

Curso 2020/2021

# Reconectar con el ser: una propuesta para prevenir y sanar la experiencia de maltrato



**UNIVERSITAT**  
**JAUME·I**

Trabajo Final de Máster: Mediación e Intervención familiar.  
Profesora: Virginia Carrero Planes  
Alumna: Saray Pavón Ruiz

# Índice

1. Introducción	pág. 3
2. Justificación	pág. 9
3. Objetivos	pág. 11
4. Metodología	pág. 12
4.1 Diseño de estudio	
4.2 Acceso al campo de estudio	
4.3 Procedimiento	
4.4 Instrumentos para la obtención de información	
4.5 Técnicas de análisis	
5. Resultados	pág. 19
6. Discusión	pág. 24
7. Conclusiones	pág.32
8. Limitaciones del estudio	pág. 35
9. Agradecimientos	pág. 36
10. Referencias	pág. 37
Anexo	
Violentómetro	pág. 39

## **Resumen**

El siguiente trabajo tiene un fin compartido, por un lado, situar al lector dentro de la actualidad de la violencia de género psicológica como un comienzo de la escalada de la violencia, que, en España a pesar de toda la legislación en materia de protección y prevención de las mujeres, estas siguen siendo víctimas en aumento. Y, por otro lado, este proyecto quiere proponer un modelo de programa basado en el ser y su desarrollo de capacidades para vivir con plenitud y que este modelo de programa se aplique en los colegios para que, en situaciones de violencia de género, tanto los agresores como agredidos tomen conciencia de sus responsabilidades y desde su interior decidan actuar sanamente.

La propuesta de este trabajo se centra en el criminólogo como profesional que guíe a un autoconocimiento, y al estudio del lugar que cada uno ocupa en su historia familiar, y como esto puede influir en situaciones de maltrato.

La metodología utilizada es de acción-investigación, con finalmente diez actividades. Estas tratan de guiar al participante hasta un autoconocimiento que fomente el desarrollo pleno de la persona, vivir con autenticidad y aceptación del propio ser, además de hacer énfasis a la práctica de la empatía que como se muestra en el trabajo, no es un término fácil en la práctica y las relaciones.

## **Abstract**

The following work has a shared purpose, on the one hand, to place the reader within the current situation of psychological gender violence as a beginning of the escalation of violence, which in Spain despite all the legislation on the protection and prevention of women, these continue to be victims on the rise. On the other hand, this project wants to propose a program model based on being and its development of capacities to live fully and that this program model is applied in schools so that in situations of gender violence, both the aggressors and the victims take awareness of your responsibilities and from within decide to act healthily.

The proposal of this work focuses on the criminologist as a professional that guides them to self-knowledge, and to the study of the place that each one occupies in their family history, and how this can influence situations of abuse.

The methodology used is action-research, with finally ten activities. These try to guide the participant to a self-knowledge that encourages the full development of the person, live with authenticity and acceptance of one's own being, in addition to emphasizing the practice of empathy, which, as shown at work, is not an easy term. in practice and relationships.

**Palabras clave:**

Acompañamiento, actualización, capacidad, comunicación, empatía, poder, responsabilidad, ser, tolerancia.

**Key words:**

Accompaniment, updating, ability, communication, empathy, power, responsibility, being, tolerance.

"La educación familiar no es más que la continuación de la herencia."  
(Garófalo).

## 1. Introducción

Desde el paradigma integrador criminológico, se ofrece una medida preventiva prohibida en violencia de género, la mediación. Se propone una mediación interna.

Por ello, con un programa que haga emerger y potenciar capacidades en un entorno educativo y obligatorio, será siempre beneficioso para la sociedad. Una introspección guiada, que a los adolescentes acompañe a encontrarse a sí mismos y les ayude a tomar decisiones con consciencia, estando presentes.

En teorías criminológicas como, el modelo “resocializador” ante el crimen, trata de una intervención con el agresor como dice Antonio Garcia-Pablos (2009) por las sendas del empirismo, del ser.

Se propone la figura del criminólogo como facilitador del proceso. Según Antonio García- Pablos (2009) define a la criminología como:

Ciencia empírica e interdisciplinaria que tiene por objeto el crimen, el delincuente, la víctima y el control social del comportamiento delictivo que trata de suministrar y contrastar información válida sobre las variables del crimen como problema social e individual, con técnicas de intervención positiva y sistemas de respuesta al delito.

La victimización secundaria que se pretende evitar es aquella que hace víctima por segunda vez a la mujer, al hacerla pasar por el sistema judicial, incrementando el daño del delito inicial, al ser tratadas de forma despersonalizada por policías, jueces, cuando se siente en ocasiones como parte acusada por el abogado de la parte agresora, causando daños psíquicos en el juicio oral (KHÜNE, 1986).

El siguiente trabajo está indicado para ser utilizado como modelo preventivo en violencia de género psicológica, actuando con los tres actores intervinientes: Mujeres, hombres y menores.

Se han de tener en cuenta tres ejes: el marco legislativo donde se hace hincapié en el concepto de violencia de género, el segundo la necesidad de la reconexión con el ser a través del autoconocimiento y la historia familiar como agente

protector en situaciones de maltrato y el tercero, la necesidad de implantación en el sistema educativo un programa potenciador de capacidades.

En el primer eje, se destaca la cultura patriarcal, base de la desigualdad entre hombres y mujeres, las mujeres pueden aceptar patrones de conducta abusivos sin ser conscientes completamente de ello (Expósito, 2011). La violencia hacia la mujer ha sido normalizada e interiorizada a lo largo de la historia, (Piatti, 20013). El hombre era considerado superior, protector, con fuerza física, y poder de adoctrinamiento y castigo hacia la mujer, mientras que a la mujer se le concedía el papel de dócil, sumisa, sensible, emocional y menor jurídica hasta hace poco. El autoconocimiento, que se promueve es para identificar estas conductas que se han de cuestionar. Dentro de la justificación de las siguientes leyes, encontramos el desarrollo personal como medida preventiva.

Tabla 1:

*Marco legislativo*

Marco legal	
Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género	<p><b>Art.1</b>, que se trata de aquella violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia; comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.</p> <p><b>Art. 1.2</b> “a los hijos e hijas menores y menores sujetos a su tutela, o guarda y custodia, víctimas de esta violencia.”</p> <p>(añadido recientemente) <b>Art1.4</b> “La violencia de género a que se refiere esta Ley también comprende la violencia que con el <b>objetivo de causar perjuicio</b> o daño a las mujeres <b>se ejerza sobre sus familiares</b> o allegados menores de edad por parte de las personas indicadas en el apartado primero”</p> <p>Art. 19. 2 f) “asistencia social integral, con la especialización de prestaciones y multidisciplinariedad profesional, ...atendiendo al <b>desarrollo personal</b> y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos de forma preventiva”.</p>

<p>Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.</p>	<p>“La ley tiene por objeto garantizar los derechos fundamentales de los niños y adolescentes a su integridad física, psíquica, <b>psicológica y moral</b> frente a cualquier forma de violencia, asegurando el libre desarrollo de su personalidad y estableciendo medidas de protección integral, que incluyan la sensibilización, la prevención, la detección precoz, la protección y la reparación del daño en todos los ámbitos en los que se desarrolla su vida. “</p>
<p>El artículo 156 del Código Civil</p>	<p>Se modifica al exponer que para que el menor tenga asistencia bastará con que la tenga la madre, aun sin mediar denuncia.</p>
<p>Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de mayo</p>	<p>Se regulan los planes de convivencia de los centros educativos y en el art. 124, se incluyen protocolos de intervención para actuar cuando se tenga indicios de casos de maltratos físicos, abusos, los casos de violencia de género, acoso escolar, ciberacoso. Ahora se complementa con el 124.5 responsabilizando al centro educativo y al director de que se conozcan, se divulguen y se lleve un seguimiento de todos los protocolos garantizando los derechos. Es decir, un trato más cercano e individualizado.</p>

Fuente: Elaboración propia

El segundo eje de este trabajo surge como una invitación al autoconocimiento como factor protector ante posibles situaciones de violencia de género, una reconexión con el ser que en ocasiones se pierde en situaciones de maltrato.

Se justifica atendiendo a dos autores, padres de la psicología humanista. Rogers C. R. (1995) decía que en su intervención:

*“ayudaría a esa persona que mediante la autenticidad, aceptación y empatía transmitida por el facilitador, el cliente experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia; se parecerá cada vez más a la persona que querría ser; se volverá más personal, más original y expresivo; será más emprendedor y se tendrá más confianza; se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás, y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada”*

También el mismo autor apela a la represión que cada uno hace de sí mismo como “aquello que oculto no es digno de ser amado”, por represiones en la vida por los padres o demás personas.

Para Maslow (1943), impulsor de la psicología humanista, el autoestima es una necesidad interior, que es la necesidad de fuerza, dominio y respeto propio. Tan necesario en la violencia de género.

Maslow (1972), menciona una jerarquía de las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización). Y menciona que “cuando las personas hacen cosas malas e indecentes, es simplemente porque están reaccionando al estrés, dolor o privación de necesidades básicas” (Maslow, 1943).

La formación del autoconcepto a través de la historia familiar es lo que busca este trabajo, y con ese conocimiento propio una autoestima saludable, para relacionarse sanamente en la sociedad.

La historia familiar, como primer núcleo de convivencia y como factor protector ha de ser tomada en cuenta. Se pretende acompañar a personas para identificar creencias familiares heredadas y patrones comportamentales repetidos.

Según la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1977), sugirió que el entorno del niño es una disposición de estructuras, cada una contenida dentro de la siguiente. La primera, el microsistema, formada por padres y escuela, son el entorno inmediato y muy decisivo para el desarrollo del niño. Por ello la propuesta de programa que se presenta hace hincapié en que se utilice en las edades de escolarización. Donde el docente ayuda a la formación del ser. El primer núcleo de socialización es la familia, y de ella, se realiza un aprendizaje.

El tercer eje, desarrolla la necesidad de implantación en el sistema educativo un programa potenciador de capacidades.

En las exposiciones de motivos de las anteriores leyes, el legislador menciona” El objetivo fundamental de la educación es el de proporcionar una formación integral que les permita conformar **su propia identidad**, así como construir una

concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y valoración ética de la misma”.

Se propone un modelo de prevención atendiendo a la transmisión transgeneracional, según Tisseron, Torok y Rand (1997), cuando se habla de tres generaciones o más, la influencia de los contenidos psíquicos a través de las generaciones. Son patrones que se continúan reproduciendo, en las distintas relaciones y la estructura familiar recreadas a través de las relaciones, jerarquías, roles y mitos familiares, donde la identificación de estos patrones de violencia puede evitar seguir repitiendo estas pautas en el presente y transmitirlos en el futuro (Urzagasti, 2006). El ideal de este proyecto sería ponernos frente a las costumbres y creencias y ver que acción social se puede ejercer como ciudadanía.

