrumento, de naturaleza autoinformada, se utiliza para evaluar el grado de satisfacción que una persona experimenta consigo misma. Esta escala presenta una fiabilidad de  $\alpha = .77$ . Consiste en un cuestionario compuesto por 10 ítems, de los cuales la mitad están formulados en sentido inverso para evitar sesgos en las respuestas. Se basa en una escala tipo Likert, donde los participantes seleccionan una de cuatro opciones que van desde "muy en desacuerdo" hasta "muy de acuerdo", asignándose valores numéricos del 1 al 4 respectivamente. La puntuación total, obtenida mediante la suma de los ítems, varía entre 10 y 40 puntos. Se considera que una puntuación de 25 puntos o menos indica una autoestima baja, de 26 a 29 puntos refleja una autoestima media, y 30 puntos o más indican una autoestima elevada (Anexo I).

Escala de Heartland (HFS) de Thompson et al., (2005). Para nuestra investigación, empleamos la versión validada al español realizada por Vázquez y Montes-Berges (2014), que presenta una confiabilidad de  $\alpha = .79$ . La escala Heartland de Perdón (HFS) consta de 18 preguntas, divididas en tres secciones que exploran la disposición para perdonarse a sí mismo, a los demás y a circunstancias fuera del control personal. Los participantes responden en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 indica "casi siempre falso para mí" y 7 indica "casi siempre verdadero para mí". Las puntuaciones más altas reflejan mayores niveles de perdón. Este instrumento demuestra una buena validez de constructo al correlacionarse positivamente con la salud y la satisfacción con la vida (Anexo II).

Cuestionario de Gratitud G-20 (Bernabé-Valero et al., 2014). Este cuestionario es una versión reducida derivada de un análisis factorial exploratorio realizado sobre un conjunto inicial de 50 ítems. En concreto, este instrumento se centra en medir cuatro aspectos de la gratitud interpersonal a través de 20 ítems. Estos aspectos incluyen la gratitud hacia otras personas cuando se recibe un beneficio, la capacidad de interpretar situaciones de sufrimiento de manera positiva (como en el caso de la violencia de género), el reconocimiento de aspectos positivos de la vida atribuyéndolos de manera trascendental, y la forma en que se expresa la gratitud. Los participantes indican su nivel de acuerdo con cada ítem en una escala

Likert de 7 puntos, que va desde 1 ("no estoy de acuerdo") hasta 7 ("estoy totalmente de acuerdo"). En términos de fiabilidad, se ha observado una consistencia interna con un coeficiente alfa de Cronbach de .83 (Anexo III).

### **3.3. Diseño y procedimiento**

La realización del estudio se llevará a cabo mediante un diseño cuasi-experimental. Las variables independientes consideradas son el tipo de intervención con dos niveles grupo experimental y grupo control en espera y el tiempo con tres niveles (pre-post intervención y seguimiento a los 3 meses del comienzo del programa). Las variables dependientes son las obtenidas mediante la administración de los instrumentos descritos previamente.

En primer lugar, y antes de comenzar el estudio, se otorga la máxima prioridad a la consideración de todas las garantías y aspectos éticos pertinentes. Esto implica la solicitud de autorización del Comité de Bioética de la Junta de Andalucía, asegurando así el cumplimiento de los estándares éticos establecidos. Además, se garantiza la adhesión a los principios éticos delineados en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial.

En cuanto a los participantes, se implementará un enfoque transparente y comprensible mediante la entrega de una hoja informativa detallada durante la primera sesión. En esta hoja informativa, abordarán aspectos clave, como los posibles riesgos involucrados, los derechos de los participantes, las expectativas de su participación y la naturaleza misma de la intervención. Se facilitará a los participantes el formulario de consentimiento informado, el cual les proporcionará información completa sobre la confidencialidad de sus datos y su derecho a participar de manera voluntaria y libre de coacción (Anexo IV).

La implementación de la intervención propuesta tendrá lugar en Churriana de la Vega (Granada), concretamente en el Centro Municipal de Cultura. Para conformar la muestra necesaria, los individuos seleccionados por los profesionales involucrados en el proyecto deberán cumplir los criterios de participación predefinidos en el apartado anterior para poder participar de manera voluntaria en la intervención. Una vez que se haya conformado la muestra, se procederá a dividirla en los dos grupos mencionados.

Tras la obtención de las pertinentes autorizaciones, se procederá a la organización de una reunión en el Centro Municipal de Cultura con el fin de compartir información detallada sobre la implementación del programa planificado. Durante este encuentro, se detallará una visión completa de la intervención diseñada para fomentar el perdón y la gratitud, dirigida específicamente a aumentar la autoestima en las mujeres víctimas de violencia de género. Se

detallarán tanto las condiciones materiales como las espaciales necesarias para llevar a cabo el programa de manera efectiva, asegurando así un entorno adecuado para su desarrollo. Además, se presentará al equipo profesional encargado de ejecutar la intervención, el cual estará compuesto por un equipo multidisciplinario altamente capacitado integrado por dos profesionales especializados en psicología positiva (graduados en magisterio), una pedagoga y una psicóloga, quienes trabajarán en colaboración para brindar un apoyo integral a los participantes del programa.

### **3.4. Sesiones y actividades.**

El programa de intervención se abordará a través del desarrollo de actividades de elaboración propia y adaptaciones de otras propuestas, trabajando la autoestima.

