

Master en igualdad de género en el ámbito público y privado

Curso 2012/2013

Especialidad en intervención con mujeres víctimas de la
violencia de género
(SAE030)

AUTOESTIMA-TE

PROYECTO PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLÉNCIA DE GÉNERO

UJI. Castellón.
Profesora tutora:
Purificación Heras González
Universidad Miguel Hernández de Elche.
Dpto. Ciencias Sociales y Humanas

Ana Isabel Martínez Gozalo
DNI 33493528P
C/ Antonio Brotons Pastor nº3, 6ªIz.
C.P. 03205 Elche, (Alicante)
TLF: 655348821
Email: arabel30@hotmail.com

INDICE	PAG
● INTRODUCCIÓN.....	3
● ANÁLISIS DE LA REALIDAD.....	5
■ Marco institucional.....	5
■ Necesidades de las asistentes.....	6
■ Establecimiento de prioridades.....	7
● JUSTIFICACIÓN.....	8
● OBJETIVOS.....	11
■ GENERAL.....	11
■ ESPECÍFICOS.....	11
● METODOLOGIA.....	12
● RECURSOS.....	15
■ Materiales.....	15
■ Humanos.....	15
■ Financieros.....	15
● CRONOGRAMA.....	17
● ACTIVIDADES.....	19
■ Sesión 1ª.....	19
■ Sesión 2ª.....	21
■ Sesión 3ª.....	23
■ Sesión 4ª.....	24
■ Sesión 5ª.....	25
● EVALUACIÓN.....	26
● LINEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	28
● BIBLIOGRAFIA.....	30
● ANEXOS.....	31

1. INTRODUCCIÓN

La situación vivida por mujeres que han sufrido diferentes episodios de violencia de género, conlleva deterioro físico, psíquico y social. La violencia destruye entre otras cosas la poca o mucha autoestima que estas mujeres poseían.

Este proyecto está encaminado a trabajar esa autoestima, para intentar recuperarla y aumentarla como parte de su tratamiento, para así, lograr una reinserción integral en la sociedad.

La autoestima no es algo que elegimos tener, ni que aparece de forma natural, si no que la aprendemos dependiendo de las condiciones de vida y de lo que cada una ha experimentado a lo largo de su vida y en sus relaciones sociales.

Teniendo en cuenta que la calidad de vida de una persona está influida por la forma en que se percibe y valora a sí misma, y que la autoestima, según la literatura científica es la valoración que cada uno hace de sí mismo. Considero que el lograr poseer una alta autoestima, les ayudará como medio para ser felices, afrontar la vida con confianza, y prevenir futuras situaciones de violencia. Tengamos en cuenta que sin cierta dosis de autoestima, *la vida puede resultar enormemente penosa (Matthew McKay Patrick Fanning 1987)*

Tradicionalmente la sociedad, se ha encargado de decir a las mujeres, como debemos de ser, lo cual afecta a nuestra identidad, identidad que se ha ido formando por creencias y costumbres que nos dicen como debemos ser. Estas tradiciones y creencias han condicionado que lo que piensan y hacen las mujeres sea menos valorado que lo que hacen y piensan los hombres.

Históricamente, se le ha asignado a la mujer las actividades que se han considerado con menos prestigio, como son las del cuidado, y al hombre las de producción, consideradas socialmente como superiores. Estas tradiciones y estos factores sociales, económicos y culturales, han mantenido históricamente a la mujer en situación de desventaja y subordinación respecto al hombre, lo que da lugar a consecuencias perjudiciales para la mujer que afectan directamente a su autoestima. Entre estas consecuencias se encuentran:

- Sumisión.
- Dependencia.
- Que las mujeres se queden en el hogar.
- Desigualdad de oportunidades en el mundo laboral, educativo.

- Enormes dificultades, para que las mujeres logren hacer valer sus derechos como persona.

Conociendo como el mundo actual y patriarcal ha desvalorizado y discriminado a lo largo de la historia a las mujeres, por su condición de sexo, vemos que esta misma condición afecta al hecho de que las mujeres, tengamos una autoestima inferior a la de los hombres para enfrentarnos a las situaciones y problemas cotidianos.

Fortalecer la autoestima consiste en lograr el *empoderamiento* personal y colectivo de las mujeres, y en potenciar nuestra capacidad democratizadora en el mundo. (Marcela Lagarde y de los Ríos. 2000)

Este proyecto, enfocado a trabajar la autoestima en mujeres maltratadas, pretende cumplir con el derecho que tienen las mujeres víctima de violencia de género a que se les proporcione una atención integral y multidisciplinar, derecho que viene recogido en el artículo 19, de la ley 1/2004 de medidas de protección integral contra la violencia de género, esta atención multidisciplinar, implica esencialmente, según el apartado 2 del mencionado artículo:

- *Información a las víctimas.*
- *Atención psicológica.*
- *Apoyo social.*
- *Seguimientos de las reclamaciones de los derechos de la mujer.*
- *Apoyo educativo a la unidad familiar.*
- *Formación preventiva en los valores de igualdad dirigida a su desarrollo personal y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos.*
- *Apoyo a la formación e inserción laboral.*

El proyecto, pretende formar parte del programa de atención integral, a la mujer víctima de violencia de género, que acude al servicio de atención integral a la mujer maltratada, en busca de ayuda tanto jurídica como psicológica y social. Este proyecto se incluiría dentro del programa de intervención psicológica que desarrolla el servicio, para tratar de mejorar la autoestima de las mujeres, que tras haber logrado dar el paso de separarse de su maltratador, necesiten aprender a valorarse y quererse para poder volver a formar parte de la sociedad de forma autónoma y saludable. Pero desde un enfoque educativo, puesto que la autoestima es una cualidad que se puede aprender, y es necesaria para enfrentarnos a las situaciones de la vida diaria.

2. ANÁLISIS DE LA REALIDAD:

La mujer víctima de malos tratos, va sufriendo un proceso de disminución progresiva de su autoestima. Vázquez Mezquita (1999) atribuye esta disminución a los mensajes negativos y continuos enviados por el maltratador, estos mensajes pueden ser verbales, por ejemplo: “no vales nada, estas gorda...” como no verbales: gestos, conductas, agresiones físicas. Pero también por que la víctima necesita hacer ajustes, (distorsiones) y creerse lo que le dicen, para justificar la violencia y desprecio de su agresor. Pero hay más variables que afectan a la autoestima de la mujer maltratada, como por ejemplo, la falta de expectativas de futuro personal y familiar, la sensación de fracaso en su plan de vida y la dependencia que genera el maltrato hace que tanto la autoestima, los sentimientos, la valía personal y el concepto que tienen de si mismas se vea afectado negativamente.

En España, un estudio realizado con 126 mujeres víctimas de violencia de género, encuentra que su grado de autoestima es escaso, por debajo de la población normal, (Echeburúa E. Corral P. 1997). De ahí la necesidad de realizar un proyecto para trabajar y tratar de aumentar su autoestima, debido a que a causa de la situación de maltrato sufrida por estas mujeres, presentan inseguridad, sensación de inferioridad frente a la figura masculina, disminución en el manejo de sus habilidades sociales, tanto en comunicación como en sus relaciones personales, también muestran falta de asertividad, lo que les dificulta para la resolución de problemas cotidianos. Se sienten inseguras para desenvolverse socialmente, y en especial tienen la autoestima muy baja, así como el autoconcepto, debido a que una situación de maltrato, conlleva una infravaloración y un ataque constante a la valía y autoestima de quien lo sufre, dejando sentimientos de fracaso, inutilidad, y un bajo concepto de sí mismas.