Se analizan castigos excesivos o falta de autoridad, es donde podemos prevenir si existiese la potencialidad de que se conviertan en hechos criminológicos futuros (Alarcón, 2017).

Según Rogers (1995) dice que “en la escuela no hay lugar para personas completas, solo hay lugar para sus intelectos...en la primaria por el exceso de energía, los niños son reprimidos...en la secundaria solo se atiende al sexo y las relaciones, no queda lugar para las emociones” estas emociones quedan olvidadas y desatendidas. Rogers aboga por un cambio educativo, más participativo, acorde con principios humanistas. La necesidad del desarrollo de la personalidad de los menores se puede garantizar incluyendo en el sistema educativo obligatorio un modelo de programa como este, basados en el acompañamiento y búsqueda de identidad propia.

Se propone un modelo de programa de los 14/15 años, dentro de la Enseñanza Obligatoria. Según la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson una etapa clave en el desarrollo psicológico y de socialización, es el momento de la formación de la personalidad. Es una etapa para cuestionarse las realidades condicionantes familiares, culturales, es una búsqueda del YO. Los rasgos fundamentales de la teoría de Erikson (2000), es que cada etapa tiene un conflicto que fomenta el desarrollo individual. En la resolución de estos

conflictos la persona halla un gran potencial para el crecimiento, pero también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital.

Maslow se asocia al concepto de autorrealización, porque en su teoría de la motivación, habla de las necesidades que tenemos las personas de desarrollarnos, de buscar nuestro máximo potencial. Un facilitador puede influir de forma positiva, potenciando capacidades, ayudando a identificar emociones y sentimientos, que, al darse cuenta, cada uno de estos menores, sea preventivo en situaciones de maltrato futuras.

## 2. Justificación

En 2002, El Informe sobre la violencia doméstica en los hogares europeos, aprobado en la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa señala que “la violencia del marido, compañero, novio o padre es la primera causa en el mundo de muerte e invalidez permanente entre las mujeres de 16 a 44 años. Este tipo de violencia causa más muertes entre las mujeres de ese grupo de edad que el cáncer, los accidentes de tráfico o la guerra”<sup>1</sup>

Tabla 2:

*Estadísticas para tener en cuenta sobre la violencia de género*

Estadísticas para tener en cuenta sobre la violencia de género			
Comunidades autónomas con mayor incidencia (INE,2020) Total en España ...29.215 víctimas	Andalucía 6.813	Comunitat Valenciana 4.473	Madrid 3.149
Aumento de mujeres víctimas en un 2% del 2018 a 2019			
Aumento de casos en los menores de 18 años 21,4% de los casos (anterior a la pandemia) de 103 víctimas en 2018 a 125 en 2019.			
<b>El 35,4% aproximadamente de las agresiones morales y amenazas, por detrás del 51,8% que se trata de lesiones.</b>			
<b>En 2020, respecto al 2019 ha descendido un 8,4% debido a las restricciones de la pandemia.</b>			
Castellón 4.473 víctimas el pasado año 2020.			

Fuente: Elaboración propia con datos del INE

Las lesiones son más significativas, pero casi siempre llevan consigo un maltrato psicológico previo. La escalada de la violencia siempre comienza por agresiones verbales, se intenta dar respuesta a un fenómeno en sus inicios, procurando que no desarrolle en actos agresivos de mayor repercusión física.

<sup>1</sup> CONSEJO DE EUROPA. El Consejo de Europa y la Violencia de género. Documentos elaborados en el marco de la campaña europea para combatir la violencia contra las mujeres (2006-2008). Madrid: Ministerio de Igualdad. Subdirección General de Cooperación y Relaciones Institucionales, 2009. Colección: Contra la Violencia de Género. Documentos 4.

Tabla 3:

*Proyectos de prevención de Violencia de género*

Proyectos, campañas y actuaciones para la prevención de violencia de género
Taller Convivir (para el entorno penitenciario)
Atención integral a mujeres e hijos e hijas víctimas de violencia de género
Contigo (de Fundación la Caixa, Castilla la Mancha)
Fortaleza (Naciones Unidas)
Ministerio de Sanidad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendaciones para introducir la igualdad en los libros de texto</li> <li>- Igualdad y prevención de la violencia de género en la Adolescencia.</li> </ul>
Ministerio de Educación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de igualdad (sensibilización)</li> <li>- Detectar sesgos machistas en libros de texto de las escuelas</li> </ul>
“Hay salida, UNETE” (implicar a la sociedad)
“libres” Aplicación para prevenir y denunciar
“No te cortes” (CA Madrid) Programa de atención a las víctimas adolescentes de la VG
“Educando para la concordia de Género” CV
“La máscara del amor” CA Galicia
“Igualmente” CA Canarias
“Calíope” CA Cantabria
“Igualdad de género” CA Asturias (asignatura de 3º de la ESO en Igualdad)
Además de muchas guías para docentes que eduquen en igualdad.

Fuente: Elaboración propia y “*La violencia de género en los jóvenes. Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*” INJUVE 2019

La prevención se traduce en los colegios a una sensibilización, a una búsqueda de la igualdad, con un volcado de información, necesario, pero incompleto, ningún programa encontrado tiene el fin del desarrollo personal a través del autoconocimiento individualizado (Tabla 3).

### 3. Objetivos

El siguiente trabajo realizado consta de un doble objetivo principal:

- El primero, comprender y analizar el papel del autoconocimiento en la actualización del potencial personal para la prevención de posibles maltratos.
- El segundo, elaborar un modelo de programa de acción- investigación donde descubrir carencias emocionales y patrones conductuales, para ayudar a los jóvenes en edad escolar a llevar una vida saludable desarrollando al máximo su potencial.

Como objetivos específicos:

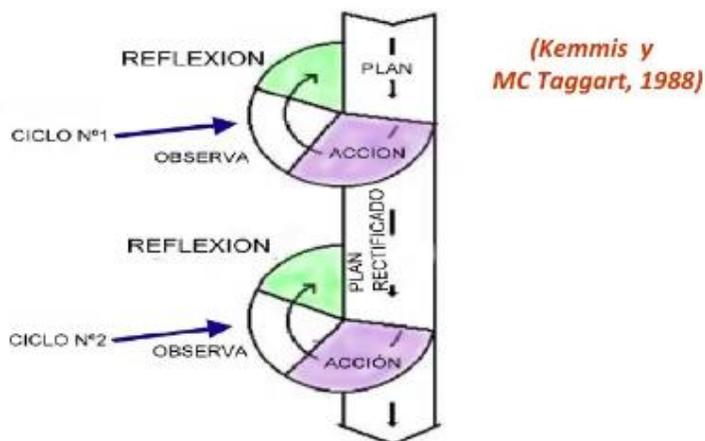
- Aplicar el programa para el autoconocimiento
- Reflexionar sobre las similitudes entre historias de vida.
- Analizar y discutir resultados de la aplicación del programa propuesto, en personas que ya han pasado por una situación de violencia de género en su niñez o adolescencia.
- Facilitar y proponer herramientas para el autoconocimiento como potenciador personal en constante actualización:
  - o Comprender la **responsabilidad** y **consciencia** en el presente
  - o **Identificar emociones**
  - o Conocer y trabajar la **empatía** y la **comunicación asertiva**.
  - o **Resolver conflictos** en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.
  - o Reconocer la **tolerancia** hacia la violencia. Deshacer mitos.
  - o Fomentar valores de igualdad y respeto
  - o Reducir **reincidencia** y la herencia transgeneracional.

## 4. Metodología

### 4.1 Diseño del estudio

Se utiliza la investigación- acción participativa para dotar de poder a las personas participantes, son transformadoras de su propia realidad, buscan un cambio en la sociedad, y son quienes van a aplicarlo (Bernal,2010). Se trata de personas que investigan a la vez que el facilitador o agente de cambio. Es una alternativa al método tradicional donde el sujeto se limita a ser un objeto de estudio.

Figura 1



Fuente: *Proceso acción- investigación* (Colorado)

### 4.2 Acceso al campo de estudio

Para acceder al campo de estudio se buscó entrevistar a las mujeres maltratadas conocidas, y maltratadores con quien fuera fácil una entrevista abierta, con plena confianza, validación, empatía, respeto, neutralidad y donde están seguras de su anonimato.

El interés en entrevistar a estas/os fue obtener información significativa, relacionada con su situación familiar, laboral, social anterior a la situación de maltrato para intentar averiguar causas comunes, que se puedan aplicar en un contexto educativo temprano para fortalecer y prevenir.

El programa que se presenta se ha realizado a ocho personas voluntarias, de estas, seis personas están relacionadas con la violencia de género, hijos de violencia de género y parejas donde ha habido maltrato psicológico, en ellas se buscan necesidades y potenciar capacidades que han podido ocultarse por experiencias diversas. Y dos voluntarios a petición propia harán la función de grupo control.

Las edades de las personas con las que vamos a desarrollar el proyecto están comprendidas entre los 18 a los 30, con diferentes economías y nivel de estudios.

### **4.3 Procedimiento**

Según Kurt Lewin (1946) y Bernal (2010) hablan de tres fases, aunque ahora (KEMMIS Y MC TAGGART, 1988) hablan de cuatro que son:

1. **Observación** de la situación inicial: el aumento de casos de violencia de género, a pesar de la legislación amplia y en constante actualización, la falta de atención y prevención al maltrato psicológico, la falta de programas escolares que permiten a los niños y jóvenes desarrollarse en plenitud, y la necesidad de la atención criminológica que en España no se aplica en ninguna fase del delito. Se intuye que algo falla en el sistema de educación y de justicia. Se observan los programas existentes en el volcado de información, no centrados en la persona.
2. Se elabora un **plan** de actividades para fomentar el autoconocimiento a través de la historia de vida, poniendo en común historias familiares que pueden repercutir a la hora de la formación de la personalidad. Se cree en este modelo de proyecto que, con el autoconocimiento, se conoce también la capacidad para afrontar mejor las situaciones con total plenitud y en constante actualización del ser. En este plan se trabajan la comunicación, la empatía, la conciencia y el autoconcepto. Se trata de actividades que provocan una reacción y una reflexión posterior. Un diálogo de igual a igual entre facilitador y participante.
3. Se pone en marcha el plan de **acción**, se aplican una serie de ejercicios, detallados en la Tabla 4, se provoca una conversación semi estructurada, una entrevista abierta donde el facilitador guía a través de muy pocas

preguntas por los recuerdos de la niñez, para ver en qué momento de su historia familiar esa persona se desvió de su desarrollo como persona plena, qué o quién influyó de forma negativa, porque como dice Maslow (1972,p.43) “solo el niño que se siente seguro, es capaz de avanzar saludablemente hacia el camino del desarrollo”....”lo que se opone a la experiencia subjetiva del placer (confianza en sí mismo), por lo que se refiere al niño, es la opinión de los demás...”