| <b>REUNIÓN INICIAL</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Objetivos:</u>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar las Escalas de autoestima, gratitud y perdón necesarias para el Programa de Intervención.</li> </ul>                                                                                                                                         |
| <u>Descripción:</u>    | <p>Se les brindará a las participantes unos 10 minutos para la realización de las escalas y test necesarios para el Programa de Intervención.</p> <p>Las participantes rellenarán estos documentos sin tener ningún tipo de referencia para así no tener una influencia en sus respuestas.</p> |
| <u>Materiales:</u>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Escala de Rosenberg (1965), la Escala de Heartland (HFS) de Thompson et al. (2005) y el Cuestionario de Gratitud G-20 (Bernabé-Valero et al. 2014).</li> <li>● Bolígrafo.</li> </ul>                                                                  |
| <u>Duración:</u>       | 10 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                 |
|-----------------|
| <b>SESIÓN 1</b> |
|-----------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Duración:</u> 75 minutos</p> <p><u>Objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentar de manera integral el programa de intervención, destacando sus objetivos específicos.</li> <li>● Facilitar la presentación del grupo de participantes.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p align="center"><u>Actividad 1.1. “Conozcámonos”</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><u>Descripción/ procedimiento:</u></p> <p>Comenzaremos nuestra intervención con una presentación detallada del programa, donde se explicarán en profundidad el calendario previsto, la estructura de las sesiones y los objetivos específicos que nos proponemos alcanzar en cada una de ellas y explicar cómo las dos fortalezas a trabajar van a ayudarlas en este proceso de sanación y crecimiento. Durante este proceso introductorio, se fomentará la participación activa de las usuarias, brindándoles la oportunidad de compartir cualquier sugerencia o contribución que consideren relevante para mejorar el desarrollo del programa.</p> <p>Se fomentará un ambiente de apertura y confianza donde las participantes se sientan cómodas al compartir sus percepciones sobre sí mismas, lo que puede enriquecer la comprensión global de la autoestima dentro del grupo de estudio.</p> <p>También se les hará entrega del consentimiento informado y se les dará la hoja informativa donde se recoja todo lo explicado en esta primera sesión sobre lo que consiste este programa de intervención.</p> |
| <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Descripción de la actividad (en formato power point).</li> <li>● Pizarra digital.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><u>Duración de la actividad:</u> 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p align="center"><u>Actividad 1.2. “Esta soy yo”</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><u>Descripción/procedimiento:</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Posteriormente, nos adentraremos en una dinámica de presentación individual que involucra el uso de un ovillo de lana violeta. Cada participante recibirá el ovillo y, al sostenerlo, compartirá en voz alta su nombre, así como dos fortalezas y una debilidad personal, junto con otros aspectos que desee compartir con el grupo, como su edad o estado civil. Luego, la participante lanzará el ovillo a otra compañera de manera aleatoria, repitiendo este proceso hasta que todas hayan tenido la oportunidad de presentarse de esta manera única y creativa.

Este enfoque no sólo busca fortalecer el sentido de comunidad entre las participantes, sino también proporcionar un espacio inclusivo y dinámico donde cada una pueda compartir aspectos significativos de su persona. Además, esta dinámica enriquecerá nuestras interacciones y consolidará el vínculo entre todas las participantes, creando así un ambiente propicio para el desarrollo del programa de intervención.

Fuente: Adaptada de “El Aula de Elena” .

#### Materiales:

- Ovillo de lana violeta.

Duración de la actividad: 50 minutos.

### Actividad 1.3. “Confianto”

#### Descripción/procedimiento:

En esta actividad, uno de los participantes se coloca con los ojos cerrados frente a su compañero, quien permanece con los ojos abiertos y de espaldas al primero. A medida que se repite la acción, el participante con los ojos cerrados se deja caer gradualmente hacia atrás, comenzando con un contacto cercano y aumentando la distancia en cada repetición. Este ejercicio permite al participante caer de manera rígida, confiando plenamente en que su compañero lo sostendrá de forma segura. El propósito es generar una sensación de seguridad y confianza mutua entre los participantes.

Fuente: Adaptada de “Psicología y Mente”

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pañuelo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Duración de la actividad:</u> 15 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Actividad a realizar en casa:</u> <i><b>“Diario de perdón”</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Descripción/procedimiento:</u> <p>Se explicará a las usuarias el funcionamiento de esta actividad durante la primera semana.</p> <p>Esta actividad consistirá en ir apuntando diariamente una escena o momento desagradable que ha vivido con su agresor, las emociones que ha sentido y cómo actuó ella en ese momento. Deberán de recopilar las máximas posibles. En el caso de que se vean capaces únicamente de escribir una u dos, no pasa nada porque no todas tienen el mismo nivel de reconocimiento de emociones o de expresar ciertas vivencias.</p> <p>Fuente: Elaboración propia.</p> |
| <u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libreta</li> <li>• Bolígrafo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 2</b></p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Duración:</u> 75 minutos<br><u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar los sentimientos de perdón y compasión hacia una misma.</li> <li>• Promover la expresión emocional.</li> <li>• Facilitar la sanación personal y la paz interior.</li> </ul> |
| <u>Actividad 2.1.</u> <i><b>“El dibujo de mi vida”</b></i>                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Descripción/procedimiento:</u> <p>Se explicará de manera extensa los beneficios del perdón en todos los ámbitos</p>                                                                                                                                                         |

de nuestra vida, pero sobre todo haciendo hincapié en la importancia de utilizarlo en situaciones traumáticas como lo es la violencia de género.

A continuación invitaremos a las participantes a reflexionar sobre las situaciones que necesitan perdonar para poder avanzar. En este proceso le proporcionaremos una serie de preguntas para que puedan reflexionar si no tienen idea de como hacerlo. Por ejemplo: "¿Cómo te hace sentir la situación que has experimentado?" o "¿Qué significado tiene el perdón para ti?".

Una vez hayan realizado esa introspección, se les explicará la actividad creativa a realizar. Las participantes tendrán que crear una obra en la que reflejen su periodo de la relación en la que sufrieron violencia de género, teniendo total libertad para expresarse como quieran, ya sea con dibujos, relieves, arte abstracto... Al finalizar la explicación le facilitaremos a cada una de ellas una cartulina blanca y repartiremos a lo largo y ancho de la mesa redonda: rotuladores, témperas, pinceles, revistas, tijeras, lápices de colores... que podrán ser utilizados por todas ellas.

Cuando se haya finalizado la actividad creativa haremos un círculo de reflexión donde cada participante podrá exponer su obra. Consistirá en que dicha mujer enseñe a sus compañeras la creación que ha realizado y explique el porqué ha dibujado esa obra, explicando así la experiencia en dicha relación de una manera menos agresiva. Todas las participantes que lo deseen podrán explicar su experiencia y el significado de su obra.

Finalmente, recalamos la importancia del perdón para este proceso sanador y como deberán de vislumbrarse en esa situación en la que no tenían las herramientas suficientes para poner límites y es por ello que necesitan reconocerlo y perdonarse a sí mismas.

Fuente: Adaptada de "Psicología y Mente"

#### Materiales:

- Rotuladores, lápices de colores, ceras, revistas, tijeras, témperas, pinceles, cartulinas blancas, acuarelas, vasos de plástico, agua, papel charol, papel craft, periódicos.

Duración de la actividad: 60 minutos.