Marco institucional:

El proyecto se realiza para que pase a formar parte del programa de rehabilitación y reinserción social que se lleva a cabo en el servicio de atención integral a la mujer maltratada del ayuntamiento de la ciudad de Elche (SAIM). El servicio, se encuentra en el centro social Plaza de Barcelona, ubicado en un barrio de la zona norte de la ciudad, donde la mayoría de la población es de clase media- media-baja, y que en los últimos años ha vivido un aumento de población de diferentes países y étnias, siendo uno de los barrios con mayor diversidad poblacional de la ciudad.

La actividad fundamental del centro es proteger y ayudar a mujeres víctimas de violencia de género. Trabajando tanto en la detección como en la ayuda psicológica, social y jurídica de la mujer víctima de violencia de género, con la ayuda de de las diferentes especialistas que forman el equipo multidisciplinar: Psicóloga, Trabajadora Social y Educadora Social, que entre todas trabajan para lograr la reinserción social y autovaloración de la mujer.

Este servicio actualmente, se centra principalmente en la atención jurídica, laboral, y de protección social, motivo por el cual he visto la necesidad de realizar un proyecto que trabaje también la salud psico-social de estas mujeres, como aspecto fundamental para que el proceso de rehabilitación y reinserción social, tenga éxito.

El proyecto va dirigido a todas aquellas mujeres que acuden al servicio en busca de ayuda tras haber sufrido diferentes situaciones de maltrato físico, psíquico, o sexual, para ayudarlas en su proceso de rehabilitación, aumentando su autoestima y recuperando su sentimiento de valía personal, dotándolas de herramientas para evitar volver a sufrir situaciones de maltrato y que les ayudaran a enfrentarse a las diferentes situaciones de vida con las que se encuentren, y como no, a ser felices.

Necesidades de las asistentes:

Las mujeres con las que vamos a trabajar, se encuentran en proceso de recuperación tras haber sufrido malos tratos. Este proyecto se realiza para que forme parte y complete todas las actuaciones que realiza el servicio de atención integral a la mujer maltratada (SAIM) de Elche, para lograr la total rehabilitación y reinserción social de las mujeres víctimas de violencia de género que acuden al servicio.

La selección de las mujeres que se beneficiarán del proyecto se hará en función de su situación psicológica, riesgo de recaer en una nueva situación de maltrato y estado de su autoestima, esta valoración y selección del grupo lo realizará la psicóloga del servicio. Como factores a tener en cuenta para la selección son:

- La perpetuación en el tiempo de la violencia.
- Historial de recaídas en situación de violencia doméstica.
- Nivel de autoestima

El perfil de mujeres que acude al SAIM, a pedir ayuda, se encuentra entre los 25 y 45 años de edad, con escasa formación académica, con varios hijos y sin trabajo, y

la que lo tiene suele ser sin contrato laboral. Lo que no significa que no acudan también mujeres con estudios y trabajo remunerado, pero son las que menos. Entre las mujeres que acuden, la mayoría son de nacionalidad española, pero también acuden mujeres de otras nacionalidades, por lo que nos encontramos con un grupo bastante heterogéneo para la realización del proyecto.

Para la rehabilitación de estas mujeres, nos encontramos con ciertos factores en contra como son el tiempo que han pasado con el maltratador y el hecho de que esa persona es a quien ellas querían y respetaban, la persona con la que habían hecho su plan de vida, que es quien las ha maltratado. Lo que conlleva que acudan con una fuerte sensación de fracaso en su plan de vida, un fuerte sentimiento de inseguridad y miedo, sensación de inferioridad y una muy baja autoestima. Con lo cual hemos detectado las siguientes necesidades para la realización de este proyecto:

- Aumentar su autoestima y seguridad en si mismas, mejorando así su salud psicológica.
- Mejorar su salud física.
- La necesidad que desarrollen habilidades sociales basadas en el respeto y la comunicación en los diferentes ámbitos de relación.
- Necesidad de recuperar el control de su vida y de ser felices.

Establecimiento de prioridades:

- ❖ Trabajar la autoestima para mejorar su salud física y psicológica.
- ❖ Evitar situaciones de tensión, inseguridad, miedo a la hora de volver a enfrentarse con la sociedad como parte del proceso de rehabilitación.
- ❖ Adquisición de conocimientos en cuanto a sus derechos y deberes dentro de la sociedad.
- ❖ Aprender a enfrentarse a sus problemas con asertividad.
- ❖ Lograr afrontar la vida con más confianza

Para lograr una buena efectividad del proyecto, se darán a conocer y se trabajarán los diferentes aspectos y situaciones que puedan estar influyendo en la autoestima de estas mujeres, tanto negativamente, como son las distorsiones cognitivas, provocadas por la situación de maltrato, como las habilidades sociales, las cuales influyen muy positivamente, ayudando a que las mujeres hacia las que se dirige el proyecto recuperen el control de su vida.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La base principal del proyecto es lograr el desarrollo y aumento de la autoestima de mujeres víctimas de violencia de género, como medio para lograr el restablecimiento y mantenimiento de su salud, y de vínculos interpersonales y emocionales positivos. Ello implica la eliminación de las distorsiones cognitivas que puedan presentar y la enseñanza de habilidades sociales, en especial la asertividad, que pretende enseñar actitudes, valores, cogniciones, emociones y comportamientos que ayudan a convivir, de forma eficaz y satisfactoria.

Una de las cosas más importantes en la vida es la salud, puesto que es la que nos hace seguir adelante con nuestra vida. Pero la salud no hay que entenderla simplemente con la falta de enfermedad, si no como dice la OMS, como el estado completo de bienestar físico, mental y social. Llegar a alcanzar este estado de salud total es algo que puede parecer difícil, pero existen mecanismos y actitudes para poder lograrla, entre estas actitudes se encuentra el poseer una alta autoestima.

Definimos autoestima, como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos. (Bonet, J.V. *“Autoestima y educación”*. Sé amigo de ti mismo. 1990)

Según Branden, N. (1999), autoestima es: la experiencia de ser apto para la vida y para las necesidades de la vida, y consiste en:

- Tener confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- Confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es importante porque nos afecta a nosotros mismos, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, sentir, decidir y actuar escapa a la influencia de la autoestima.

La autoestima adecuada es un sentimiento de aptitud para la vida y nos aporta fortaleza, resistencia y capacidad de superación, además de bienestar con nosotros mismos.

Por esta razón, para obtener una total integración en la sociedad, y poder llegar a alcanzar un nivel de salud plena, una de las primeras cosas que tenemos que trabajar es la autoestima.

Para llegar a la autoestima adecuada es imprescindible tener un buen autoconcepto, y una vez lo tengamos, aceptarlo para poderse lo ofrecer a los demás.

Un ejemplo de persona con autoestima adecuada sería el que nos propone Fuertes, j.c. (*Comunicación y diálogo Manual par el aprendizaje de habilidades sociales. Madrid 1997*):

- Creer en determinados valores
- Tener las riendas de su vida
- Vivir el presente
- Resolver los problemas
- Percibirse como iguales a los otros
- Valorarse a sí mismos
- Poseer auto conocimiento (conocerte a ti mismo como persona)
- Disfrutar de diversas actividades
- Respetar a los demás, a las normas y a la sociedad en general
- Ser colaboradores no serviles

Para trabajar la autoestima, especialmente con mujeres maltratadas, es muy importante el trabajar las distorsiones cognitivas también. Las distorsiones cognitivas, son malos hábitos de pensamiento que utilizamos constantemente para interpretar la realidad de forma irreal, y que en este caso, atacan la ya hundida autoestima que tienen, impidiendo su recuperación. Estas distorsiones aparecen cuando la mujer sigue conviviendo con el agresor, y ésta tiende a buscar una *consonancia cognitiva* entre la realidad del maltrato y el mantenimiento de la relación, estas estrategias suponen una distorsión de la realidad y varían según la fase del maltrato y las experiencias vividas, pero todas van encaminadas a minimizar o justificar los actos violentos para seguir con su agresor (Vázquez, 2000). Estas distorsiones no desaparecen cuando la víctima se separa de su agresor, si no que se mantienen dañando su autoestima y provocando grandes

sentimientos de inferioridad, como he dicho antes, estas distorsiones que se mantienen, varían en cada mujer dependiendo de la experiencia vivida, del tipo de violencia y del tiempo que ha estado conviviendo con su agresor, así como de su propia personalidad. De ahí que sea tan importante trabajarlas para poder restablecer y aumentar la autoestima, y evitar futuras recaídas.