- 4. Reflexión**, se observa que tanto agredidos como agresores carecen de un autoconcepto saludable, se prueba a investigar con diferentes cuestionarios, como el de respuesta espontánea y la prueba de la teoría de la personalidad de Eysenck (1975) si las similitudes en personalidad y en las formas de relacionarse coinciden.

Se descarta la creencia de que los agresores son enfermos o inestables. Ya que según una investigación de la VIU (Jiménez, 2015), afirma que solo el 10% de la violencia en la pareja tiene relación con trastornos mentales. Ella aboga por la creación de programas de fortalecimiento de la autoestima en jóvenes en edad escolar, atendiendo a las familias y potenciando capacidades.

Después de conectar con el Yo interior vemos que sí, efectivamente como dice Maslow (1972) los padres nos limitan, también Hirigoyen (1999), dice que una sobreprotección de los padres nos hace sentir inútiles. Por ello la siguiente línea de ejercicios va encaminada a una profundidad específica, se crea un genograma (Mc Goldrick & Gerson, 2012) entre facilitador y participante, se busca el lugar que ocupa la persona en su familia, se ven las relaciones familiares significativas. Se crea una cronología desde que se nace hasta el año presente, en dos columnas, una con hechos familiares y otra con sucesos propios, para ver si guarda relación o si influyen los hechos familiares en la creación de la personalidad en la niñez y adolescencia. Se observa que sí guarda relación la situación familiar y desencadenantes de la formación de la personalidad, personas influyentes nos modelan, intentan lo mejor para cada niño, sin saber que no les dejan-ser (Maslow, 1972). Sentimientos y sensaciones parecidas se repiten a lo largo de la vida de las que debemos aprender y afrontar, ser conscientes, sanar las heridas pasadas para estar presentes. Se propone

hacer una mediación con uno mismo. Se busca comparar procesos morales y emocionales entre todos los participantes, se busca qué pasó antes y después de la relación de violencia de género, se busca qué antecedentes morales, valores y conductas se tenían en el pasado. Se observa las edades donde necesitaban atención. Por quién se sintieron desatendidos y como buscar soluciones comunes en futuros proyectos, atendiendo a las necesidades y carencias que de estas historias de vida emerjan.

Una teoría fundamentada adaptada, donde el autoconocimiento y conexión con el ser son la base para un desarrollo de potencialidades intrínsecas en cada ser humano, que promueve la sensación de plenitud e identifica las conductas violentas para así sanarlas.

Con el violentometro se identifican conductas violentas a modo de escalada, si atajamos la violencia psicológica se puede evitar que desencadene en la física, que no siempre van a la vez, pero para la violencia física siempre se ha dado anteriormente la psicológica.

#### **4.4 Instrumentos para la obtención de información**

La técnica utilizada es el estímulo/reacción, se trata de una acción intervención que provoca en el participante una toma de conciencia, a través de experiencias de vida se busca un reconocimiento desde el ser, que en algún punto de su desarrollo como persona se ha desconectado, está en conflicto y necesita una guía, una ayuda, una conexión facilitada a partir de conversaciones donde el participante se sienta atendido, porque algo en su historia hay que se debió atender con anterioridad para un desarrollo pleno y una aceptación incondicional que en ninguno de los casos tratados existe.

Se trata de un trabajo totalmente cualitativo, con expresiones reales anotadas en las tablas de resultados de cada caso y puestas en común, analizando las etapas de crecimiento donde sería interesante intervenir en los colegios. Se trataría en cierto modo de una teoría fundamentada adaptada. Donde el autoconocimiento y la aceptación actúan como teoría fundamental, que sirve como potenciador de capacidades del ser y por ello fundamental para tener relaciones sanas.

Con una serie de ejercicios que nos llevan a necesidades comunes entre los participantes. Estas necesidades, nos llevan al descubrimiento de teorías a partir de la investigación. El desarrollo vital en mujeres maltratadas: la necesidad de darse cuenta de su “ser”, aceptarlo y actualizarlo con la potenciación de capacidades inherentes a cada ser.

Se trata de entrevistas cualitativas, semi estructuradas, en profundidad, permiten elaborar preguntas abiertas para recabar información. El programa que se presenta a continuación (Tabla 3), ha servido de herramienta y guía para realizar las entrevista. El darse cuenta a medida que pasaban las sesiones, ayudaba a categorizar necesidades emergentes, sentimientos inconscientes mediante la verbalización de su historia familiar, social y vital. El facilitador genera nuevas preguntas a los informantes, con la finalidad de matizar las categorías que son relevantes para el análisis y descubrimiento de los procesos psicosociales, mediante el parafraseo y la omisión de negatividad. Se crea un diario de campo donde se anotan sensaciones y frases que llaman la atención en cada una de las sesiones.

La metodología llevada a cabo para la búsqueda del autoconocimiento personal y familiar como elemento potenciador de habilidades, la realizamos mediante 10 sesiones, de 2 horas características teorías encontradas. De estas dimensiones, emerge un proceso social básico o categoría central. La conexión con el ser.

Se realizan sesiones conjuntas e individuales. Se practica una mediación adaptada, es decir, se intentan resolver conflictos internos que muchos desconocían. También se practica una comunicación asertiva, respetuosa, neutral e imparcial. Se acepta totalmente al participante y se le hace participe de las averiguaciones que conjuntamente van emergiendo de la práctica de las actividades.

Tabla 4:

*Programa propuesto para reconectar con el ser.*

SESIÓN 2:30H/ SEMANA	PLAN	EJERCICIO	REFLEXIÓN/ MOTIVACIÓN
<b>ACTIVIDAD PROPUESTA</b>			
1. PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTO-CONCEPTO	PRIMER CICLO  -ASPECTOS INTRAPERSONALES	Yo idea /yo ideal Visionado de video Brene Brown: El poder de la vulnerabilidad.	Al realizar la lista de lo que nos gustaría ser (yo ideal), y comparamos con lo contrario, literal, vemos nuestro autoconcepto, al remarcar aquello de lo que <b>creemos</b> carecer (yo idea). Comienzo del <b> darse cuenta.</b>
2. PROYECCIÓN		Tres famosos o personas que te gusten/inspiren De una a tres personas que no te gusten	<b>Identificación</b> de cualidades en el otro. Cuando estas cualidades, valores, repercuten en nosotros, es porque también las llevamos dentro.
3. CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	AÑADIDO POSTERIOR	Siguiendo una de las meditaciones de Blay encontramos nuestro centro de amor y capacidad.	Adquirimos <b>responsabilidad</b> de nuestros actos. Vivimos el aquí y ahora. Intentamos acceder a nuestra capacidad, despojándonos de la culpa, prejuicios, limitaciones que solo nosotros nos auto aplicamos.
4. EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTANEA (BERMEJO) <sup>1</sup>	SEGUNDO CICLO  -ASPECTOS RELACIONALES	Casos con respuestas alternativas en relación de ayuda EPI Cuestionario de personalidad Eysenck	Darse cuenta de cómo nos relacionamos con los demás. Fomento y explicación de la <b>empatía</b> . <b>Identificación de sentimientos propios. Comunicación asertiva.</b>
5. GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	TERCER CICLO  -ASPECTOS FAMILIARES INFLUYENTES EN	Se plasma a la familia y las relaciones entre ellos.	Se responden una serie de cuestiones para reflexionar de dónde venimos. Pueden llegar a cuestionarse <b>patrones. Apegos.</b> Anexo 1
6. FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	LA HISTORIA DE VIDA	Con cinco o seis fotografías se muestran aspectos relevantes de la vida a groso modo.  Se hace un listado aprovechando la cronología personal para destacar <b>sensaciones a lo largo de la vida.</b>	Se puede profundizar, conocer, conectar, desde el respeto, validación, se descubren <b>emociones.</b> Se trabaja la <b>comunicación.</b> Expresión oral con total aceptación de lo vivido. <b>Escucha activa.</b>
7. EXPERIENCIA PROFUNDA			Se ven patrones de conducta repetidos en el tiempo de 5 a 7 años que coinciden con <b>sensaciones</b> de los 15 a los 18 años. <b>Parfraseo, evitar negatividad.</b> Destacar capacidades. <b>Control emocional.</b>
8. VIOLENTOMETRO	CUATRO CICLO  -IDENTIFICACIÓN DE LA TOLERANCIA A LA VIOLENCIA	Identificación de la violencia, soportada y emitida. Tabla del anexo 2.	Darse cuenta por donde empieza la escalada de violencia, como aumenta y como puede acabar. <b>Concienciación</b> y nivel de <b>tolerancia. Identificación del peligro y concreción de situaciones en el tiempo.</b>
9. PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	QUINTO CICLO REFLEXIÓN DE VIDA	Frase final de vida, que es lo que querrías que pusiera en tu lápida.	El primer recuerdo nos da mucha información, al igual que la reflexión final, qué palabras utilizamos, cómo verbalizamos, nos da una perspectiva de cómo queremos avanzar o no.
10. VALORACIÓN FINAL		¿Ha servido para algo la realización del programa?	Reflexión de la situación antes y después del programa.

Fuente: Elaboración propia con inspiración de la asignatura desarrollo y sentido vital del máster de mediación familiar de la UJI, impartida por la profesora Virginia Carreo

## 4.5 Técnicas de análisis

Se realiza un análisis temático por categorías, detallado en el método comparativo constante. Se compararán diferentes resultados entre los afectados por la violencia de género como actores activos o pasivos, frente a población que

necesita una potenciación de capacidades y un autoconocimiento de su ser, por otras razones.

Comparando estas similitudes y diferencias, se busca un entendimiento, un porqué de los patrones de autoconcepto, comportamiento, autenticidad, actualización del ser en mujeres maltratadas y maltratadores/as que se repiten. Este método, persigue hallar regularidades en procesos comportamentales, relacionales y de autoestima. De este método comparativo constante y teoría fundamentada adaptada se permiten generar y construir teorías.

Se observa que la similitud en las dos dimensiones de Eysenck, tanto los hijos de violencia de género, como agresores y agredidos. Se aplica este cuestionario ya que el psicoticismo, la tercera dimensión, con la escala de Hare no se aprecia significativa para los sujetos voluntarios. Los resultados son de personalidades optimistas, como dice M.F. Hirigoyen (1999), son las personas optimistas las más tendentes a caer en el acoso moral, ya que el agresor que carece de vitalidad e intenta apropiarse de la que la víctima posee. Hirigoyen también nombra que “las víctimas potenciales son portadoras de una melancolía parcial...ligado tal vez a un trauma infantil”.