#### Actividad 2.2. "Yo soy mi guía"

Descripción/procedimiento:

Pediremos a las participantes que se coloquen en su silla de una manera cómoda o que si lo prefieren se tumben en el suelo y cierren los ojos. Una vez estén todas colocadas correctamente daremos paso a la realización de la actividad.

Esta actividad consistirá en guiar a estas mujeres, proporcionando instrucciones claras, a algunos de los escenarios que ellas han descrito en sus obras realizadas en la actividad anterior. Cuando se hayan planteado estos escenarios desagradables procederemos a darle la vuelta o modificarlos haciéndolas ver que no son culpables de nada de lo que les sucedió, fomentando así un ambiente donde puedan ser capaces de soltar el resentimiento y abrirse al perdón.

Después de finalizar esta visualización guiada invitaremos a las participantes a que expresen sus emociones y experiencias durante dicha actividad y por último darán su opinión sobre la misma.

Fuente: Elaboración propia.

Materiales: No se necesitan

Duración de la actividad: 15 minutos

### SESIÓN 3

Duración: 75 minutos

Objetivos:

- Fomentar la gratitud.
- Desarrollar el autocuidado.
- Promover la expresión emocional.

#### Actividad 3.1. “Circulus grati”

Descripción/procedimiento:

En primer lugar se explicará la importancia de la gratitud para el proceso de sanación de las mujeres víctimas de violencia de género, como ayudarlas en el cambio de enfoque de su vida, como va a fomentar el empoderamiento, la propia resiliencia y la conexión intrapersonal.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cada mujer expresará una cosa por la que esté agradecida de su vida, puede ser algo material o personas de su vida. La mujer que esté hablando en ese momento tendrá un clavel rojo en la mano, que pasará a la compañera que desee que hable después de ella.</p> <p>Después de cada intervención el resto de usuarias responderá con un gesto de aprobación como por ejemplo aplaudir cada respuesta o afirmarla.</p> <p>Fuente: Adaptada de TFM “Creciendo Juntas”, Lafuente, 2015.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Clavel rojo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><u>Duración de la actividad:</u> 15 minutos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Actividad 3.2.: “Así agradezco”</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><u>Descripción/procedimiento:</u></p> <p>Consiste en escribir cartas dirigidas a personas que hayan sido una fuente de apoyo, inspiración o enseñanza en la vida de las participantes. Estas cartas pueden ser dirigidas a personas cercanas, amigos, familiares, terapeutas, figuras de autoridad, o incluso a sí mismas, donde agradezcan la labor o actuación que ellas hayan considerado como algo bueno y significativo para avanzar en su vida o para mejorar como persona.</p> <p>Después de la explicación se proporcionará un ejemplo de carta hecha por las personas encargadas de las sesiones y también se facilitará una lista de personas que puedan ser los posibles destinatarios: madre, padre, hijos, mejor amiga...</p> <p>Una vez hayan terminado de escribir las cartas, podrán decorar la misma con todo el detalle que quieran y utilizando todos los materiales.</p> <p>Finalmente, las participantes que quieran podrán leer con total confianza y libertad su carta delante de sus compañeras para que así, le sirva también como manera de liberarse y mostrar su gratitud hacia esa persona.</p> <p>Fuente: Elaboración propia.</p> |
| <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Folios, bolígrafos, rotuladores, lápices de colores y lista con posibles destinatarios.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Duración de la actividad:</u> 30 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Actividad 3.3. “Mural de gratitud”</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><u>Descripción/procedimiento:</u></p> <p>Las participantes dispondrán de muchos materiales para crear un mural en una cartulina tamaño a2 del color que ellas elijan, donde se reflejen las cosas por las que están agradecidas en este momento: su casa, sus amigas, su proceso de sanación... Si es necesario aportar ejemplos de esta actividad, la encargada del taller llevarán varios ejemplo del mural de gratitud.</p> <p>Mientras realizan la actividad escucharán música relajante y adecuada para trabajar, para así crear un clima correcto en el que puedan desarrollar su creatividad.</p> <p>Al finalizar esta actividad, cada participante explicará porqué ha creado ese mural y que significan los objetos o dibujos que ha puesto en él.</p> <p>Una vez terminada la actividad, cada participante se llevará, si lo desea, el mural a su casa y podrá tenerlo presente todos los días de su vida, para así seguir fomentando la gratitud.</p> <p>Fuente: Adaptada de “Aprecio y Gratitud”.</p> |
| <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas de colores de tamaño A2, rotuladores, lápices de colores, ceras, revistas, tijeras, témperas, pinceles, cartulinas blancas, acuarelas, vasos de plástico, agua, papel charol, papel craft y periódicos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Duración de la actividad:</u> 30 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SESIÓN 4</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><u>Duración:</u> 75 minutos</p> <p><u>Objetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la gratitud y el perdón.</li> <li>• Desarrollar el autocuidado.</li> <li>• Promover el crecimiento personal de las víctimas.</li> </ul> |

#### Actividad 4.1. “Tú gratitud está presente”

##### Descripción/procedimiento:

Las participantes se tumbarán en el suelo poniendo su cabeza en la barriga de su compañera y entrando en un estado de calma física y mental. Cuando estén todas colocadas, procederán a cerrar los ojos y la encargada de la sesión destinará 5 minutos donde dará indicaciones para que las participantes entren en la máxima relajación posible, con la ayuda de música y un cuenco tibetano.

A continuación sumergiremos a las participantes en una escena de su vida, un lugar o una persona que les traiga recuerdos o momentos felices y por tanto le genere una necesidad de agradecer por esa experiencia vivida. Durante esta experiencia se hará hincapié en que se deben de dejar fluir completamente por sus emociones y pensamientos.

después de 20 minutos sumergidas en ese momento especial de su vida, una por una irán contando lo que veían y sobre todo las emociones y sensaciones que ha despertado en ellas agradecer por ese momento. La persona que en ese momento esté hablando dispondrá de un oso de peluche, que pasará a la siguiente compañera que quiera expresarse.

Fuente: Adaptada de TFM “Creciendo Juntas”, Lafuente, 2015.

##### Materiales:

- Oso de peluche

Duración de la actividad: 40 minutos.

#### Actividad 4.2. “Mi Minería personal”

##### Descripción/procedimiento:

En esta actividad introduciremos la creatividad como base de la gratitud. Para ello vamos a necesitar un tarro de cristal que no tenga ningún tipo de decoración y muchos objetos y materiales para poder decorarlo.