Algunos ejemplos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas sería (Vázquez 2000):

- *Mi pareja es muy pasional y a veces se deja llevar por el enfado. Su intención no era golpearme; sólo quería hacerme ver que tenía razón.* →

Justificación de la conducta violenta

- *¡Me lo tengo merecido!». ¡Seguramente no soy todo lo buena esposa que debiera! ¡Alguna vez me ha dicho que lo provoqué!, ¿será cierto? ¡La culpa es mía por haberme casado con él!* → **Sentimientos de culpa**

Como medio para lograr aumentar y mantener la autoestima, considero que dentro del proyecto es necesario desarrollar también habilidades sociales, más concretamente la asertividad.

El entrenamiento en habilidades sociales es un procedimiento cognitivo-conductual de amplio espectro que cuenta con gran arraigo en muchos tratamientos. El planteamiento que subyace a esta estrategia terapéutica es que el paciente carece de habilidades adecuadas para enfrentarse a situaciones sociales e interpersonales de la vida cotidiana. Estas deficiencias pueden conllevar a la aparición de condiciones de estrés que dificulten un afrontamiento adecuado y eficaz para resolver nuestros problemas.

La teoría de la asertividad está basada en la premisa de que cada persona posee ciertos derechos humanos básicos y responsabilidades, como el derecho y la responsabilidad a controlar y dirigir su propia vida, construyendo su plan de vida y siguiéndolo mediante el cumplimiento de metas.

Los derechos humanos y los valores

- ❖ Los derechos humanos básicos implican:
 - La responsabilidad de conocerse así mismo
 - Tomar decisiones de acuerdo a las necesidades personales internas y externas de cada cual, sin hacerse daño, ni tampoco a los demás.

- ❖ Entre los derechos humanos básicos se encuentran (*Vicente Caballo 1993*):
 - Derecho a la vida
 - Derecho a controlar y dirigir tu vida
 - Derecho a tener nuestras propias necesidades y pedir (no exigir que los demás respondan a ellas, así como decidir si nosotros respondemos a los demás).
 - Derecho a decidir que hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad
 - Derecho a la libertad
 - Derecho a la felicidad
 - Derecho de expresión
 - Derecho ha ser respetado y tratado con dignidad

Una persona al actuar asertivamente puede afrontar sus derechos sin sentirse culpable. Para el/ella no tiene sentido la docilidad extrema o la retracción, el ataque verbal o la agresividad por lo que considero muy importante el manejo de la asertividad para lograr, que estas mujeres, puedan enfrentarse a posibles futuras situaciones de maltrato.

• **Destinatarias del proyecto:**

Este proyecto va dirigido, a las mujeres víctima de violencia de género, que acuden al SAIM en busca de ayuda, para lograr salir de su situación de maltrato. También se dirige a aquellas que, tras haber interpuesto denuncia y tener ya una orden de alejamiento, necesitan ayuda para aprender a quererse, valorarse y lograr enfrentarse a los problemas del día a día de forma positiva, y evitar recaer en nuevas situaciones de maltrato.

Con este proyecto pretendemos que las beneficiarias del mismo, recuperen su autoestima y sentimientos de valía personal perdidos, y sean capaces de defender por si mismas todos estos derechos y que nadie pueda ser capaz de arrebatárselos en el futuro.

4. OBJETIVOS

GENERAL:

- 1. Mejorar la autoestima de mujeres maltratadas en proceso de reinserción social.

Específicos:

- Aumentar la autoestima personal trabajando la asertividad

- Aprender a valorarse y aceptarse a sí misma
- Conocer las características personales de manera objetiva
- Enumerar personas clave de la propia vida
- Identificar mensajes positivos sobre ellas mismas y de personas significativas
- Aumentar Confianza y seguridad
- Perder miedos
- Manejar la asertividad
 - Reducir la ansiedad
 - Defender las propias ideas
 - Reclamar sus propios derechos
 - Valorar los diferentes roles y derechos de la vida cotidiana

5. METODOLOGÍA

El proyecto propuesto está encaminado a restablecer la autoestima en mujeres maltratadas, y aumentarla, para así dotarlas de herramientas que les ayuden a evitar recaer en otra situación de maltrato, y rehabilitarlas del sufrimiento sufrido para que puedan llevar una vida futura sana y feliz.

Para la realización del proyecto, se realizará una selección previa, por parte de la psicóloga que se encarga de recibir y atender en primera instancia a las mujeres que acuden al SAIM en busca de ayuda. Esta selección la realiza ella, puesto que es quien mejor conoce a las futuras beneficiarias del proyecto, debido a que es quien se encarga de valorar la situación de cada una de ellas, desde que acuden por primera vez al servicio en busca de ayuda.

El proyecto se propone para desarrollarlo en cinco sesiones o fases diferentes, divididas en una sesión semanal de dos horas cada una, debido a que las mujeres a las que va dirigido no disponen de tiempo para realizarlo en sesiones muy seguidas, puesto que acuden a diferentes proyectos para su rehabilitación y reinserción, aparte de las tareas de su vida diaria, además, considero que espaciando las sesiones en el tiempo nos permite afianzar y practicar lo que se va aprendiendo en cada sesión, así como evaluar los resultados logrados sesión a sesión para poder ir adaptando el programa a las posibles necesidades que puedan ir apareciendo, y no se hallan podido prever al principio.

El día de realización de las sesiones lo decidirá el personal del centro social donde se encuentra el SAIM, debido a que es imprescindible el disponer de una sala adecuada donde realizarlo y no siempre están todas disponibles.

En cada una de las sesiones se trabajarán diferentes aspectos, conducentes todos ellos a lograr un aumento de la autoestima de las mujeres participantes.

En la primera sesión, se les explicará en que va a consistir el proyecto, como se va a desarrollar y el porqué de su utilidad, explicándoles que es la autoestima y como el tener una alta autoestima las va a beneficiar tanto física como psicológicamente, también se les dará a conocer y se analizarán cuales son sus derechos legítimos. En esta primera sesión, se les pasará un test, para poder conocer como se encuentra su autoestima en ese momento. Los resultados tendrán una doble función, el que sirvan de punto de partida para poder evaluar posteriormente el impacto del proyecto, y que ellas mismas conozcan en que situación emocional se encuentran con respecto a la autoestima.

En esta sesión se pretende conseguir que las participantes del proyecto logren los siguientes objetivos:

- Aprender que es la autoestima y como les está afectando.
- Conocer sus características personales de forma objetiva.

Posteriormente se trabajarán las distorsiones cognitivas, causantes entre otros aspectos de tener una baja autoestima, y de recaer en una nueva situación de maltrato. En esta sesión se intentará saber cuales son las distorsiones que más les están afectando a su autoestima por medio de un listado de pensamientos frecuentes, para luego intentar cambiarlos a una visión más positiva y real, también se realizarán actividades para aumentar la autoestima como rueda de piropos, así como tareas para casa que fomenten su autoestima y valía personal.

En esta sesión se pretende alcanzar los objetivos siguientes:

- Identificar mensajes positivos sobre ellas mismas y de personas significativas
- Enumerar personas clave de la propia vida
- aumentar la confianza y seguridad en si mismas.