## 5. Resultados:

A continuación, se exponen los resultados cualitativos de los ocho casos estudiados, a modo de tabla, con anotaciones y expresiones propias de los participantes.

Tabla 5:

### Resultados de la aplicación del programa propuesto. Caso 1

ACTIVIDAD PROPUESTA	RESPUESTAS DEL CASO Nº 1
	<b>MUJER; ESTUDIOS: GRADUADO EN ESO. TRABAJADORA EN ACTIVO. NIVEL ECONÓMICO MEDIO; 28 AÑOS. SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN REPETIDAS VECES Y PAREJAS DIFERENTES</b>
1- PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEA/ YO IDEAL	Yo ideal: constante, decidida, capaz, independiente, puntual, sociable, desvergonzada, comunicativa, ambiciosa, pícaro, organizada, valiente, libre y viviendo el presente. Yo Idea, autoconcepto inconsciente: inconstante, cohibida, incapaz, dependiente, impuntual, retraída, reservada, conformista, inocente, desorganizada, cobarde, atada, vivir en el pasado y siempre pendiente del futuro. FRUSTRACIÓN CON EL EJERCICIO, "NO PUEDO, NO SÉ CAMBIAR". Tendencia a generalizar.
2- PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Jacky Chan: alegre, tierno, simpático y gracioso, solidario, digno de admirar y tierno, aunque sea un crac de las artes marciales. El Sevilla: me hace reír, hombre muy real, muy humilde, normal, familiar, respetuoso, distinto de su personaje. Mi abuela: persona muy benévola con los demás, con mucha memoria, organizada, altruista, liberal y abierta de mente, mediadora familiar. Personas que no van conmigo: Carlos Baute: romántico en exceso, baboso, sobón, prepotente, creído, futuro viejo verde, no tiene gracia.
3- EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTÁNEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 1 Interpretativa: 1 Apoyo consuelo: 2 Investigación: 0 Solución problema: 5, le choca poner fin a la conversación, pero si va con ella salir pronto del problema. Respuesta Empática: 1
4- GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre protector, amigo. Madre muy trabajadora, con miedo, siempre en la zona de confort. Se siente la problemática de la familia. Recuerdos desde los dos años. Infancia feliz, en familia y con amigos de sus padres, juegos, salidas, películas. Con 4 años primeras amigas. Muy curiosa y habladora. A los 5 años, primera decepción burla y ríe muy amiga que se tiene que ir pronto. Ambiente colaborativo en casa, cantarina y bailarina. Siempre jugaba con niños, "me calan mejor".
5- EXPERIENCIA PROFUNDA	A los 7 años no le permitieron sus padres ir a una excursión a una granja. "Las niñas hulan de mí, se relajan, me obligaban a besar a un chico para reírse". Accidente grave. Con 10 años ayudaba a la profesora encantada. Con 11 años mudanzas, accidente de coche. "Con 12 años el profesor se reía de mí". Aunque ella ante esa situación lo trató amablemente y se cogieron cariño. Mejores amistades en el pueblo. Con 13 años primer beso. Enamorada hasta los 17 años. A los 16 deja el colegio. A los 17 primera relación de mal trato y control. Graduado escolar en la escuela de adultos a los 18 años. Con un chico muy amoroso se cansó de tanto amor. A los 19 años peores recuerdos, necesidad de agradar, promiscuidad, baja autoestima. 20 años segunda relación desigual, mal trato, engaño, control, dolores de cabeza, desconfianza de todo el mundo, 21 años, enfrentamiento entre familia y desarrollo de potencial. "no podía salirme de lo estipulado", problemas de confianza conscientes a partir de ese momento. 22.23 y 24 años problemas de drogas, depresión y ansiedad. Tercera relación de maltrato psicológico, control y ira incontrolada. "me elegí a mí". Trabajo precario en la fábrica. Con 25.26 cambio de mentalidad, trabajo decente y con animales, adió a las drogas, empieza meditación, yoga, "empiezo a quererme". Se independiza y abre su negocio. 27 años, relación que no aporta nada bueno, alergias y estrés. Se atreve a probar cosas nuevas y se enamora de su actual pareja. Con la pandemia cierra el negocio, pero vuelve a trabajar con animales y en diferentes lugares.
6- FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	Importancia de la familia, todos juntos, hermano compañero de vida. Negocio propio y vida feliz actual.
7- VIOLENTOMETRO	Violencia permitida 25/30 relación sexual forzada.
8- CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	Conexión con su ser, practicada en muchas ocasiones.
9- PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: protegida por cojines, gateando y ve a su madre pendiente y cosiendo. Epitafio: "cumplí mi sueños, morí feliz"
10- VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración personal satisfactoria, refuerzo del autoestima, darse cuenta de su ser. Visión de futuro que lleva tiempo trabajando. Colérica: Extraversión/ introversión 14 de 24 Neuroticismo/estabilidad 18 de 24 Mentira 1 de 9

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6:

*Resultados de la aplicación del programa propuesto. Caso 2*

ACTIVIDAD PROPUESTA	RESPUESTAS DEL CASO Nº 2
	<b>MUJER; ESTUDIOS: GRADO MEDIO; NIVEL ECONÓMICO BAJO; 20 AÑOS. VÍCTIMA VIOLENCIA PSICOLÓGICA (QUE NO SE RECONOCE), HIJA DE PADRES CON RELACIÓN DE MALTRATO.</b>
1- PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEA/ YO IDEAL	Yo ideal: cariñosa, abierta, tolerante, puntual, reflexiva, organizada. Yo idea, autoconcepto inconsciente: arisca, cerrada, intolerante, impuntual, impulsiva.
2- PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Suu: Tiene rollo, creativa, me gustan sus letras de poemas y canciones, moderna, actual, auténtica. Laura Marano: actriz Disney con quien me sentía identificada en problemas de la escuela. Personas que no van conmigo: Anne Igarburu: me irrita su voz y su ego, cree que es la mejor de la primera. Santiago Abascal: tiene ideas muy radicales en contra del aborto, los trans y las mujeres.
3- EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTANEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 2 Interpretativa: 0 <b>Apoyo consuelo: 3</b> Investigación: 1 Solución problema: 2 Respuesta <b>Empática: 1</b> <b>Identificación empática como malo,</b>
4- GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre ausente, en ocasiones, malo, fracasado, descuidado, distante, conflictivo; madre débil, fría, sumisa, ausente, despreocupada, familiar. Exitoso el hermano mayor.
5- EXPERIENCIA PROFUNDA	Sexo, es tema tabú en la familia. El afecto en ocasiones se supone. "nunca me he sentido escuchada" Economía familiar con muchos altibajos. Para llamar la atención me enfadaba y hacia rabiar a mi hermano. Constante estado de alarma, siempre a la defensiva, cree que todo el mundo va a atacarle. Acoso escolar repetido en sus tres etapas (primaria, ESO, Bachiller). Angustia, desconfianza, pánico a los 6/7 años SHOCK. Abandono físico y emocional. Pena. Desprecios, sensación de sobrar a los 8 y 9 años. Intento de agradar a los demás para encajar, para conseguir atención y afecto a los 8 y 13 (se repite el patrón con personas fuera de la familia). Ansiedad y estados de shock a los 8 y 13 años (incomprensión de hechos) incidentes críticos muy seguidos a los 9 desprecios familiares, Impotencia a los 16 S.O.S." esperaba más de mi padre" Aparece frecuentemente las palabras sola, necesidad de encajar, aceptada, necesidad de gente nueva para que no tengan prejuicios. Mucha preocupación por la economía. Cuñado ( nuevo, de fuera de la familia), es bueno, mi salvador en ocasiones, en quien todos pueden confiar. Relación de violencia de género psicológica de los 16 a los 19 años. No es consciente del maltrato y el control al que ha estado sometida hasta hace muy poco.
6- FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Importancia del antes y después de la separación de sus padres, de niña feliz a infeliz, importancia de tener amigos nuevos, es más fácil sin prejuicios, "puedo ser yo". Recuerdos de correveidile entre padre y madre en las visitas. Maltratada en casa del padre para hacer daño a la madre. Relación de pareja de referencia, maltrato psicológico continuado (padres). "falta conexión emocional". Actualmente muy bien con la clase nueva.</b>
7- VIOLENTOMETRO	<b>Violencia permitida y emitida 12/30. Control.</b>
8- CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Distracción constante, no se consigue la reconexión con su ser.</b>
9- PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: recogiendo pertenencias, juguetes del verdadero por desocupación inminente ilegal. Epitafio: después de todo no era tan mala como pensabas.
10- VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración personal satisfactoria, mejor comunicación familiar, análisis constante de la realidad, mejor control emocional. Queda trabajo por hacer. Se está buscando a sí misma. Optimista: Extraversión/ introversión 16 de 24 Neuroticismo/estabilidad 11 de 24 Mentira 0 de 9

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7:

*Resultados de la aplicación del programa propuesto. Caso 3*

ACTIVIDAD PROPUESTA	RESPUESTAS DEL CASO Nº 3
	<b>MUJER; ESTUDIOS: GRADO SUPERIOR; TRABAJADORA EN ACTIVO; NIVEL ECONÓMICO MEDIO; 27 AÑOS. VÍCTIMA VIOLENCIA PSICOLÓGICA PASIVA, ACTIVA E HIJA DE PADRES CON RELACIÓN DE MALTRATO.</b>
1- PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEA/ YO IDEAL	Yo ideal: segura, capaz, emocionalmente controlada, decidida, reflexiva (pensar antes de actuar), valiente, guerrera. Yo idea, autoconcepto inconsciente: insegura, incapaz, llorona, impulsiva, cobarde.
2- PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Mario Vaquerizo, por su diversión y pasotismo ante las críticas "aparente". Malú, porque es una persona genial en general, en todos sus aspectos. Jesús Vázquez, porque es buena gente y solidario. Personas que no van conmigo: ciclistas, no siguen las normas de circulación.
3- EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTANEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 2 Interpretativa: 0 <b>Apoyo consuelo: 4</b> Investigación: 1 Solución problema: 3 Respuesta <b>Empática: 0</b> <b>Identificación empática como malo, "refregar los sentimientos no es bueno, parece que te rias"</b>
4- GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre ausente, malo, fracasado; madre anulada, débil, fría, sumisa. Exitoso el hermano mayor.
5- EXPERIENCIA PROFUNDA	Sexo, es tema tabú en la familia. "mi familia esperaba de mí que fuera como todo el mundo" el reconocimiento laboral no siempre ha estado presente, el afecto en ocasiones. Constantes ataques de ansiedad, estados de shock a los 12 años (incomprensión de hechos) incidentes críticos muy seguidos a los 12 y 13 años. Impotencia a los 15. Agresividad recurrente, a los 10, 14, 20 años. Aparece frecuentemente las palabras sola, necesidad de encajar, aceptada y juntos. Relación de violencia de género psicológica a los 21 años. "hombre perfecto, pero no llevo a su estándar de importancia económica y académica. Corta duración, pero largo tiempo sin acontecimientos positivos en su persona. A los 23 años se vuelve a sentir agresiva, se identifica como forma de poder y autoridad. Recaidas de la moral hasta los 25 años. Duda de sí misma hasta el día de hoy. Aunque el trabajo, el sueldo, la compañía y la afectividad siente que son completas, algo falta, algo falla.
6- FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Importancia de tener amigos masculinos, es más fácil. Recuerdos de maltrato animal. Relación de pareja de referencia, maltrato psicocógico continuado (padres).</b>
7- VIOLENTOMETRO	<b>Violencia permitida hasta el nivel 10/ de 30, nivel de violencia emitida 20/30.</b>
8- CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Relajación completa por primera vez, flotaba. Se consigue la primera reconexión con su ser.</b>
9- PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: cantando y bailando con mi hermana mayor frente al espejo. Epitafio: todo pasa, estad tranquilos (vuelta al apoyo-consuelo).
10- VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración personal satisfactoria, mejor comunicación, análisis constante de la realidad, mejor control emocional. Nuevo puesto de trabajo. Cree en su capacidad y desarrolla su creatividad en proyectos nuevos. Optimista: Extraversión/ introversión 15 de 24 Neuroticismo/estabilidad 9 de 24 Mentira 3 de 9