La actividad consiste en que las participantes vayan escribiendo ,en pequeños trozos de folio blanco, momentos felices de su vida y que puedan ir introduciendo muchos más con el paso del tiempo. Pondremos algunos ejemplos para que puedan guiarse como: pasar una tarde con mi abuela, el cumpleaños de mi madre, el día que

decidí dejar la relación...

Una vez que hayan escrito en los papeles las cosas buenas, deberán de decorar el tarro a su gusto y al finalizar el momento creativo podrán contarnos uno de esos momentos felices y porqué consideran que debe de estar en este tarro tan especial.

Fuente: Adaptada de “*La inteligencia emocional, la llave de la felicidad*”.

Materiales:

- Folios blancos, pegamento, fiso, cartulinas de colores de tamaño A2, rotuladores, lápices de colores, ceras, revistas, tijeras, témperas, pinceles, cartulinas blancas, acuarelas, vasos de plástico, agua, papel charol, papel craft, purpurina, sal de colores y washi tape.

Duración de la actividad: 35 minutos.

## SESIÓN 5

Duración: 75 minutos

Objetivos:

- Fomentar el perdón y la empatía.
- Aumentar la capacidad de reflexión.

### Actividad 5.1. “La Silla Vacía”

Descripción/procedimiento:

Se hará un círculo con sillas y la persona que tenga una rosa en la mano será la que tenga que contar una cosa/experiencia por la que no es capaz de perdonarse.

Las demás compañeras escucharán atentamente y la harán sentir en un lugar seguro haciendo algunos comentarios si lo creen conveniente.

Fuente: Elaboración propia.

Materiales:

- Rosa.

Duración de la actividad: 50 minutos.

### Actividad 5.2. “Me perdono”

Descripción/procedimiento:

En base a la actividad anterior las participantes crearán una carta donde ellas mismas se perdonen por hechos pasados o pensamientos. En esta carta podrán escribir tanto aquello que hayan dicho delante de sus compañeras como todo lo que consideren más personal y no quieran compartir a viva voz.

Mientras se realiza esta actividad se creará un espacio seguro donde habrá música para relajarlas y que puedan concentrarse en la realización de la actividad.

Fuente: Adaptada de “*Perdón y Salud: Introducción a la psicología del perdón*”

Materiales:

- Folios blancos
- Bolígrafos.

Duración de la actividad: 25 minutos.

## SESIÓN 6

Duración: 75 minutos

Objetivos:

- Reconocer los aspectos positivos personales que saca cada usuaria de su participación en el proyecto.
- Recopilar datos sobre la experiencia de las participantes.

### Actividad 6.1. “¿Quién soy ahora?”

Descripción/procedimiento:

Esta actividad consistirá en una dinámica grupal en la que de forma oral las participantes dirán los aspectos positivos que han vivido durante las 5 sesiones anteriores y que cosas han aprendido para implementarlas en su día a día. También podrán hacer una comparativa de cómo se encontraban al comienzo de las sesiones y cómo se sienten ahora. Podrán aportar su diario de perdón (actividad para casa de la sesión 1) y analizar cómo en este proceso han ido perdonándose aquellas cosas que antes no podían perdonarse.

Cada participante que hable tendrá una flor violeta en su mano, que pasará a la

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>siguiente compañera para que hable.</p> <p>Fuente: Adaptada de “<i>Perdón y Salud: Introducción a la psicología del perdón</i>”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flor violeta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><u>Duración de la actividad:</u> 20 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b><u>Actividad 6.2. “Recapitulamos”</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><u>Descripción/procedimiento:</u></p> <p>En esta actividad contaremos con el grupo control y se realizarán las tres escalas que se hicieron en la primera sesión, para así tener una comparativa de los posibles avances que se hayan realizado en las participantes y para poder comparar los resultados con los del grupo control.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Rosenberg (1965), la Escala de Heartland (HFS) de Thompson et al. (2005) y el Cuestionario de Gratitud G-20 (Bernabé-Valero et al. 2014).</li> <li>• Bolígrafos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><u>Duración de la actividad:</u> 10 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b><u>Actividad 6.3.”¿En quién me voy a convertir?”</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><u>Descripción/procedimiento:</u></p> <p>Esta actividad consiste en escribir en una o dos cartas las sensaciones y emociones actuales de cada participante, donde cada una de ellas de gracias a su YO del pasado por dar el paso de acudir a las sesiones y también escriba a su YO del futuro las sensaciones que espera experimentar después de haber adquirido este aprendizaje.</p> <p>En esta carta pueden volver a reconciliarse consigo mismas y escribir aquello por lo que se perdonan, que antes no eran capaces de hacerlo.</p> <p>Fuente: Elaboración propia.</p> |
| <p><u>Materiales:</u> Folios en blanco, bolígrafos y rotuladores.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Duración de la actividad: 45 minutos.

### SESIÓN DE SEGUIMIENTO

Duración: 15 minutos.

Objetivos:

- Revisar el progreso del grupo experimental.
- Comparar los resultados del grupo experimental con el grupo control.

Descripción/procedimiento:

Se volverán a realizar las 3 escalas iniciales del programa.

Materiales:

- Escala de Rosenberg (1965), la Escala de Heartland (HFS) de Thompson et al. (2005) y el Cuestionario de Gratitud G-20 (Bernabé-Valero et al. 2014).

#### 4. Cronograma

| CRONOGRAMA                 | 2 meses | 2/3 semanas | 3 semanas | Martes 1 | Martes 2 | Martes 3 | Martes 4 | Martes 5 | Martes 6 | 3 meses postintervención |
|----------------------------|---------|-------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------|
| Revisión del comité        | X       |             |           |          |          |          |          |          |          |                          |
| Aprobación del proyecto    |         | X           |           |          |          |          |          |          |          |                          |
| Solicitud de participación |         |             | X         |          |          |          |          |          |          |                          |
| Reunión inicial + Sesión 1 |         |             |           | X        |          |          |          |          |          |                          |
| Sesión 2                   |         |             |           |          | X        |          |          |          |          |                          |
| Sesión 3                   |         |             |           |          |          | X        |          |          |          |                          |

|                              |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|
| <b>Sesión 4</b>              |  |  |  |  |  |  | X |   |   |   |
| <b>Sesión 5</b>              |  |  |  |  |  |  |   | X |   |   |
| <b>Sesión 6</b>              |  |  |  |  |  |  |   |   | X |   |
| <b>Sesión de seguimiento</b> |  |  |  |  |  |  |   |   |   | X |