Y en las dos siguientes sesiones se trabajará la asertividad, habilidad social importante para aumentar la autoestima, saber enfrentarse a las situaciones del día a día y ser capaces de resolver nuestros problemas, se comenzará explicando que

es la asertividad y los modelos comunicativos, para ir descubriendo como se comunican y enseñarlas a afrontar sus problemas cotidianos de forma asertiva, se les enseñaran diferentes técnicas para evitar ser manipuladas y poder actuar asertivamente, esto se hará mediante roll playing entre las participantes del proyecto mediante la práctica de diferentes técnicas.

Al finalizar estas dos sesiones de trabajo, se pretende haber conseguido los siguientes objetivos:

- Reducir la ansiedad y perder miedos
- Defender las propias ideas
- Reclamar sus propios derechos
- Valorar los diferentes roles y derechos de la vida cotidiana.

Con todo ello, la finalidad del proyecto es lograr aumentar la autoestima positiva de las participantes del mismo, para que sean capaces de afrontar las adversidades de la vida de forma positiva. Evitar futuras recaídas en situaciones de maltrato, y hacer respetar sus derechos.

En todas las sesiones se promoverá la participación de todas las mujeres beneficiarias del proyecto a través de distintas actividades, también se utilizarán medios audiovisuales para que el aprendizaje resulte ameno y participativo, Y al final de cada sesión se les pedirá poner en práctica en casa diferentes técnicas y trucos para facilitarles el aumento de la autoestima y confianza en ellas mismas.

Al terminar estas cuatro sesiones, se realizará una quinta sesión para realizar una evaluación final a las participantes del proyecto. En esta evaluación se verá si se han logrado los objetivos propuestos, y en que medida. También se verá en que puntos hay que seguir trabajando para lograr alcanzar las metas propuestas, y con quienes se debe de profundizar más.

También se realizará una evaluación del proyecto por parte de las participantes del mismo, para ver como se han sentido, que es lo que más les ha gustado, si consideran que se debe de mejorar algún aspecto y que piensan que se debería seguir trabajando. Tengamos en cuenta que lograr una alta autoestima, no se consigue solo en unas cuantas sesiones. Por lo que este proyecto se evalúa para que tenga una continuidad, e ir mejorando y adaptándose a las necesidades de las participantes del mismo.

6. RECURSOS

El proyecto se llevará a cabo en el centro social de la plaza de Barcelona de Elche, que es donde se localiza el servicio, y para su puesta en práctica se necesita:

• Recursos materiales:

- ❖ Una sala del centro social donde se encuentra el servicio de atención especializada a la mujer maltratada, esta sala debe de disponer de mesas y sillas para poder realizar el taller.
- ❖ Ovillo de lana.
- ❖ Lápiz y papel.
- ❖ Fotocopias de las diversas fichas de trabajo suficientes para todas las participantes del proyecto.
- ❖ Pizarra para esquematizar las explicaciones.
- ❖ Material audiovisual con pantalla y ordenador para pasar vídeos y diapositivas.

• Recursos humanos:

- ❖ Personal especializado:
 - ▶ Educadora social: será la encargada de poner en práctica el proyecto, con la colaboración de la psicóloga que forma parte de la plantilla permanente del SAIM.

• Recursos financieros:

El programa se ha intentado realizar de forma que la inversión financiera sea la mínima indispensable, atendiendo a la situación económica en la que nos encontramos, de ahí que se intente aprovechar con los recursos que ya dispone el centro con respecto al material necesario, puesto que él ya cuenta con ciertos materiales e infraestructura para la realización de sus diversos talleres, por lo que no habría que invertir en salas ni material audiovisual para la realización de este proyecto, excepto en el gasto de lápices, papel, los soportes audiovisuales (vídeo, diapositivas) y fotocopias del material que se va a repartir a las participantes del proyecto y que variará según el número.

Con respecto al gasto en personal especializado, se realizará un contrato por obra y servicio a la educadora social que será la encargada de poner el proyecto en práctica, este contrato será por las horas y tiempo que dura el proyecto, con una retribución según convenio, de esta forma evitamos tener contratado a más personal de forma permanente.

- Esquema presupuestario:

Actividades	Personal	Recursos materiales
Sesión I (2 horas)		
Presentación de la educadora y las participantes	- Educadora: 35€/hora Total: 70€	- Ovillo de lana: 2€
Explicación del problema y objetivos		- Material audiovisual: 25€
Explicación de conceptos		
Test de Rosemberg		- Fotocopias: 20€
Conocimiento derechos legítimos y erróneos		- Bolígrafos y papel : 30€
Asignación de tareas para casa		
Coste total actividad		147€
Sesión II (2 horas)		
Revisión de tareas	- Educadora: 35€/hora Total: 70€	- Material audiovisual: 25€
Explicación del problema		
Inventario del autoconcepto		- Fotocopias:10€
Asignación de tareas para casa		- Bolígrafos y papel: 5€ (los bolígrafos son los mismos de la1ª sesión)
Coste total actividad		110€
Sesión III (2 horas)		
Revisión de tareas	- Educadora: 35€/hora Total: 70€	- Material audiovisual: 25€
Explicación de la sesión y tema a trabajar		
Test de R. Lázarus		- Fotocopias:10E
Tareas para casa		- Bolígrafos y papel: 5€
Coste total actividad		110€
Sesión IV (2 horas)		

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Revisión de tareas	- Educadora: 35€/hora Total: 70€	
Explicación de la sesión		- Material audiovisual: 25€
Entrenamiento en estrategias asertivas		
Coste total actividad		95€
Sesión V (2 horas)		
-Cuestionario evaluación	- Educadora: 35€/hora Total: 70€	Fotocopias: 20€
- Propuestas de mejora		
Coste total actividad		90€
Coste total del proyecto		552€

7. CRONOGRAMA

El proyecto se realizará durante el mes de Mayo y Junio, que son los meses que, según la estructura de los programas de trabajo del SAIM, dispone de la infraestructura necesaria para poder realizar proyectos como el que aquí se presenta.

SESIÓN I 2 horas.		
30 minutos	- Presentación	- Juego de la telaraña
30 minutos	- Conociendo nuestra salud.	- Test autoestima.
45 minutos	- Como la autoestima afecta a nuestra salud. - Conocimientos de los derechos legítimos y erróneos.	- Lectura y Explicaciones
15 minutos	- Tareas: diario personal de pensamientos buenos y malos	
SESIÓN II 2 horas.		
15 minutos	- Revisión de tareas	

30 minutos	- Distorsiones cognitivas:	- Power point explicativo
20 minutos	- Listado pensamientos más frecuentes: (Inventario del autoconcepto)	- Plantilla de inventario
15 minutos	- Sesión de relajación	
30 minutos	- Cambio a visión positiva de pensamientos	
10 minutos	- Tareas: Autoafirmación positiva frente al espejo - Sonrisa	
SESIÓN III 2 horas.		
15 minutos	- Revisión de tareas	
50 minutos	- Explicación de modelos comunicativos.	- vídeo explicación modelos comunicativos
45 minutos	- Identificar comportamientos no asertivos. (Test de R. Lazarus)	- Identificación de situaciones personales no asertivas y corrección por parte de ellas.
10 minutos	- Tareas: Anotar situaciones no asertivas durante la semana: Quien es la persona implicada, cuando acostumbra a pasar, temores.	
SESIÓN IV 2 horas		
15 minutos	- Revisión de tareas	
45 minutos	- Estrategias para evitar las manipulaciones del interlocutor	- Disco rayado - Acuerdo asertivo - Procesar el cambio
50 minutos	- Entrenamiento en estrategias asertivas. - Roll Playing	- Claudicación simulada - Ignorar - Ruptura del proceso - Ironía asertiva - Aplazamiento asertivo.