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8:

*Resultados de la aplicación del programa propuesto. Caso 4*

ACTIVIDAD PROPUESTA	RESPUESTAS DEL CASO Nº 4
<b>HOMBRE; ESTUDIOS: ESO; TRABAJADOR EN ACTIVO. NIVEL ECONÓMICO MEDIO; 18 AÑOS. HIJO DE PADRES CON RELACIÓN DE MALTRATO.</b>	
1- PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEAL/ YO IDEAL	Yo ideal: ser confiado, bien hablado, amable, no ignorar tanto, hablar las cosas (no ser tan orgulloso) Yo Idea, autoconcepto inconsciente: pasota, desconfiado, mal hablado, borde y orgulloso.
2- PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Joaquín de "el Betis" Rodrigo de "el Betis" ambos porque son muy buenas personas, graciosas y buenos en el futbol Bert: cantante con letras profundas con las que me identifico, Personas que no van conmigo: No tengo manía a nadie.
3- EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTANEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 1 Interpretativa: 0 <b>Apoyo consuelo: 7</b> Investigación: 0 Solución problema: 0 Respuesta <b>Empática: 2</b>
4- GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre ausente siempre, malo, fracasado; madre cálida, amorosa, preocupada, "ha dado todo lo que podía". Su familia espera de él que cambie su humor como vía de escape. Siempre ha evadido los problemas centrándose en el futbol.
5- EXPERIENCIA PROFUNDA	Sexo, es tema tabú en la familia. El afecto en ocasiones se supone. "nunca digo te quiero", se relacionan los sentimientos con debilidad. Economía familiar con muchos altibajos. Evita relación afectiva por miedo al dolor. No sabe decir que no. Es complaciente para todos. Como a él le gustaría que estuvieran para él. No llamaba la atención de ninguna forma en su infancia, la tenía. Separación de padres a los 3 años, no tiene recuerdos de esa relación. Su relación de referencia es la de su hermana 5 años shock. Actualmente reconoce la falta de figura paterna "yo lo tengo y no está", por abandono. Rabia, ira, miedo a parecerse a él. Necesita referentes masculinos que busca en amigos y otros familiares. Se siente querido, respetado, el loco de la familia, el sumiso. Problemas con la autoridad escolar y en el deporte. A los 8 años desprecio al niño para hacer daño a su madre. Abandono por parte del padre totalmente a los 10 años. Se siente agresivo verbal. Desconfianza en el entorno escolar. A los 15 "no esperaban nada de mí". De los 15 a 16 se vuelve autoexigente. Perfeccionista, con ataques de ansiedad por ser cada vez mejor. Cree no ser lo suficientemente bueno. Falta de control en las emociones. Cree ser el defensor de la familia.
6- FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Importancia del bautizo y la comunión como festejos familiares, fotografías de futbol y amigos que son sus pilares fundamentales además de la familia.</b>
7- VIOLENTOMETRO	<b>Violencia emitida 12/30. Control a las amistades.</b>
8- CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Distracción constante, no se consigue la reconexión con su ser.</b>
9- PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: agresión de padre a madre y puesta en peligro por parte del padre de su propia vida. Shock. Epitafio: gracias por hacerme feliz
10- VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración personal satisfactoria, mejor comunicación familiar, análisis constante de la realidad, mejor control emocional. Queda trabajo por hacer. Se está buscando a sí mismo. Optimista: Extraversión/ introversión 13 de 24 Neuroticismo/estabilidad 11 de 24 Mentira 3 de 9

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9:

*Resultados del programa propuesto. Caso 5*

ACTIVIDAD PROPUESTA	RESPUESTAS DEL CASO Nº 5
<b>VARÓN. ESTUDIOS DE GRADO MEDIO. TRABAJADORA EN ACTIVO. NIVEL ECONÓMICO MEDIO; 27 AÑOS. AGREDIDO Y AGRESOR EN VIOLENCIA DE GÉNERO.</b>	
1- PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEAL/ YO IDEAL	Yo ideal: ser rico, constante, no aborrecer, acabar las cosas, tranquilo, atrevido, dulce. Yo Idea, autoconcepto inconsciente: pobre, dejado, selectivo, nervioso, tímido, bruto, impulsivo.
2- PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Amador Ribas, Will Smith, Jincho y Omar Montes: son sencillos, de la calle, humildes, graciosos, currantes, profesionales, divertidos y guai. Personas que no van conmigo: Cantante urbano chulesco, crítica a los que me gustan.
3- EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTANEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 2 le choca juzgar a la gente porque él se ha sentido juzgado en alguna ocasión. Interpretativa: 1 Apoyo consuelo: 3 Investigación: 2 Solución problema: 2 Respuesta Empática: 0, desconoce totalmente que es la empatía.
4- GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	La madre trabajadora, buscando un futuro mejor para sus hijos, en ocasiones ausente. Padre "malo" "fracasado" "distante". La familia espera que se acerque más a ellos. Tiende a ser distante. Da importancia a los estudios. Actualmente agobiado, nervioso, intranquilo. La autorrealización no es algo que se tenga en cuenta en la familia.
5- EXPERIENCIA PROFUNDA	Al año de nacer se separan los padres. Tiene una estabilidad hasta los 4/5 años, después está un tiempo con cada familiar (alternativamente 6 meses con familia materna y paterna) primera inestabilidad. Hasta los 7, que es cuando le pone cara y voz a su madre por primera vez. Fallece la abuela materna y la madre viaja a España. Desatención con 9 años, perdido, sin rumbo. Con 11 años viene a España, frustración en el colegio le bajan dos cursos para la adaptación. Indefensión burocrática. Con 12 años buena adaptación al grupo de iguales, son sus actuales amigos. Su hermano mayor se va a vivir a otro lugar. le "abandona". Aparición de la primera relación amorosa. Recibió violencia por parte de su pareja. Se marcha "huye" a otro continente a intentar acabar los estudios. Se frustra con el papeleo, no puede seguir estudiando en España. El padre le compara constantemente con el hermano mayor, "soy su gran decepción" se siente perdido, intenta estar con los papeles españoles en otro lugar, no puede ser. A los 17 años entra en conflicto lo que quiere la madre, que es un futuro mejor en España, con lo que quiere él, que es estudiar y vivir en otro país. Al final cede a la madre y vuelve a España. De los 21 a los 22 empieza una relación seria. La mejor, quería conservarla a toda costa, le prohibía, controlaba, celaba... "necesitaba amor", "lo di todo", vivía con su hermano. A los 24 vuelve a vivir con su madre, llega la pandemia y se independiza. Vuelve a sentirse vacío, pierde peso, algo le falta, quiere encontrarse a sí mismo.
6- FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Primera foto de infancia con su madre lleva siempre con ella, le transmite amor, preocupación. Importancia de los viajes y su hermano. Navidades en familia. Foto con su hermano, proyectos de vida que no se llevaron a cabo. Viaje con la mejor chica (desde entonces no ha vuelto a tener novia conocida). Importancia del grupo de amigos actual.</b>
7- VIOLENTOMETRO	<b>Violencia recibida hasta el nivel 20/30, patadas. Violencia emitida 12/30. Controlar y prohibir a su pareja.</b>
8- CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Conexión con su ser, primera vez, relajación profunda y sentimientos de amor y agradecimiento.</b>
9- PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: correr, huir, desaparecer, buscarse la vida solo. Epitafio: os quiero
10- VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración positiva, utiliza las respuestas empáticas y asegura que funcionan. Optimista: Extraversión/ introversión 21 de 24 Neuroticismo/estabilidad 12 de 24 Mentira 3 de 9

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10:

Resultados del programa propuesto. Caso 6

ACTIVIDAD PROPUESTA	<b>CASO 6</b> MUJER, ESTUDIOS UNIVERSITARIOS, TRABAJADORA EN ACTIVO, NIVEL ECONÓMICO MEDIO. 30 AÑOS. VÍCTIMA VIOLENCIA DE GÉNERO, VIOLENCIA DE GÉNERO PSICOLÓGICA EN PADRES.
1. PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEA/ YO IDEAL	Yo ideal: segura, estar en forma, libre de tóxicos, puntual, trabajadora, enérgica, estudiosa y amante de la lectura. Yo Idea, autoconcepto inconsciente: insegura, baja forma, intoxicada/drogada, impuntual, vaga, floja, inculta.
2. PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Nikole Kidman: representa la delicadeza, una diosa, un ángel. Antonio Orozco: Los valores que trasmite con sus letras, honesto, real, cercano, agradable, con conocimientos. Pau Donés: puro, sin maldad. Famosos que no me gustan: Cristina Pedroche: resalto de su feminidad innecesario, provocativa, reclamo, tonta, asco. Pablo Motos: "se pasa de gracioso", no tiene gracia. Recuerdos de infancia Diaz Ayuso: lince, está como una cabra, sin rumbo. Jorge Javier Vazquez: Repelente, da la nota. Recuerdos de infancia.
3. EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTÁNEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 1 Interpretativa: 1 <b>Apoyo consuelo: 3 (identificación con la pareja)</b> Investigación: 1 Solución problema: 3 Respuesta Empática: 1
4. GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre sobreprotector, estricto, fracasado; madre anulada, débil, sumisa, de confianza, muy unidas. Exitoso y sano el hermano. Enferma y débil según el pediatra, acoso escolar, ansiedad/depresión 18/19 y 25 años. Centrada en los estudios como vía de escape de la realidad. A los 17/18 años fin de las amistades impuestas por los padres, "eran fachada". Sexo tema tabú depende con quien. Afecto siempre presente. Reconocimientos en ocasiones se apreciaban por la familia. Economía difícil en ocasiones. Para llamar la atención pegaba a su hermana. La familia esperaba de ella "que continuara siendo buena estudiante". Autorrealización, tema desconocido en el núcleo familiar.
5. EXPERIENCIA PROFUNDA	Aparece frecuentemente las palabras sola, necesidad de encajar en grupo grande "fallo en mí", "soy normal" "no quiero que me tengan pena", "alguien se alegrará de mis desgracias", "miedo a la reacción de mi cuerpo", "hasta para mi hermana soy un petardo", "ella ligaba más". Preocupada por el que dirán. "soy una irresponsable". "por no discutir, hago lo que haga falta". Relación de violencia de género psicológica a los 28 años. Bien al principio "me dejaba llevar". Después "acosada", padres siempre apoyo. Denuncia. Y Orden de Protección. Exigente en los estudios, se suele "dejar llevar", por el criterio de los demás para elegir la especialidad de estudio, por ejemplo. No se cree fuerte.
6. FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Importancia de hermana menor, compañera de vida. Relación de pareja de referencia, maltrato psicológico continuado (padres). Importancia a las amistades, a la pertenencia al grupo. Importancia de dos relaciones de pareja significativas, una para bien, apoyo y amigo actualmente y otra para mal. Foto final feliz, del actual trabajo donde está cerca de casa y amigos y con una relación con avances y miedos.</b>
7. VIOLENTOMETRO	<b>Violencia permitida hasta el nivel 12/30.</b>
8. CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Relajación completa. Se consigue la reconexión con su ser.</b>
9. PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: bautizo de mi hermana y compañera Epitafio: gracias por estar ahí.
10. VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración personal satisfactoria, cada vez cree más en su fortaleza interior, aclara sus ideas y cuida su cuerpo sin presión. Se deja llevar con consciencia. Optimista: Extraversión/ introversión 13 de 24 Neuroticismo/estabilidad 5 de 24 Mentira 2 de 9

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11:

Resultados del programa propuesto. Caso 7

ACTIVIDAD PROPUESTA	<b>RESPUESTAS DEL CASO Nº 7</b> MUJER; ESTUDIOS EN SEGURIDAD. TRABAJADORA EN ACTIVO. NIVEL ECONÓMICO MEDIO; 32 AÑOS. VOLUNTARIA SIN RELACÓN CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO.
1. PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEA/ YO IDEAL	Yo ideal: asertiva, curiosa, activa, constante, atrevida, lanzada, con más conocimientos de psicología emocional. Yo Idea, autoconcepto inconsciente: pasivo-agresiva, sin curiosidad, vaga, no constante, miedosa, paralizada.
2. PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Rayden, Leonardo DiCaprio, Madonna Britney Spears, Manolo García: todos son solidarios e intentan una sociedad mejor. Personas que no van conmigo: Cualquier persona que se relacione solo para obtener sexo.
3. EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTÁNEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 2 Interpretativa: 2 Apoyo consuelo: 2 Investigación: 2 Solución problema: 2 Respuesta Empática: 0
4. GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre y madre presente. La madre no escuchaba los gustos que tenía en la infancia. Padre detallista. Baloncesto en el colegio, primeras amigas 5 años. 7 años compitiendo. Con 7/8 años la pareja de su madre le regala un Skate. El padre los patines de línea. Se separan sus padres a los 12/13 años. En la adolescencia en un colegio de monjas. Satisfacción al clasificarse entre los tres primeros de la maratón, 15 años. Autoexigente. Mudanza y abandono del curso, pérdida de la casa. Tiempo de calidad con cada padre. Se siente atendida y con muchos regalos. Con 18 años empieza a trabajar, asciende a encargada, la madre ocupa el lugar de amiga. Importancia a la soledad, viajar, cine, conciertos... a los 32 años después de 14 años en el mismo empleo, lo deja para no asumir tanta responsabilidad, empieza tratamiento psicológico. Descubre las artes marciales, el yoga y a su pareja. Acaba de empezar en un nuevo ámbito laboral.
5. EXPERIENCIA PROFUNDA	
6. FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Importancia de las amistades de la madre, importancia del padre, importancia del momento actual, trabajo nuevo.</b>
7. VIOLENTOMETRO	<b>No reconoce la violencia como tal. No se abre. No se ha creado el ambiente de confianza.</b>
8. CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Conexión con su ser, practicada en muchas ocasiones.</b>
9. PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: ballet, no me gustaba, yo quería judo. Epitafio: no lo sabe, no se ocurre.
10. VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Trabajo incompleto, se necesitan más horas y ejercicios para profundizar, se queda muy superflua toda la información. Aunque se prefiere no presionar. Melancólica: Extraversión/ introversión 5 de 24 Neuroticismo/estabilidad 15 de 24 Mentira 4 de 9

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12:

*Programa propuesto, aplicado al caso 8*

ACTIVIDAD PROPUESTA	RESPUESTAS DEL CASO Nº 8
<b>HOMBRE; ESTUDIOS: GRADO MEDIO; TRABAJADOR EN ACTIVO. NIVEL ECONÓMICO MEDIO; 27 AÑOS. NO TIENE RELACIÓN CON SITUACIÓN DE MALTRATO.</b>	
1- PRIMERA TOMA DE CONTACTO. AUTOCONCEPTO. YO IDEA/ YO IDEAL	Yo ideal: capaz, humilde, disciplinado, flexible, sentirme bien conmigo mismo. Yo idea, autoconcepto inconsciente: soberbio, incapaz, indisciplinado, intolerante, insatisfecho, deshonroso, egoísta.
2- PROYECCIÓN	Famosos que admiro: Jacky Chan, Jonny Deep y Snoop Dogg (rapero) porque son creativos, y tienen talento con las artes marciales. Personas que no van conmigo: Santiago Abascal, porque es un extremista con todos los pensamientos opuestos. Justin Bieber, porque es un niño insoportable y creído.
3- EJERCICIO DE RESPUESTA ESPONTANEA (BERMEJO)	Valoración o Juicio moral: 2 Interpretativa: 0 Apoyo consuelo: 3 Investigación: 4 Solución problema: 1 Respuesta Empática: 0
4- GENOGRAMA Y CRONOLOGÍA PERSONAL Y FAMILIAR	Padre ausente, en ocasiones, por viajes entre continentes y sumiso. Madre dominante, hijo único de esta, referente de confianza y seguridad. Al realizar el genograma sentía tristeza, ira, nostalgia. Se encuentra en un punto de falta de confianza en sí mismo. Se siente el problemático de la familia. Llamaba la atención desobedeciendo. Importancia a la autorrealización en la familia. No le dan importancia al estatus ni al prestigio. Se habla con confianza del sexo.
5- EXPERIENCIA PROFUNDA	Padre ausente emocionalmente a los 5 años, primer mejor amigo, comienzo de artes marciales, pasión hasta el día de hoy. Llega a España con 7 años, padre ausente 8 meses. Inestabilidad en la pareja de referencia Matrimonio de los padres, a los 9 años. Situación de acoso escolar de los 8 a los 11, sentimientos de desesperanza, desconfianza, papeleo burocrático que crea inestabilidad e inseguridad en la familia. Empezó terapia. Primer amigo a los 11 años en España. 14 años abandono de su mejor amigo, y su madre consigue empleo estable. Con 15 años se libra de amigos tóxicos, primera relación amorosa. Época buena de los 15 a los 21. Relaciones amorosas, bueno en los estudios, buenas amistades. Familiarmente abuela depresiva, enfermedades.... Y a los 21 ataque de ansiedad. Algo que no se ha atendido, está emergiendo a los 25 años, desconfianza en sí mismo. Responsabiliza a sus agresores de su resiliencia. Necesita tomar conciencia de qué es responsabilidad suya y que no. Agradece la violencia.
6- FOTOGRAFÍAS RESUMEN DE VIDA	<b>Importancia de los hermanos que tiene en la distancia, importancia de la abuela con quien no tiene relación (por herencia de su padre), importancia de su padre, ve como se parecen y cada vez se integra más la similitud (se aparta la rabia), importancia de su físico actual.</b>
7- VIOLENTOMETRO	<b>Violencia emitida 12/30. Control. Violencia permitida 20 (patadas por amigos)</b>
8- CENTRAMIENTO/ MEDITACIÓN	<b>Conexión con su ser, practicada en muchas ocasiones.</b>
9- PRIMER RECUERDO Y EPITAFIO.	Primer recuerdo: primer amigo a los 5 años. Epitafio: nos volveremos a encontrar.
10- VALORACIÓN FINAL. INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK	Valoración personal satisfactoria, mejor comunicación familiar, recolocación del amor, recuperación de relaciones familiares, pérdida familiar afrontada con madurez, análisis constante de la realidad, mejor control emocional. Sentimiento de capacidad.  Optimista: Extraversión/ introversión 15 de 24 Neuroticismo/estabilidad 9 de 24 Mentira 1 de 9

Fuente: Elaboración propia

## 6. Discusión

Después de la realización de las actividades descritas, se tiene una visión amplia de la percepción de la vida de cada uno, y de su desarrollo personal. De este proceso de autoconocimiento emergen diferentes dimensiones a analizar.

Tabla 13:

### *Dimensiones comunes que analizar*

Dimensiones comunes que analizar			
<b>Afecto</b>	El 75% presenta frialdad emocional	Distorsión entre sentimiento y vulnerabilidad	Desconocimiento de la empatía
<b>Vacío</b>	De los 5 a los 7 años se crean los primeros recuerdos y carencias a atender	Búsqueda de rellenarlo para evitar afrontar y sufrir  Aparición de situaciones de maltrato	Esperar más de alguna institución o persona  Primer malestar, inseguridad, angustia, primeros sentimientos de desconfianza
	<b>Miedo a la soledad</b>	Todos parten de una moral baja a los 17 años buscan llenar con afecto de otra persona	Posible aparición de relaciones de maltrato  Responsabilizar a otro de mi bienestar
<b>Presiones familiares</b>	-Patrones machistas -En todas las historias de vida se identifica una lucha entre la aprobación parental y una elección placentera a los 17 años.	Necesidad de complacer a la familia, "ellos esperan más de mí, algo diferente"	Miedo a perder afecto, miedo a no ser bueno.
<b>Necesidad de pertenencia</b>	A los 14/15 años todos se encuentran en su mejor momento, aceptados,	Primeras relaciones afectivas reconocidas en la mayoría de los casos.	Miedo a no encajar, ser juzgado

	reconocidos entre el grupo de iguales.		
<b>Comparaciones</b>	A los 10/12 sentimientos de comparación, necesidad de reconocimiento	Distorsiones de la realidad si las comparaciones son negativas	
<b>Necesidades básicas</b>	Cubiertas hoy: alimentación, seguridad, afecto	No cubiertas: la confianza y el respeto el autorreconocimiento,	
<b>Responsabilidad</b>	Se confunde con la culpa		
<b>Incidentes críticos</b>	Incomprensión		
<b>Tolerancia</b>	Relacionada con los patrones de educación		

Fuente: Elaboración propia

Todas las dimensiones están íntimamente relacionadas entre sí. Aparece falta de afecto, miedo y frustración en todas las categorías. Se hace necesaria una percepción de la realidad más positiva.