### 5. Presupuesto orientativo

A continuación, se muestra la tabla que detalla el presupuesto asociado al programa de intervención que se realizará en las instalaciones del Centro Cultural de Churriana de la Vega:

| <b>CONCEPTO</b>            | <b>PARTIDA DE GASTOS</b> |
|----------------------------|--------------------------|
| <b>Recursos humanos</b>    |                          |
| Especialistas              | 1400€                    |
| Viajes y dietas            | 250€                     |
| Sala                       | 0€                       |
| <b>Recursos materiales</b> |                          |
| Material fungible          | 300€                     |
| Material inventariable     | 300€                     |
| Otros gastos               | 150€                     |
| <b>TOTAL</b>               | <b>2400€</b>             |

### 6. Resultados previstos y conclusiones

En el caso de que el programa propuesto alcance los objetivos planteados, se espera que esto suponga no solo un aumento de la autoestima en las participantes sino que también

esto les permitirá desarrollar una mayor confianza en sí mismas y una mejor aceptación de su imagen personal. Desarrollar estos aspectos facilita la toma de decisiones, fomenta la autonomía y mejora habilidades como el establecimiento de límites (Guasti y Gaibor ,2022). Como resultado, también se fortalecerán sus relaciones sociales al formarse vínculos más sanos.

Tras las sesiones, se espera que las participantes desarrollen estrategias y habilidades de afrontamiento, fortaleciendo así su autoestima y centrándose en mejorar su salud mental. Esto incluye el manejo del estrés postraumático, la autocrítica y la ansiedad. Además, se pretende reducir el riesgo de posibles recaídas, proporcionándoles herramientas para reconocer y evitar situaciones en las que no sean tratadas con el respeto que merecen o en las que se sientan violentadas (Boon et al. 2014)

Del mismo modo, se pretende aumentar la concienciación sobre la violencia de género a través de redes de apoyo, en las que las participantes puedan unirse a asociaciones dedicadas a la sensibilización y prevención mediante actividades sociales. De esta forma, se podrá evitar que las participantes tiendan al aislamiento social, fomentando la creación de relaciones fuera de su entorno habitual, lo que les aportará un gran beneficio. Además, al compartir sus experiencias, podrán ofrecerse apoyo mutuo, desarrollando habilidades comunicativas afectivas y creando así una identidad propia, fuerte y positiva.

Otros resultados positivos que pueden surgir de estas actividades incluyen la mejora de la resiliencia y la reducción considerable de la vulnerabilidad. Las participantes serán capaces de recuperarse emocionalmente y enfrentar situaciones adversas gracias a la práctica de actividades enfocadas en este objetivo (Prieto-Ursúa, Carrasco, Cagigal de Gregorio, Gismero, Martínez y Muñoz San Roque, 2012).

Los resultados positivos que ayuden a mejorar su salud mental también beneficiarán su calidad de vida, haciéndolas sentir mucho más satisfechas con sus vidas actuales. Es importante tener en cuenta que cada mujer tendrá su propio proceso, ritmo y experiencias, por lo que es fundamental mantener una postura empática que les haga sentir seguras y energizadas, demostrando que, aunque el proceso sea complejo y arduo, es posible salir adelante y lograr estos resultados positivos.

Por último, se quiere destacar que este programa de intervención se espera que sea útil e innovador, obteniendo nuevos resultados y beneficios que puedan ser implementados en la

vida cotidiana de las participantes, a diferencia de otros programas mencionados anteriormente que no han cumplido con las expectativas.

## 7. Referencias bibliográficas

- Agnieszka, L., Tomaszek, K., y Bosacki, S. (2020). Empathy, Resilience, and Gratitude – Does Gender Make a Difference? *Annals Of Psychology*, 36, 521-532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Allan, A., Allan, M., Kaminer, D. y Stein, D.J. (2006). Exploration of the association between apology and forgiveness amongst victims of human rights violations. En *Behavioral Sciences and the Law*. 24(1), 87-102.
- Alberdi, I. y Matas, N.(2002) La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España. *Fundación La Caixa. Colección Estudios Sociales* no 10, 303p.
- Amor, P. J., Echeburúa, E., de Corral, P., Zubizarreta, I., y Sarasua, B. (2001). Maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctima de violencia en el hogar: Un estudio comparativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6 (3), 167-178.
- Arcas, M. (2014). Vulnerabilidad en mujeres maltratadas. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 19(1), 53-55.
- Arredondo, A., Jiménez,R., de la Torre, M., Páez, R., Poch, M., y Gancedo, A. (2023) Minors gender violence victims: Are they Correctly attended in healthcare settings? *Pediatrics de Atención Primaria*, 25(97), 31-40.
- Arriaga, X., Cappelz, N. y Daly, C. (2016). Personal standards for judging aggression by a relationship partner: How much aggression is too much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, (1), 36-54. <https://doi.org/10.1037/pspi0000035>
- Bernabé, G. (2014). *Psicología de la Gratitude. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J. y Gallego-Pérez, J.F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: El Cuestionario de Gratitude de 20 ítems (G-20) *Anales de Psicología*, 30(1), 278-286.
- Boon, S., Steele, K., y Van der Hart, O. (2014). *Vivir con disociación traumática*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

- Borràs, B., Andreu, J., Monroy, D. y Romaguera, A. (2023). Gender-bases violence detection in young women attending a primary healthcare center. *Atención primaria*, 55 (1) <https://doi:10.1016/j.aprim.2022.102524>
- Branden, N (2010). *La autoestima de la mujer*. Paidós
- Calvo, G. y Camacho, R. (2014). La violencia de género: evolución, impacto y claves para su abordaje. *Enfermería global*, 13(1), 424-439.
- Capezza, N. M. y Arriaga, X. B. (2008). You can degrade but you can't hit: Differences in perceptions of psychological versus physical aggression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 225-245. DOI:10.1177/0265407507087957
- Carranza, E. (2022). *Autoestima y resiliencia en víctimas de violencia de pareja de una comisaría de Chiclayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán] Repositorio Universidad Señor de Sipán.
- Carson, J., Keefe, F.J., Goli,V., Fras,A.M., Lynch,T.R.,Thorp, S.R. y Buechler, J.L. (2005). Forgiveness and Chronic Low Back Pain: A Preliminary Study Examining the Relationship of Forgiveness to Pain, Anger, and Psychological Distress. *The Journal of pain*, 6(2), 84-91. doi:10.1016/j. jpain.2004.10.012
- Cascardi, M., y O'Leary, K. D. (1992). Depressive symptomatology, self-esteem, and self-blame in battered women. *Journal of family Violence*, 7 (4), 249-259. DOI:[10.1161/01.CIR.57.1.152](https://doi.org/10.1161/01.CIR.57.1.152)
- Castillo, E. F., Bernardo, J. V., y Medina, M. A. (2018). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja-Huaraz, 2017. *Horizonte Médico*, 18(2), 47-52. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>
- Corral, S. (2009). Estudio de la violencia en el noviazgo en jóvenes: en jóvenes universitarios/as: Cronicidad, severidad y mutualidad de las conductas violentas. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 9, 29-48.
- Dutton, M. A., Goodman, L. A. y Schmidt, R. J. (2006). *Development and Validation of a Coercive Control Measure for Intimate partner violence*. Cosmos Corporation.
- Echeburúa, E., De Corral, P., Amor, P. J., Sarasua, B. y Zubizarreta, I. (1997). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer: un estudio descriptivo. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 2 (1), 7-19. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.2.num.1.1997.3830>