10 minutos	- Tareas para casa: Practicar estrategias aprendidas.	
SESIÓN V 2 horas		
15 minutos	- Revisión de tareas	
30 minutos	- Evaluación de aprendizaje	- test evaluación
30 minutos	- Evaluación proyecto	- Cuestionario evaluación
45 minutos	- Propuestas de mejora	- Lluvia de ideas

Aunque las sesiones estén estructuradas en una semanal, esto podrá variar según disponibilidad de las participantes del proyecto y de la disponibilidad de la sala donde se vayan a realizar.

8. ACTIVIDADES (DESARROLLO)

1º Sesión:

En primer lugar se presentará la educadora, encargada de llevar a cabo el proyecto, dará la bienvenida a las participantes, y las animará a presentarse mediante una dinámica de presentación. Se utilizará la dinámica de la telaraña.

Para su puesta en práctica se sentarán las participantes en círculo, la educadora, coge un ovillo de lana, y dirá algo de si misma, entonces quedándose en la mano con una de las puntas, pasará el ovillo a una de las participantes, entonces esta se presentará diciendo su nombre y pasará el ovillo a otra participante. Lo mismo irá haciendo una tras otra, lanzando y sujetando el lugar del ovillo por donde les llega. Cuando el ovillo llega a una participante por segunda vez tiene que decir otra cosa de si misma para seguir presentándose, (edad, con quien vive...). Esto hasta que se hallan presentado todas y se halla formado un entramado como una tela de araña. Con ello además de presentarse el grupo de forma amena, se forma una unión visual que fortalecerá al grupo. Posteriormente se explicará en que va a consistir el proyecto.

Se comenzará explicando que es la autoestima y como esta afecta a nuestra salud. Explicándoles que es normal después de su situación vivida de maltrato no tengan una autoestima muy elevada, pero que esta situación puede cambiar. Como

material para ella se les dará un cuadro con las diferencias entre autoestima alta y autoestima baja.

Después, se les pasará la escala de autoestima de Rosemberg, para conocer como se encuentra en ese momento su autoestima, cuyos resultados servirán tanto para conocerse ellas mismas, como para poder realizar una evaluación al finalizar el proyecto y poder comparar los resultados.

Se explica a las participantes que todos tenemos unos derechos legítimos, pero que a veces creemos que no los tenemos y en su lugar ponemos otros que son erróneos. Se les pasará un listado con estos derechos para que los conozcan y se debatirán en grupo con la participación de todas para conocer que derechos creen tener y cuales no y poder así cambiar estas creencias.

Se les pedirá en esta sesión, como tarea para casa que vallan anotando en un diario los pensamientos que les vallan surgiendo a lo largo de la semana, tanto si son buenos como malos, para poder analizarlos e intentar cambiar los negativos a positivos en las siguientes sesiones.

Todas las explicaciones se realizarán con la ayuda de diapositivas para que resulte más amena y de fácil asimilación, y se les pasará a las participantes el material necesario para su comprensión y apoyo, como un listado de derechos y creencias legítimas y erróneas.

D.1 Concepto de salud biopsicosocial

→ ¿Que consideraréis salud? → pequeño debate.

D.2 Definición de la OMS de salud

D.3 Definición autoestima

↳ D.4 Cuadro comparativo alta y baja autoestima

D.5 Relación autoestima y salud.

↳ ¿Es la falta de autoestima una falta de salud?

- Pasar listado de derechos legítimos y erróneos.

• Tareas para casa:

Se les pedirá que a lo largo de la semana que vayan anotando a modo de diario los pensamientos buenos y malos que les vayan apareciendo sobre ellas mismas para trabajarlos en la próxima sesión.

2º Sesión:

En primer lugar se repasará lo explicado en la sesión anterior para ver si lo recuerdan y que al mismo tiempo sirva para refrescar la memoria.

Se revisará si se ha realizado la tarea encomendada, si han tenido problemas para realizarla, y que les ha parecido. Felicitación por haber realizado la tarea.

En esta sesión se trabajarán las distorsiones cognitivas, explicando que son y como afectan a nuestra autoestima, para así, poder ver que distorsiones nos están afectando en nuestra autoestima y como cambiarlas. Para trabajar las distorsiones, se realizará un inventario del autoconcepto, el cual se les explica como rellenarlo y que pueden ayudarse para ello del diario de pensamientos que han realizado a lo largo de la semana.

Después se trabajará el cambio a visión positiva de los pensamientos negativos con puesta en común del inventario del autoconcepto, se debate en grupo y de esta forma que cada cual aporte su forma de cambiar estas distorsiones, implicándose todas las participantes.

D.6 Distorsiones cognitivas → Explicación

↳ Ver y analizar los pensamientos frecuentes anotados en el diario durante la semana y realizar un inventario del autoconcepto.

Posteriormente, tendremos que cambiar esos pensamientos negativos que aparecen en el autoconcepto por otros positivos y reales, un ejemplo sería:

- *“No sirvo para nada, todo lo hago mal”*
 - ↳ *Para muchas cosas si que sirvo, como dibujar, estudiar, hacer pasteles...*



En esta sesión también se realizará una técnica de relajación, entre la redacción del inventario de autoconcepto y el cambio a visión positiva.

Esta relajación les ayudará a tomar decisiones libres del estrés que les pueda causar el recordar estos pensamientos. Se utilizará la técnica de relajación de Jacobson. Esta técnica consiste en provocar una tranquilidad mental eliminando poco a poco la tensión muscular de todo el cuerpo, mediante la tensión y la relajación muscular voluntaria, prestando especial atención a las sensaciones que se producen. Se busca una posición cómoda, se cierran los ojos, se comienza a respirar profundamente y se comienza a contraer fuertemente los músculos de la frente durante cinco minutos, para luego relajarlos, sintiendo como la tensión inicial va desapareciendo. Esto mismo se sigue haciendo con los distintos músculos de todo el cuerpo, ojos, manos, piernas...

Para finalizar se realizará una rueda de piropos. Esto consiste en que cada una de las participantes le diga piropos a una de sus compañeras, para ello se hará un círculo y cada una pensará en que aspectos de la compañera que le ha tocado enfrente le parece más atractivo o que ha visto en ella que le guste más y decírselo, y así unas a otras. Es una técnica que te hace sentir bien al ver que tienes cosas bonitas y buenas que los demás ven en ti.

- Tareas para casa:

Autoafirmación positiva frente al espejo: Consiste en que se vayan mirando al espejo de vez en cuando y se digan a sí mismas → Que guapa soy
→ Cuanto me quiero...



3º Sesión:

En primer lugar se repasará lo que vimos en la sesión anterior para refrescar la memoria y conocer que han asimilado, y se preguntará por la realización de la tarea para casa y como se han sentido realizándola. Felicitación por el cumplimiento de las tareas.