## **Afectos**

Esto hace pensar y observar que, a lo largo de las historias de vida, que en la infancia no han sido escuchados ni las emociones o sentimientos validados en alguna ocasión, y ahora de adultos siguen sin comprender esa falta de afecto por alguna persona cercana o familiar.

Se observa que todos los participantes carecen de empatía, y no es preocupante que las respuestas espontaneas empáticas no sean las mayoritarias en ningún caso, lo curioso es que, todos los participantes confunden la empatía con el apoyo-consuelo, su visión de lo correcto en una relación de amistad, familiar o de amor es sentir solidaridad, minimizar la importancia, invitando a desdramatizar. Se detecta que estas actitudes promueven la dependencia y en ocasiones si es recibida esta forma de comunicación se tiende a rechazar, dado que se piensa que se está siendo tratado con pena o piedad. Se ve como todos los participantes relacionados con el tema de violencia de género intentan

animar, por probables experiencias comunes. No se validan sentimientos. Para líneas futuras de investigación sería interesante enseñar en la práctica qué es la empatía, no solo el concepto teórico.

Para comprobar la eficacia de este resultado, se prueba a realizar el ejercicio con personas que no tienen nada que ver con la violencia de género, es decir, no son hijos de una relación de maltrato, ni son agentes activos ni pasivos, resulta que, efectivamente la tendencia mayoritaria de respuestas espontáneas da otro resultado final, en los casos que se prueba, el resultado en un caso es la tendencia de respuesta de investigación y en el otro caso salvo la respuesta empática, tiene dos respuestas en cada tipología (valoración o juicio moral, interpretativa, apoyo-consuelo, investigación, “solución del problema”).

La respuesta de “solución al problema” es la segunda tendencia más común en los participantes relacionados con la violencia de género. Se relaciona con la huida rápida del problema.

### **Vacío**

La frustración aparece si no se atiende una necesidad de atención. Que no es más que una necesidad de afecto. Esperar más de una persona o institución en la infancia crea una inseguridad, una desconfianza, hace peligrar el autoestima y hace que se distorsione la realidad hacia la relación con los demás.

Se encuentra un vacío a atender, los varones han hecho referencia a la huida, a la distracción. Las mujeres se han quedado en shock, paralizadas por no saber reaccionar ni a quien acudir. En las situaciones de maltrato se suelen llenar vacíos inconscientemente, por la manipulación del círculo de la violencia, en la luna de miel y en el inicio de la relación.

### **Miedo a la soledad**

Necesidad de que alguien que complete y acompañe, la compañía debería ser una elección, no una necesidad constante de llenar un vacío que en algún momento hubo. Si estamos acompañados, somos buenos para alguien, puedo continuar como si no tuviera nada que atender. Se trata de evitar preocuparse por una angustia ya vivida.

Se evita la soledad para no hacer frente al vacío.

### **Presiones familiares**

El lugar que ocupa uno en su propia familia no siempre es consciente, ya que puede ser que ocupe un rol que no le pertenece. Una vez representados los gráficos familiares, se pregunta sobre las relaciones entre los familiares. Ante la pregunta de en quien confían todos, ninguno responde el nombre de la madre o del padre. La tendencia mayoritaria es tachar al padre como problemático, y a la madre como “la débil”, también hay dos casos donde el mismo participante se cree el “problemático de la familia”, o simplemente no aparece con ningún papel relevante. A la hora de identificar la personalidad del padre hay dos tendencias igual de peligrosas, o es distante, o es sobreprotector, ambos comportamientos perjudiciales para el crecimiento de un niño. O aprende que no puede hacer nada y es una persona inútil o aprende a que una figura de referencia no está. A los 15 años todos los jóvenes dicen estar en su mejor momento, sobre los 17 todos tienen la mayor caída de moral, se dejan influir por los demás, se autocuestionan, creen no encajar en ningún lugar, se repite el vacío de los primeros años sin atender.

El temor por perder a alguien querido y esencial lucha con la personalidad que quiere emerger (Maslow, 1972).

Después de esta edad las recaídas e intentos de sobreponerse son cada vez más difíciles, el desarrollo de la persona no se ha dado en ninguna etapa, no se lo han permitido a ellos mismos porque estaban muy ocupados preocupándose de afectos de otras personas, adecuadas o no.

En cada historia se repiten sensaciones que al ser narradas han facilitado el darse cuenta de procesos individuales de cada persona. Sentimientos de ansiedad son comunes en todos ellos.

En todas las familias de los participantes, la sexualidad es un tema tabú y la autorrealización se desconoce.

## **Incidentes críticos**

Creación de la desconfianza, ya sea el sistema o cualquier traba en el curso de la vida que un niño no llega a comprender ni de niño ni de adulto como: el acoso escolar, los accidentes de tráfico, entre otros, crea frustración, incomprensión y sentimientos negativos. Por el contrario, si se atienden los sentimientos en ese momento crítico del principio de la infancia, el desarrollo entendiendo la realidad de ese momento facilitará la responsabilidad que cada uno tenía con su acción. Cuanto antes se atienda, antes se puede evitar continuar repitiendo y ocultando ese miedo. En ocasiones ese miedo no se relaciona con aquellos años y guarda mucha relación.

La necesidad de un psicólogo obligatorio al menos una vez por curso para detectar posibles carencias de comprensión, trastornos adaptativos mejoraría la calidad del desarrollo persona. Normalizar las visitas psicológicas a edades tempranas, no cuando exista un problema, como vemos en los casos estudiados, sino para detectar todos aquellos que se pasan por alto.

## **Comparaciones**

Acompañar a que cada uno dentro de él descubra su único y propio potencial, potenciaría desde la infancia que se creara una personalidad sana y fuerte.

Se observa que todos los participantes tienen a un igual con el que se comparan o han sido comparados, un hermano, un primo, un amigo, siempre mermando la capacidad del ser. Unos utilizan la distracción, desvían la atención en otras actividades, fútbol, estudios.

## **Las necesidades básicas**

En este trabajo ayudamos al autoconocimiento que nos lleve a un reconocimiento del ser para poder vivir en plenitud, autorrealizados, aceptando hechos, despojándonos de prejuicios y fomentando la creatividad.

Es cierto que no tener todas ellas cubiertas, la autorrealización en los casos estudiados es difícil. Cuando se tienen problemas económicos es difícil centrarse en uno mismo, intentar crecer, cómo se puede crecer si no sé dónde dormiré

mañana. Igual ocurre con el afecto propio, si no lo tengo yo, qué me motiva a ser mejor, si no creo que sea bueno. La autorrealización sería importante fomentarla también desde edades tempranas, centrarse en el presente, aunque es difícil, puede ayudar a construir el futuro. Hoy tengo cubiertas las necesidades, voy a ver la vida de forma positiva. Aunque cierta preocupación por el futuro es inevitable, se ha de intentar evitar la ansiedad que crea el desconocimiento de lo que devendrá el futuro.

### **Sentimiento de pertenencia**

Se relaciona con encajar, ya sea dentro de la familia o del grupo de iguales, “soy normal”, “era raro”, “no encajaba”.

En la siguiente tabla se observan dos rasgos de personalidad a groso modo de Eysenck, se puede destacar, que el caso 1 presenta un mayor nivel de neuroticismo, 18/24, este rasgo se caracteriza por tener más inestabilidad emocional, preocupación y tensión, con una propensión hacia pensamientos negativos. Posiblemente tendentes a la ansiedad. En su historia de vida e infancia hay momentos que revisar, hay una clara represión o distorsión de la realidad. Ha tenido más de una relación desigual en el pasado, la intervención en este caso sería necesaria, lo antes posible para prevenir la reincidencia que en ella se ha dado, en el colegio, con la familia y con ella misma y su toma de conciencia y de respeto hacia su ser.

En general se puede decir que todos han sido bastante sinceros, ya que ninguno sobrepasa los 5 ítems de 9 en la escala de sinceridad.

También se puede destacar que son la mayoría personas estables, aunque hayan pasado por una situación de maltrato.

Tabla 14

*Inventario de personalidad de Eysenck aplicado (EPI)*

Casos	Extraversión/ intraversión	Neuroticismo/ estabilidad	mentira	resultado
1 mujer	14/24	18/24	1/9	colérico
2 mujer	16/24	11/24	0/9	optimista
3 mujer	15/24	9/24	3/9	optimista

4 varón	13/24	11/24	3/9	optimista
5 varón	21/24	12/24	3/9	optimista
6 mujer	13/24	5/24	2/9	optimista
7 (caso diferente de la V.G.)	5/24	15/24	4/9	melancólico
8 varón (caso diferente de la V.G.)	15/24	9/24	1/9	optimista

Fuente: Elaboración propia (CIS Centre de Salud Mental, 2020)

## **Responsabilidad**

Cómo deja una persona conscientemente que le afecte o le condicione con ciertas conductas lo que puedan opinar compañías negativas, que responsabilidad tiene una persona en lo que otro percibe.

Coinciden varios resultados con creencias, no realidades, de que son personas “egoístas, cobardes, incapaces, impulsivos/os, demasiado emocionales, pobres, inconstantes, desastres, intranquilos, secos, insatisfechos, intolerante” son los más repetidos en los 8 participantes. Cuando adquieren consciencia de que en su interior la percepción propia es negativa, todos quieren continuar descubriendo, mejorando. Se percibe una baja autoestima, un autoconcepto negativo, los participantes se sorprenden al proyectar sentimientos de agrado o rabia a ciertas personas porque en ellos mismos algo queda por resolver, por aceptar, por vivir auténticamente desde su propio ser. “La creatividad, alegría, la diversión y la moralidad humilde” son los rasgos más admirados. Ver que comparten valores con personas que admiran, motiva a continuar investigando.

Con el centramiento se consigue ver la vida con perspectiva, que estoy haciendo aquí y ahora, y como quiero que se me recuerde. Los mensajes requeridos en el epitafio son variados, se encuentran frases de agradecimiento, frases de amor “os quiero”, frases tranquilizadoras, continuando con el apoyo consuelo ya identificado en ejercicios anteriores, con frases reivindicativas de personalidad “al final no era tan mala como pensabais”, algunas que guardan relación con la filosofía de vida de la reencarnación “nos volveremos a ver”. Entre otras. Es más

significativa la reflexión de después de escribir la frase totalmente anónima, que la frase en sí.