- Echeburúa, E. y Corral, P. (1998). *Manual de Violencia Familiar*. Siglo XXI.
- Elena (2014), *El Aula de Elena*.
- Emmons, R. (2008). *¡Gracias! De cómo la Gratitud puede hacerte feliz*. S.A. Ediciones B.
- Emmons, R. [MS]. (14 de abril de 2017). *El poder de la gratitud* [Archivo de video].
- Ferragut, M., Blanca, M.J., Ortiz-Tallo, M. y Bendayan, R. (2017). Sexist attitudes and beliefs during adolescence: A longitudinal study of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 14, 32-43. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2016.1144508>.
- Ferrer, V., y Bosch, E. (2005). Introduciendo la perspectiva de género en la investigación psicológica sobre violencia de género. *Anales de Psicología*, 21(1), 1-10.
- Follingstad, D., Rutledge, L., Berg, B., Hause, E. y Polek, D. (1990). The role of emotional. *Journal of Family Violence*, 5, 107-119. <https://doi.org/10.1007/BF00978514>.
- Fox, G., Kaplan, J., Damasio, H. y Damasio A. (2015). Neural Correlates of Gratitude. *Frontiers in Psychology* 6, 1-11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>
- Garrido Martínez, Arantxa. *El papel moderador de la edad en la relación entre la gratitud y la satisfacción con la vida: una investigación empírica*. Trabajo Fin de Máster. Universidad de Alcalá, 2024.
- Gómez-Hermoso, M. R., Muñoz, J. M., Vázquez-Mezquita, B., Gómez, R. y Mateos, N. (2012). *Guía de buenas prácticas para la evaluación psicológica forense del riesgo de violencia contra la mujer en las relaciones de pareja (VCMP)*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- González-Ortega, I. E, Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 16 (2), 207-225.
- Guarniz Godoy, S. K. (2018). Gratitud y Autoestima en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de violencia familiar-San Juan de Lurigancho, Lima, 2018. [Tesis de Licenciatura]
- Guasti, J. y Gaibor, I. (2022). Exposición a la violencia y su relación con la autoestima en adolescentes. *Científica multidisciplinar*, 6 (3), 1168-1183. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2281](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2281)

- Hall, J.H. y Fincham, F.D. (2005). Self-Forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hargrave, T.D. y Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of*
- Hirigoyen, M. F. (2006). *Mujeres maltratadas: los mecanismos de violencia en la pareja*. Paidós.
- Instituto Andaluz de la Mujer. (s.f). Atención psicológica a víctimas de violencia de género.
- Instituto de la Mujer de Extremadura (2023). Programa de recuperación integral de mujeres víctimas de violencia de género en Extremadura. JuntaEx.
- Jiménez Aceros, E. T. (2022). ¿Qué es el perdón?: Una mirada del concepto perdón desde algunas reflexiones filosóficas. *Revista Euroamericana De Antropología*, (13),51–75. <https://doi.org/10.14201/rea2022135175>
- Krug, E.G., Dahlberg L. L., Mercy J. A., Zwi A.B. y Lozano R. (Dirs). (2002). *World report on violence and health*. World Health Organization.
- Kumar, A., Nizamie, S.H., y Gottman, J. (2013). Violence against women and mental health. *Mental Health prevention*, 1 (1), 4-10. [doi:10.1016/j.mhp.2013.06.002](https://doi.org/10.1016/j.mhp.2013.06.002)
- Labrador, F., Fernández, R., y Rincón, P. (2010). Características psicopatológicas de mujeres víctimas de violencia de pareja. *Psicothema*, 22 (1), 99-105.
- Labrador, F. J., Paz, P., De Luis, P. y Fernández-Velasco, R. (2004). Mujeres víctimas de la violencia doméstica. Programa de actuación. Pirámide.
- Lafuente Bolufer, E. *Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género: Taller “Creciendo Juntas”*. Trabajo Fin de Máster, Universidad Jaume I de Castellón, 2015.
- Lara, E., Torres, C., Boluda, R., Callejas, C. y Alarcón, R. (2019) Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* , 11 (1), 1-8.
- Lara-Caba, E. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *Aula Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(5), 9-16. <http://dx.doi.org/2636.2236/AULA.2019.010>
- López Angulo, L., Apolinaire Pennine, J., Array, M. y Moya Ávila, A. (2006). Autovaloración en mujeres víctima de violencia de pareja. Medisur: Revista electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos, 4 (1).
- Luengo Kanacri, B. P.; Cavaleri, P. A.; Nin Márquez, M. I.; Funicelli, A.; Goncalves de Oliveira, V.; Rodriguez, L. M.; Moreno, J. E.; Salinas Arrázola, S.; Huerta, C.; y