Seguidamente se les explicará que en esta sesión y en la siguiente se va a trabajar principalmente la asertividad, explicando que es, y como el poder dominarla y ser

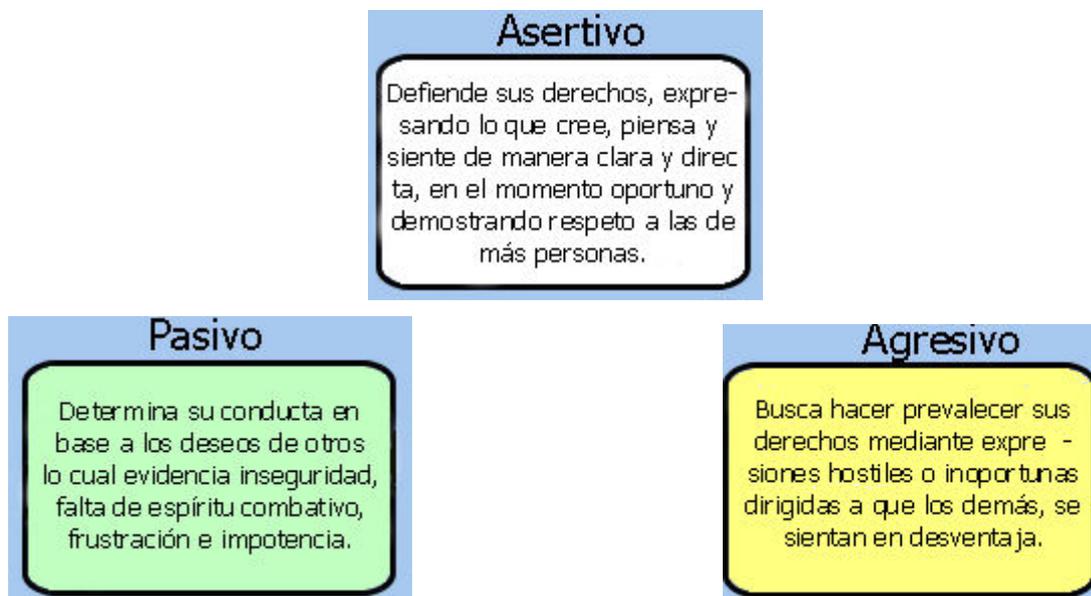
asertivos nos ayuda a mejorar nuestra autoestima, a relacionarnos con los demás y a enfrentarnos a nuestros problemas diarios de forma más efectiva y satisfactoria.

Se verán las ventajas y desventajas que tiene el comportarnos con y sin asertividad, explicando cada uno de los modelos asertivos, los cuales tendrán que identificar después en un vídeo que se visualizará en la sesión.

Posteriormente se les pasará un cuestionario para que conozcan como es su asertividad y que aspectos son los que tienen que trabajar, los resultados se trabajarán durante la sesión para que cada una conozca como enfrentarse a las situaciones problemáticas con las que se suele encontrar y como resolver los problemas.

Se realizarán algunas representaciones entre la educadora y las participantes voluntarias para enseñarlas como comportándose asertivamente se pueden lograr metas que de otra forma sería muy difícil, estas representaciones se desarrollarán más en la siguiente sesión cuando tratemos las estrategias asertivas.

D.7 Asertividad → Explicación modelos comunicativos



D.8 Modelado con vídeo identificativo de los 3 modelos

<http://www.youtube.com/watch?v=GbkFeixqE>

- Test de asertividad de R. Lázarus para ayudarlas a identificar situaciones no asertivas y asertivas y listado sobre pizarra sobre situaciones no asertivas.

- ❖ Debate sobre situaciones personales no asertivas y corrección por parte de ellas.
- ❖ Temores para mostrarnos asertivamente

- Tareas para casa:

- Anotar en una libreta las situaciones cotidianas que nos encontremos a lo largo de la semana en las que veamos que no hemos sido asertivos: Quien es la persona implicada, cuando acostumbra a pasar, que hay que resolver como se afronta normalmente, temores a mostrar una conducta asertiva.
- Trabajar la sonrisa, intentar sonreír ante todo.

4ª Sesión:

Se comenzará explicando en que va a consistir esta sesión y como las va a ayudar en su día a día.

En esta sesión se les dará a las participantes herramientas para que sean capaces de evitar manipulaciones por parte del interlocutor y así poder defender sus derechos, esto se hará mediante el conocimiento y práctica de diferentes estrategias asertivas.

En primer lugar se revisará la tarea encomendada para casa, para conocer que dificultades se han encontrado. Felicitación por la tarea realizada.

Se les explica que esta sesión les ayudará a enfrentarse de forma más asertiva a esas situaciones que han anotado y que no han sido capaces de hacerlo.

- ❖ Explicación de cada una de las estrategias asertivas, poniendo ejemplos mediante roll playing por parte de la educadora y la psicóloga que imparten la actividad, estas estrategias serán las siguientes:
 - Disco rayado: consiste en repetir el mismo argumento una y otra vez, de forma paciente y tranquila sin entrar en discusiones.
 - Acuerdo asertivo: La técnica consiste en dar un margen de maniobra a los implicados para poder llegar a una situación aceptable para ambas partes. Esta técnica implica que las dos partes deben ceder algo, pasando de posturas extremas a otras más cercanas.

- Procesar el cambio: El objetivo es poder cambiar el centro de atención de la discusión. Esto será posible olvidándose por un momento del tópico de la discusión para centrarse en lo que verdaderamente ocurre en la relación.
 - Claudicación simulada: Es ceder terreno aparentemente al otro sin cederlo realmente, con frases como → *Es posible que tengas razón, quizá no debería mostrarme tan dura pero...*
 - Ignorar: no seguirle la discusión al otro pero a través del lenguaje verbal y no verbal, se le trasmite que no es una desconsideración el ignorar el tema de discusión.
 - Ruptura del proceso: Se utiliza cuando la conversación va subiendo de tono y la agresividad comienza a aparecer, el objetivo romper la espiral de agresiones iniciada por nuestro interlocutor. Consiste en comenzar a responder a las críticas con monosílabos del estilo “no, sí, quizá...”.
 - Ironía asertiva: Con esta técnica trataremos de responder asertivamente a las críticas hostiles, esta técnica debe usarse con poca frecuencia y siempre con las personas con quienes la calidad de la interacción no sea lo importante, ya que la ironía puede desencadenar cierta agresividad en el escuchante.
 - Aplazamiento asertivo: se trata de posponer la discusión para otro momento donde se controle más la situación, (no quiero hablar de eso ahora, prefiero dejarlo para más tarde)
- ❖ Posteriormente se realizará un Roll Playing entre las participantes del proyecto para ver y practicar las distintas estrategias y que de esta manera las asimilen mejor y puedan utilizarlas en su vida cotidiana.
- Tareas para casa:
 - Intentar poner en práctica todo lo aprendido en estas cuatro sesiones.

5ª Sesión:

En esta sesión, serán las participantes las que guiarán la consecución del proyecto en servicio de atención a mujeres maltratadas.

En primer lugar, se revisará la tarea propuesta en la sesión anterior, si han sido capaces de ponerla en práctica, como se han sentido. Se les felicitará por el trabajo realizado.

Posteriormente se les pasará un test evaluativo para que conozcan tanto ellas como la educadora como se encuentra en ese momento su autoestima, para así poder valorar en que aspectos se ha logrado mejorar y que aspectos se deben de seguir tratando.

En esta sesión también se les pedirá que sean ellas quienes evalúen el proyecto, por medio de un cuestionario sencillo, y posteriormente se realizará una lluvia de ideas en la que serán ellas las que aporten ideas, sobre que aspectos cambiarían, que mejorar y que consideran que se debe de trabajar en posteriores sesiones para lograr que alcancen una alta autoestima.

9. EVALUACIÓN

Se van a realizar dos tipos de evaluaciones principalmente.

En primer lugar, se evaluará a las participantes del proyecto, para conocer en que medida se ha logrado alcanzar los objetivos propuestos en el presente proyecto.

Con la evaluación se pretende valorar en que medida se ha logrado aumentar la autoestima de las mujeres participantes del proyecto. Para que este objetivo sea evaluable, se comenzará por una evaluación Pre-intervención para conocer el nivel de autoestima de las participantes del proyecto mediante un test y así, conocer el punto de partida para poder valorar las siguientes evaluaciones.

Posteriormente se irá realizando una evaluación continua, por medio de preguntas sobre la sesión anterior que servirán tanto de recordatorio, como para ir viendo lo aprendido y asimilado en las sesiones anteriores, para así ver en que temas hay que reincidir o mejorar nuestra actuación, y poder ir adaptando las sesiones a las necesidades del momento. Esta evaluación se realizará al comienzo de cada sesión.