- Firmani, J. C. (2023). Psicología y Comunión. Una experiencia desde Latinoamérica. *Serie Cuadernos de Psicología y Psicopedagogía; 12*. Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila. 44-50 <https://doi.org/10.46553/2718-7454.12>
- Matud, M. (2004). Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, 16 (3), 397-401.
- Mauger, P.A., Perry, J.E., Freeman, T., Grove, D.C, McBride, A.G. y McKinney K.E. (1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mckay, M. y Fanning, P. (1991) *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Montañez, P. (2013). *Evaluación de una tratamiento psicológico para el estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia en Ciudad Juárez* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]
- Montes-Berges, B., y Aranda, M. (2017). Violencia de género: El papel de la empatía y el perdón sobre la actitud hacia volver con la expareja. *International Journal Of Development And Educational Psychology*, 2.948(1), 353-362. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017>
- Mukashema, I. y Mullet, E. (2012). Unconditional Forgiveness, Reconciliation Sentiment, and Mental Health Among Victims of Genocide in Rwanda. *Social Indicators Research*, 113(1),121-132. doi: 10.1007/s11205-012-0085-x
- Navarro-Mantas, L. (2009). Mujeres maltratadas por su pareja en El Salvador: Características sociodemográficas y de salud. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]
- O'Leary, K. D. (1999). Psychological abuse: A variable deserving critical attention in domestic violence. *Violence and Victims*, 14 (1), 3-23.
- Prieto-Ursúa, M., Carrasco Galán, M. J., Cagigal de Gregorio, V., Gismero González, E., Martínez Díaz, M. P. y Muñoz San Roque, I. (2012). El perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea: revista de diagnóstico psicológico, psicoterapia y salud*, 3(2), 121-134. doi:<https://doi.org/10.5093/cc2012a8>

- Quinteros, A., y Carbajosa, P. (2008). *Hombres maltratadores: Tratamiento psicológico de agresores*. Madrid: Grupo 5.
- Ramírez-Chelala, S. (2020). “*Práctica de la gratitud como factor influyente en la percepción subjetiva de felicidad*” [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad Antropológica de Guadalajara.
- Rogers, C. R., Rogers C. R. y Kinget, G. M. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la psicoterapia no directiva*. Alfaguara.
- Romero Arenilla, L. (2017). *La inteligencia emocional, la llave de la felicidad*, Universitat Jaume I.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton Legacy Library.
- Seligman, M. (2019). *Florece. La Nueva Psicología Positiva y la Búsqueda del Bienestar*. Océano de México, S.A de C.V.
- Stackhouse, M.R.D., Jones, R. y Boon, S. (2016). The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 94, 337–341. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.005>
- Tala, A. (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Revista Médica de Chile*, 6 (147), 755-761. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000600755>
- Ticona Mamani, L., y Flores Chipana, M. (2017). Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016. [Tesis para licenciatura]. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., et al.(2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tolman, D., Spencer, R., Rosen-Reynosa, M. y Porche, M. (2003). Sowing the seeds of violence in heterosexual relationships: Early adolescents narrate compulsory heterosexuality. *Journal of Social Issues*, 59, 159- 178. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.t01-1-00010>

- Torres, E.V. (2014). Evaluación neuropsicológica en mujeres víctimas de violencia de género. [Tesis Doctoral publicada. Universidad de Salamanca].
- Ursúa, M. P. (2018). *Perdón y Salud: Introducción a la psicología del perdón* (Vol. 28). Universidad Pontificia Comillas.
- Valcárcel, A. (2010). *La memoria y el perdón*. Herder: Barcelona.
- Valentín Lara, V. (2018). Estudio sobre la influencia que genera el acto de perdonar en la autoestima y la resiliencia de los trabajadores. [Trabajo Fin de Grado]
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Bóveda, R., y Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255.
- Viejo-Almanzor, C. (2012). Dating Violence y Cortejo Adolescente. *Un Estudio sobre la Violencia en las Parejas Sentimentales de los Jóvenes Andaluces*. [Tesis doctoral publicada. Universidad de Córdoba].
- Whitton, S. W., Welge, J. A., y Newcomb, M. E. (2023). Evaluation of traditional risk factors for intimate partner violence among sexual and gender minority youth. *Psychology of Violence*. (s/p). <https://doi.org/10.1037/vio0000486>
- Worthington, E., van Oyen, C., Lerner, A. y Sherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *Explore*, 1(3), 169-176. doi:10.1016/j.explore.2005.02.012
- Zenteno Durán, M.E. (2017). La autoestima y cómo mejorarla. *Revista Ventana Científica*, 43.

## 8. Anexos

### Anexo I

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una X la respuesta que más lo identifica:

|                                                                                         | Muy de Acuerdo | De Acuerdo | En Desacuerdo | Muy en Desacuerdo |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|---------------|-------------------|
| 1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. |                |            |               |                   |
| 2. Creo que tengo un buen número de cualidades.                                         |                |            |               |                   |
| 3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.                              |                |            |               |                   |
| 4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.                   |                |            |               |                   |
| 5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.                  |                |            |               |                   |
| 6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.                                         |                |            |               |                   |
| 7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.                                        |                |            |               |                   |
| 8. Desearía valorarme más a mí                                                          |                |            |               |                   |

## **Anexo II**

### **Escala Heartland de Perdón (HFS)**

### TOMAR LA ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN (HFS)\*

**Instrucciones:**

En el curso de nuestra vida pueden surgir eventos negativos como resultado de nuestra propia acción, las acciones de otro(a)s, o por circunstancias fuera de nuestro control. Por algún tiempo después del evento, puede que aún guardemos sentimientos o pensamientos negativos sobre nosotros(a)s mismo(a)s, las otras personas o la situación. Piense sobre cómo **tipicamente** reacciona usted a tales eventos negativos. En el espacio que sigue cada artículo, escriba (según la escala de 7 puntos abajo), el número que más acertadamente describe cómo **tipicamente** responde usted a la situación negativa descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Favor de ser lo más franco(a) posible con sus respuestas.

| 1                          | 2 | 3                      | 4 | 5                       | 6 | 7                           |
|----------------------------|---|------------------------|---|-------------------------|---|-----------------------------|
| Casi siempre falso para mí |   | Más bien falso para mí |   | Más bien cierto para mí |   | Casi siempre cierto para mí |

| #   | Pregunta                                                                                          | Respuesta |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.  | Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo puedo aflojar mi actitud.              |           |
| 2.  | Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas negativas que he hecho.                              |           |
| 3.  | El aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayuda a sobrellevarlas.                      |           |
| 4.  | Es muy difícil aceptarme a mi mismo(a) después que he cometido un error.                          |           |
| 5.  | Pasado un tiempo soy más comprensivo(a) conmigo sobre los errores que he cometido.                |           |
| 6.  | No dejo de criticarme por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho, o hecho.            |           |
| 7.  | Sigo castigando a quien haya hecho algo que creo que es incorrecto.                               |           |
| 8.  | Pasado un tiempo, llego a ser comprensivo(a) con otro(a)s por errores que hayan cometido.         |           |
| 9.  | Sigo haciéndole la vida difícil a personas que me hayan herido.                                   |           |
| 10. | Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otro(a)s como buenas personas. |           |
| 11. | Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado.                                                |           |

\* Sus siglas en ingles, HFS: *Heartland Forgiveness Scale*.