En estas evaluaciones continuas, se pretende conocer, en que grado se van logrando los objetivos propuestos para cada una de las sesiones, tanto para ir adaptándolas a las necesidades del momento, como para tener en cuenta los datos para la futura consecución del proyecto.

También se tendrá en cuenta el compromiso adquirido por cada una de las participantes, ya que este tipo de programas han de realizarse voluntariamente para que sean efectivos, esto se valorará controlando la asistencia a las diferentes sesiones y la realización de las tareas para casa.

Al finalizar todo el proceso se hará también una evaluación final para ver el nivel de consolidación de lo aprendido:

- ❖ Como se sienten en este momento.
- ❖ Como se ven a si mismas.
- ❖ Si son capaces de defender sus propios intereses.
- ❖ Si se expresan libremente y no permiten que otros se aprovechen de ellas.
- ❖ Si tienen en consideración los sentimientos, opiniones y puntos de vista de los demás.

Para esta evaluación final, se pasará un cuestionario, (*Como es mi Autoestima*) para así poder valorar el efecto del proyecto sobre ellas y ver en que aspectos se debe hacer más hincapié en futuras actuaciones.

Posteriormente se realizará una evaluación del proyecto en general, para conocer su futura viabilidad a la situación del servicio, en que aspectos es necesario mejorarlo y el grado de satisfacción y adecuación a la situación de las participantes.

Se realizará una evaluación cuantitativa a partir de los siguientes objetivos:

- OBJETIVOS A EVALUAR

- Compromiso y nivel de satisfacción.
- Recursos.
- Tiempo empleado.
- Espacio utilizado.
- La planificación.
- Las estrategias.
- Puesta en práctica.

- INSTRUMENTOS

Cuestionario para evaluar el programa a cumplimentar por el agente de intervención.

El proyecto también irá evaluándose continuamente y revisándose en cada sesión. Se utilizarán fichas de observación, para ir anotando las incidencias que se vayan dando, y poder así, ir adaptándolo a las necesidades que se puedan detectar, y no se hallan podido prever con anterioridad a su puesta en práctica.

10. LINEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Hemos de tener en cuenta que para aumentar la autoestima es necesario trabajar todos los aspectos enunciados con anterioridad con más profundidad y se requieren más sesiones. Además de que todas las mujeres que acuden al SAIM y puedan beneficiarse del proyecto, no son iguales ni evolucionaran de la misma forma, por lo que se hace necesaria la continuidad y evolución del proyecto, para que se beneficien de el de la forma más eficaz posible, todas las mujeres que lo necesiten. A pesar de que debido a las características del servicio no son posibles en este momento, pero se tiene en cuenta para preparar futuros programas que se irán poniendo en práctica de forma periódica a lo largo del año.

Como base para las siguientes actuaciones se tendrán en cuenta los resultados obtenidos tras la evaluación final, para ver con claridad las futuras líneas a seguir.

Pero puedo adelantar como punto importante, que una de las futuras líneas de actuación será el trabajar más profundamente las distorsiones cognitivas, con un proyecto destinado en exclusiva a su tratamiento, ya que estas difícilmente pueden desaparecer en una sola sesión, ya que estas distorsiones suelen estar muy arraigadas a los pensamientos de las mujeres maltratadas, en especial cuando el maltrato se ha venido sufriendo durante años.

También se trabajaran las técnicas de relajación, como medio para tratar el estrés post traumático, así como para reducir la ansiedad y tener mayor control emocional para afrontar los problemas.

Otra línea a trabajar es el tiempo libre y de ocio, deben de aprender a disfrutar de su tiempo libre, ya sea solas, con sus hijos, amigas, o incluso formando un grupo de ocio, en importante buscar aficiones y pasar el tiempo libre de forma agradable y saludable para vencer y evitar las posibles depresiones que puedan haber a causa del maltrato.

Se presentará un análisis DAFO para ver las fortalezas, amenazas, debilidades y oportunidades que tiene la ejecución del proyecto:

- **Análisis DAFO:**

DEBILIDADES	AMENAZAS
<p>D.1 Falta de espacios o instalaciones adecuadas para la puesta en marcha del proyecto durante un periodo de tiempo largo.</p> <p>D.2 Falta de recursos económicos para la realización de proyectos.</p> <p>D.3 Falta de tiempo por exceso de trabajo del personal fijo del servicio para la selección de grupos.</p>	<p>A.1 Financiación muy limitada, que impide el desarrollo de los proyectos educativos e integradores.</p> <p>A.2 La invisibilización social de la violencia de género por parte de la sociedad.</p> <p>A.3 Falta de interés por parte de las administraciones para el desarrollo de proyectos psico-sociales.</p>
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<p>F.1 Satisfacción de los usuarios con el trato y la asistencia recibida por parte del equipo del SAIM</p> <p>F.2 El interés por parte de las usuarias por participar en los diferentes proyectos que se proponen.</p> <p>F.3 El gran interés del equipo que forma por sacar adelante el proyecto.</p>	<p>O.1 Aparición de nuevos casos donde actuar.</p> <p>O.2 Necesidad de educar a la sociedad general contra la violencia de género y sus consecuencias.</p> <p>O.3 Demanda de víctimas por un tratamiento integral y la necesidad de sentirse incluidas en la sociedad</p>

El análisis DAFO, nos ayuda a conocer la situación real, en la que se encuentra el servicio de atención a la mujer maltratada de Elche, ya que valora unos factores internos controlables: fortalezas y debilidades, al mismo tiempo que determina su situación externa con dos factores no controlables: oportunidades y amenazas.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDER-EGG, EZEQUIEL y MARÍA JOSÉ AGUILAR; “Cómo elaborar un proyecto: guía para diseñar proyectos sociales y culturales”
- Bonet, J.V. “*Autoestima y educación*”. (*Sé amigo de ti mismo*. 1990).
- Echeburúa, E. & Corral, P. (1997). Avances en el tratamiento cognitivo-conductual del trastorno de estrés postraumático. *Ansiedad y Estrés*, 3 (2-3), 249-264.
- E. Echeburúa, P. j. Amor, J. Fernández-Montalvo. “Vivir sin violencia “. ED. Pirámide 2002.
- Fuertes, j.c. (*Comunicación y diálogo Manual par el aprendizaje de habilidades sociales. Madrid 1997*).
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Marcela Lagarde y de los Ríos. Autoestima y Género. (Cuadernos inacabados 39. 2000)
- Vázquez Mezquita, B. (1999) El perfil psicológico de la mujer maltratada. Estudios sobre violencia familiar y agresiones sexuales. 1,91-108.
- Vázquez, B. (2000). El papel del psicólogo forense ante casos de malos tratos. Personalidad de la víctima y el agresor y su relación con el sistema penal. En A.C. Rodríguez y S. Valmaña (Eds.).
- Vicente E. Caballo. Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales. (1993.) Siglo XXI

ANEXOS

ACTIVIDAD Nº 1

Evaluación inicial: Escala de autoestima de Rosemberg (1965)

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa y digna de aprecio como las demás	4	3	2	1
2	Estoy convencida de que tengo cualidades buenas	4	3	2	1
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría	4	3	2	1
4	Tengo una actitud positiva hacia mi misma	4	3	2	1
5	En general me siento satisfecha conmigo misma	4	3	2	1
6	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgullosa de mi misma	1	2	3	4
7	Generalmente me inclino a pensar que soy una fracasada	1	2	3	4
8	Me gustaría sentir más respeto por mi misma.	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Interpretación:

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como normal
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas graves de autoestima pero conviene mejorarla

- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Hay problemas significativos de autoestima.

Cuadro comparativo de personas con alta y baja autoestima:

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie le amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralada, amenazada, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrada, enojada y agresiva.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígida en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí misma y gusta de los demás.	Se disgusta a sí misma y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí misma y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Se percibe como única y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse plena.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente

ACTIVIDAD Nº 2 INVENTARIO DEL AUTOCONCEPTO

- ❖ De entre todas las áreas que hay elegir cinco que consideréis más importantes y numerarlas por orden de importancia.
- ❖ De las cinco áreas seleccionadas, pensar y anotar los aspectos o pensamientos negativos y positivos.

Nº	Áreas a explorar	Aspectos positivos	Aspectos negativos
	Apariencia física	+ + +	- - -
	Capacidad intelectual	+ + +	- - -
	Relaciones con los demás	+ + +	- - -
	Salud	+ + +	- - -
	Relaciones con los demás	+ + +	- - -
	Conducta afectivo-erótica	+ + +	- - -
	Rendimiento académico o laboral	+ + +	- - -
	Estatus socioeconómico	+ + +	- - -
	Realización de tareas cotidianas	+ + +	- - -
	Logros alcanzados y éxito en la vida	+ + +	- - -

ACTIVIDAD Nº 3 CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD (R. LÁZARUS, 1980)

1. Cuando una persona es abiertamente injusta, ¿tiende usted a no decirle nada al respecto..... **Si** **No**
2. ¿Siempre hace lo posible por evitar problemas con otras personas?..... **Si** **No**
3. ¿Suele evitar contactos sociales por temor a hacer o decir algo inadecuado?..... **Si** **No**
4. Si un amigo le ha traicionado revelando algún secreto suyo, ¿le dice lo que piensa realmente?..... **Si** **No**
5. Si compartiera la habitación con otra persona, ¿insistiría en que él o ella haga parte de la limpieza?..... **Si** **No**
6. Cuando un empleado en un comercio atiende primero a una persona que llegó después de usted, ¿se lo hace notar?..... **Si** **No**
7. ¿Conoce pocas personas con las que pueda sentirse relajado y pasarlo bien?..... **Si** **No**
8. ¿Dudaría antes de pedirle a un amigo dinero?..... **Si** **No**
9. Si usted prestó una suma de dinero de importancia a una persona que parece haberse olvidado de ello, ¿se lo recordaría?..... **Si** **No**
10. Si una persona se burla de usted constantemente, ¿tiene dificultad para expresarle su irritación o desagrado?..... **Si** **No**
11. ¿Prefiere permanecer de pie al fondo de un salón de actos con tal de no buscar asiento?..... **Si** **No**
12. Si alguien pateara continuamente el respaldo de su butaca en el cine, ¿le pediría que dejara de hacerlo?..... **Si** **No**
13. Si un amigo o amiga le llamara todos los días a altas horas de la noche, ¿le pediría que no llamara más tarde de cierta hora?..... **Si** **No**
14. Si usted estuviera hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero, ¿expresaría su irritación?..... **Si** **No**
15. Si usted está en un restaurante elegante y su bistec está demasiado crudo, ¿le pediría al camarero que lo pida cocinar un rato más?..... **Si** **No**
16. Si el propietario de un piso que usted alquila no ha hecho ciertos arreglos a los que se comprometió, ¿usted le insistiría en que los hiciera?..... **Si** **No**
17. ¿Devolvería una prenda con fallos que compró unos días antes?.... **Si** **No**
18. Si una persona a quien usted respeta expresara opiniones contrarias a las suyas, ¿se atrevería a exponer su propio punto de vista?..... **Si** **No**
19. ¿Puede decir "no" cuando le piden cosas poco razonables?..... **Si** **No**

20. ¿Considera que cada persona debe de defender sus propios derechos?.....Si No

Corrección: (Subrayar)

-Asertiva: 1-Si, 2-No, 3-No, 4-Si, 5-Si, 6-Si, 7-No, 8-No, 9-Si, 10-No, 11-No, 12-Si
13-Si, 14-Si, 15-Si, 16-Si, 17-Si, 18-Si, 19-Si, 20-Si. Total=

-No asertiva : 1-No, 2-Si, 3-Si, 4-No, 5-No, 6-No, 7-Si, 8-Si, 9-No, 10-Si, 11-Si, 12-
No 13-No, 14-No, 15-No, 16-No, 17-No, 18-No, 19-No, 20-No Total=

Interpretación: Compare los totales asertivos y no asertivos. El predominio de cada uno de ellos le indicará su tendencia asertiva o no asertiva. También puede considerar sus respuestas no asertivas por si mismas, como indicativa de esa situación particular, por si desea trabajarla.

Evaluación final participantes

¿QUE TAL ES MI AUTOESTIMA?

Aspectos a considerar	NO (1)	A VECES (2)	SI (3)
1. Acepto mi cuerpo, mi físico tal y como es			
2. Reconozco y acepto mis cualidades y limitaciones.			
3. Soy consciente de mis sentimientos y los expreso de modo adecuado			
4. Tengo confianza y seguridad en mi misma.			
5. Mis aspiraciones son realistas.			
6. Acepto mis errores, equivocaciones, limitaciones.			
7. Respeto, valoro y acepto a los demás como son.			
8. Suelo adoptar una postura optimista ante la vida.			
9. Soy capaz de integrarme activamente en un equipo de trabajo			
10. Disfruto y me divierto en mis relaciones con los demás.			
11. Soy capaz de pedir lo que necesito.			
12. Acepto mi sexo.			
13. Autocontrolo mis impulsos.			
14. Soy una persona abierta y flexible.			
16. Me esfuerzo y soy constante a pesar de las DIFICULTADES			
17. Soy capaz de asumir los riesgos que implica una tarea nueva			
19. Tengo una actitud empática. Conecto bien con las necesidades de los otros			
20. Soy autónoma en mis decisiones y disiento sin agredir.			

SUMA DE LAS PUNTUACIONES

❖ **TOTAL: (1)+ (2)+ (3) =**

Importante: Los aspectos enumerados en este cuestionario habrás de analizarlos buscando indicadores de que cumples o no con esa conducta, actitud. Los valorados con “NO” son los que deberás considerar como objetivos prioritarios de trabajo para fortalecer tu autoestima.

Evaluación del programa:

Cuestionario para evaluar el programa a cumplimentar por el agente de intervención.

Cada cuestión se valorará de 1 a 5 teniendo en cuenta que:

1. = muy mal, muy poco, 2. = mal, poco, 3. = normal, suficiente. 4. = bien, contento.
5. = muy bien, muy contento, juicio muy positivo.

ASPECTOS A EVALUAR	1	2	3	4
COMPROMISO Y NIVEL DE SATISFACCION				
¿Asistencia de usuarios el día de la propuesta?				
Interés mostrado durante la explicación.				
Usuarios que se han comprometido				
Nivel de asistencia durante las sesiones				
Grado de satisfacción general				
Continuidad del programa				
LOS RECURSOS				
Adecuación de los recursos a las necesidades				
Han sido suficientes				
Han ayudado a conseguir los propósitos				
Disponibilidad de los mismos				
LA TEMPORALIZACIÓN				
La distribución temporal del proyecto ha sido correcta				
Se ha ajustado a las necesidades de los usuarios				
Ha permitido un desarrollo progresivo de las actuaciones				
Ha facilitado la ejecución del proyecto				
ESPACIO UTILIZADO				
A sido suficiente				
Ha obligado a introducir modificaciones				
Ha estado siempre disponible				
LA PLANIFICACIÓN				
El estudio previo de la situación fue correcto				
La planificación fue la que se requería				
Ha servido para estructurar la actuación				

Facilitó la ejecución del proyecto				
LAS ESTRATEGIAS				
Se han elegido las estrategias adecuadas				
Han sido ajustadas a la realidad				
Han sido ágiles y operativas				
Han estado basadas en los objetivos				
PUESTA EN PRÁCTICA				
Se ha desarrollado según lo establecido				
Ha obligado a introducir modificaciones				
La aplicación del proyecto ha sido la prevista				