Copyright Laura Y. Thompson, Ph.D. © December 1, 2012

## Anexo III

### Escala de Gratitud (G-20)

- 
1. Cuando personas que apenas conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a
  2. Siento una gran alegría cuando recibo el favor de alguien en algún asunto importante para mi vida
  3. Cuando alguien que no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a
  4. Valoro que alguien se sacrifique por mí, aunque sólo sea con un pequeño detalle
  5. Suelo dar las gracias a los demás, cuando me han beneficiado en algo
  6. Si alguien me ayuda, en señal de agradecimiento intento ser responsable y consecuente con este favor
  7. Valoro mucho la amistad y el amor que me ofrecen las personas que me rodean
  8. Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida
  9. Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido
  10. Incluso en las ocasiones en las que sólo veo sufrimientos en mi vida, puedo sentir agradecimiento por haber tenido fuerzas para superarlo
  11. Soy consciente de que hay sufrimientos en mi vida que me ocurren para que aprenda, y me siento agradecido/a por ello
  12. Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a
  13. Me doy cuenta de las muchas cosas por las que tengo que estar agradecido/a
  14. Cada día soy consciente de las pequeñas cosas que me ocurren y que me son regaladas
  15. Valoro muchas cosas que tengo en mi vida (calidades personales, relaciones con otras personas, etc.)
  16. Al compararme con los demás, veo que hay personas mucho más desfavorecidas que yo, y me siento agradecido/a
  17. Cuando pido cosas a Dios y me las concede, suelo acordarme y dar gracias
  18. Cuando en alguna ocasión ha estado a punto de ocurrirme algo malo (accidente, pérdida, etc.) y finalmente no me ha ocurrido, he dado gracias a Dios o a la suerte por ello
  19. Realizo ritos en acción de gracias frecuentemente (antes de las comidas, en oraciones, etc.)
  20. La mejor forma de estar agradecida/o a la Vida es intentar ser feliz
- 

## **Anexo IV**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **INFORMACIÓN AL PARTICIPANTE**

Antes de proceder a la firma del consentimiento informado, lea atentamente la información que a continuación se le facilita y realice las preguntas que considere oportunas.

El estudio que se va a realizar tiene como objetivo realizar una intervención, de 6 sesiones, focalizada en lograr el aumento de la autoestima en víctimas de violencia de género mediante actividades donde se trabaje el perdón y la gratitud.

Esta investigación la realizará la psicóloga positiva, pedagoga y psicóloga sanitaria con quien puede contactar para plantear cualquier duda o sugerencia a través del correo electrónico [centrocultural@churrianadelavega.es](mailto:centrocultural@churrianadelavega.es)

El trabajo lleva por título *Programa de intervención para aumentar la autoestima en mujeres víctimas de violencia de género a través del perdón y la gratitud*. La realización del mismo cuenta con el informe favorable del Comité de Ética en Investigación Humana de la Universidad de Jaén. Si decide participar en el estudio, deberá responder una serie de cuestionarios cuya cumplimentación puede llevarle aproximadamente 10 minutos, ya que se trata de instrumentos breves. En concreto, tendrá que responder a los siguientes cuestionarios: Instrumento de Medición de Autoestima de Rosenberg (1965), Escala de Heartland (HFS) de Thompson et al. (2005) y Cuestionario de Gratitud G-20 (Bernabé-Valero et al. 2014).

Posteriormente, se le pedirá su participación en un taller con el fin de que realice una serie de actividades guiado/a por la profesional que lo impartirá.

Su participación en este estudio no conlleva ningún tipo de riesgo para usted y supondría una serie de beneficios ya que se espera lograr un incremento significativo en su autoestima como resultado de participar en las actividades propuestas. Además, su contribución resultaría de gran valor ya que los resultados que se deriven de este trabajo supondrán un avance importante en el conocimiento de las habilidades positivas en víctimas de violencia de género.

Los datos obtenidos serán totalmente confidenciales y en ningún momento aparecerá la identificación de los participantes. Todos los datos de carácter personal obtenidos en este estudio son confidenciales y se tratarán conforme al Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 de Protección de Datos (RGPD). Por ello, es importante que conozca la siguiente información: Además de los derechos que ya conoce (acceso, modificación, oposición y cancelación de datos), ahora puede usted limitar el tratamiento de los datos que sean incorrectos, solicitar una copia o que se trasladen a un tercero los datos que usted ha facilitado para el estudio (portabilidad). Para ejercitar sus derechos, diríjase al investigador principal del estudio. La información obtenida se utilizará exclusivamente para los fines específicos de este estudio.

Para poder realizar este trabajo es necesario que usted **nos dé su autorización** si desea participar en él. Por supuesto, aunque inicie el estudio puede abandonarlo en cualquier momento.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO – CONSENTIMIENTO POR ESCRITO  
DEL PARTICIPANTE**

***PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR LA  
AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO A  
TRAVÉS DEL PERDÓN Y LA GRATITUD***

Yo (Nombre y Apellidos):

.....  
.....

- He leído el documento informativo que acompaña a este consentimiento (Información al Paciente)
- He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- He recibido suficiente información sobre el estudio y he hablado con el profesional informador: .....
- Comprendo que mi participación es voluntaria y soy libre de participar o no en el estudio.
- Se me ha informado que todos los datos obtenidos en este estudio serán confidenciales y se tratarán conforme establece el Reglamento UE

2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 de Protección de Datos (RGPD).

- Se me ha informado de que la información obtenida sólo se utilizará para los fines específicos del estudio.
- **Deseo** ser informado/a de mis datos de carácter personal que se obtengan en el curso de la investigación, incluidos los descubrimientos inesperados que se puedan producir, siempre que esta información sea necesaria para evitar un grave perjuicio para mi salud o la de mis familiares biológicos.

SiNo

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- Cuando quiera
- Sin tener que dar explicaciones
- Sin que esto repercuta en mis cuidados médicos

Presto libremente mi conformidad para participar en el proyecto titulado ***PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO A TRAVÉS DEL PERDÓN Y LA GRATITUD***

Firma del paciente  
(o representante legal en su caso)informador

Firma del profesional

Nombre y apellidos:.....Nombre y apellidos: .....

Fecha: .....Fecha: .....