## **Tolerancia**

En la identificación de la violencia, hay un orden creciente donde vemos aquellas conductas que se “normalizan” y al ver el gráfico, se adquiere consciencia del nivel de tolerancia soportado y el nivel de violencia provocado.

Atendiendo al violentómetro todos identificaron su nivel de tolerancia en la franja roja, la intermedia, los hombres se identifican como receptores de violencia hasta el nivel 20 de 30, las mujeres entorno al 12 de 30, las entrevistadas como mencionamos al principio, se trata de personas elegidas por su relación con la violencia de género psicológica. Ver en que puede desencadenar esta escalera de violencia también es necesario para tomar consciencia en futuras relaciones. Algunas mujeres admiten que han propiciado algún cachete (nivel 19) y algunos hombres admiten haber controlado en exceso (nivel 12). La muestra es pequeña, pero el nivel adquirido de consciencia es elevado.

En el 75 % de los casos se menciona una relación desigual en la pareja de referencia. Se cumple el relevo generacional si no se actúa a tiempo.

Para finalizar la experiencia del grupo fue buena, enriquecedora, como puntos a favor después de la realización completa de actividades, dicen que “fomenta la comunicación asertiva con la familia”, “ayuda a controlar mejor las emociones”, “se tiende a crecer y creerse capaz de cualquier cosa”, “se pierde el miedo a ser juzgado” y “se ayuda a conocerse, a empatizar, aceptarse incondicionalmente” y vivirse en autenticidad (Rogers C, 1972).

## 7. Conclusiones

Como conclusiones de este trabajo, se puede decir que se han cumplido los objetivos principales, se ha analizado a los diversos autores que abordan el autoconocimiento y la importancia de la actualización del potencial personal y ha servido para tomar conciencia del problema, no se encuentra un fomento del desarrollo personal en las escuelas.

Se ha elaborado y llevado a la práctica un modelo de programa centrado en el autoconocimiento. Y se han derivado categorías esenciales a tratar en futuros programas. Teniendo en cuenta a todos los profesionales para la creación de protocolos y leyes, se tendría una perspectiva de cambio, una visión del ser con capacidades a desarrollar.

Tabla 15:

*Dimensiones relevantes en programas de prevención del maltrato*

Dimensiones relevantes en programas de prevención del maltrato	
Categorías para trabajar en futuros programas	
<p><b>Afectos</b></p> <p><b>Vacío</b></p> <p><b>Presiones familiares</b></p> <p><b>Incidentes críticos</b></p> <p><b>Comparaciones</b></p> <p><b>Miedo a la soledad</b></p> <p><b>Necesidades básicas</b></p> <p><b>Pertenencia</b></p> <p><b>Responsabilidad</b></p> <p><b>Tolerancia</b></p> <p style="text-align: center;"></p> <p><b>Miedo a no ser merecedor de afecto.</b></p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>-Distorsionantes del potencial interno,</p> <p>-condicionantes para el autoconcepto,</p> <p>-trabas a la autorrealización</p> <p>-visión de la realidad condicionada.</p> </div> <p>Profesionales trabajando en red:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicólogos</li> <li>- Criminólogos</li> <li>- Educadores</li> </ul> <p>Revisar las carencias en entornos familiares desde edades tempranas.</p> <p>Trabajar desde la validez, y confianza de capacidad de actualización del ser.</p>
Trabajar desde la empatía con experiencias de identificación	

Fuente: Elaboración propia

El afecto es el motor y la motivación, si se tiene un afecto positivo, constante, no presionado por la familia, con total libertad, sin comparar ni juzgar a personas totalmente diferentes, desaparece el miedo a no ser bueno, el miedo al vacío, el miedo a la soledad por la no pertenencia a un grupo o pareja. Ese vacío se llena en ocasiones inconscientemente, sin ser totalmente responsable del control de las emociones, posiblemente poco trabajadas y controladas. Esto desencadena una tolerancia alta hacia el maltrato, por llenar el vacío, en ocasiones no se tienen en cuenta acciones que hacen disminuir las capacidades intrínsecas del ser. Cuando se permite que otro limite las capacidades se llega a relaciones de desigualdad y maltrato. El afecto, en sentido de amor propio es necesario actualizarlo, sentirlo en el presente, ser consciente de su necesidad para prevenir situaciones de maltrato. Para tenerlo, conocerlo y mantenerlo se ha de trabajar en él, según nuestro modelo de programa, trabajando el autoconcepto y la historia familiar.

Los incidentes críticos no atendidos crean una frustración por no ser entendidos, la responsabilidad o culpa que experimentan los que lo sufren ha de ser concretada y rechazada. Un caso fortuito o desagradable no ha de condicionar cada vivencia. Hacer una distinción entre responsabilidades y culpa sería una línea por investigar interesante.

Se han descubierto carencias emocionales en la juventud que no se han cubierto ni por las familias, ni por las instituciones. Hay un desconocimiento de sentimientos y conductas que se llevan a cabo y producen consecuencias importantes.

El miedo a no ser aceptado, el miedo a no ser válido, el miedo a ser juzgado condiciona a la persona en conductas futuras y no es más que el miedo a no ser merecedor de afecto. El darse cuenta de la realidad y dejar atrás la visión distorsionada pasada, por factores familiares o ambientales, fomenta las relaciones sanas.

La herencia transgeneracional existe, si un menor ve agresiones en el entorno familiar, es más fácil que sea una persona agresiva o sumisa que una persona completamente realizada. Por ello el acompañamiento hacia la actualización del ser es necesario.

Se propone la implementación de escuelas de padres, para fomentar la asertividad, atención emocional y validación de los niños que creen personas en

el futuro saludable. La criminología junto a los educadores y jueces daría una visión de conjunto.

Se podría fomentar la participación de las familias en el colegio y viceversa, que el colegio tuviera más contacto con las familias. Realizar un estudio y ver los resultados a mayor o menor implicación.

Además de asignaturas de igualdad, se podrían complementar con conocimientos prácticos emocionales de identificación en experiencias reales.

Sería interesante ampliar el autoconcepto desde pequeños y fomentar en la familia y el colegio el desarrollo personal y la autorrealización.

## **8. Limitaciones del estudio**

Ha sido difícil hacer una separación entre facilitador y cliente, mantener la neutralidad escuchando historias de vida y no pensar en vivencias propias similares ha sido complicado.

Mantener la imparcialidad en gente que es conocida y apreciada, sin dar juicios de valor también es difícil emocionalmente.

A la hora de hablar de conocimientos psicológicos se parte de una base criminológica, no de una base puramente psicológica.

La muestra de participantes es reducida, no se pueden hacer grandes descubrimientos, aunque puede señalar problemas a tratar. El acceso a víctimas y victimarios es limitado, a pesar de ser totalmente anónimo, si no contara con la confianza de los participantes, ellos tampoco hubieran participado voluntariamente en un estudio similar.

La revictimización se ha de tener en cuenta, por ello buscar a personas para que revivan su historia y dolor ante situaciones de maltrato no se debería hacer a posteriori, sino trabajar en la prevención y las familias.

El ser hija de padres donde ha habido maltrato no ha sido fácil, mi persona ha experimentado todos los procesos que aquí se señalan, revivirlos ha sido sanador y difícil a la vez.

## **9. Agradecimientos**

En primer lugar, agradecer a la profesora Virginia Carreo, por ser fuente de inspiración, con la asignatura de sentido vital en el máster de Mediación familiar, comencé un camino hacia la confianza en mí misma. Su programa en la asignatura ha sido una guía en la vida, cada frase de confianza ha sido un suspiro de vitalidad. Su buena energía ha sido la motivación necesaria para con este trabajo cerrar una etapa personal, para pasar a una nueva etapa como es el trabajo continuo de la actualización del ser.

Agradecer a los 8 participantes, que con tanta pasión, tiempo y respeto me han regalado parte de sus vivencias, me han hecho sentir válida y con confianza para realizar este proyecto.

La búsqueda de aprendizaje que aquí empieza es un motor necesario que a todos se recomienda. La aplicación del programa construido es un intento de vivir en el presente, una declaración de amor, tanto al propio como al que por los seres queridos se tiene. Una recolocación del amor, una acción de cuidado y responsabilidad hacia quienes todo lo merecen. Una búsqueda constante de crecimiento, una escucha activa en la práctica, con la que acompañas a todas las personas voluntarias, validando cada emoción, en un constante aprendizaje con los demás. Un regalo que he encontrado por el camino y me gustaría compartir.

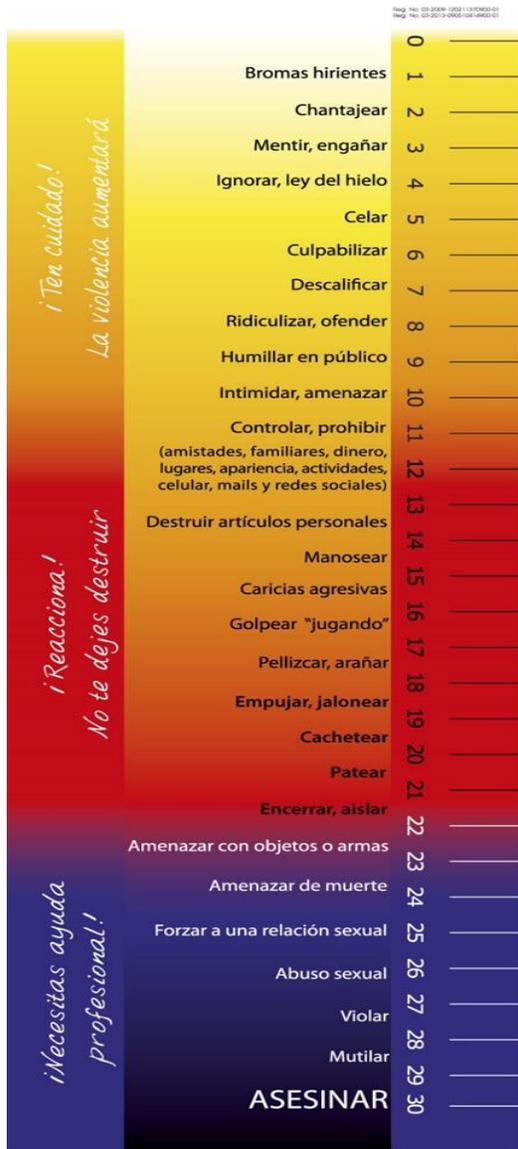
## 10. Referencias

- Alencar-Rodrigues, R. d., & Leonor, C. (marzo de 2012). Violencia de Género en la Pareja: Una revisión teórica. *PSICO*, 43(1), 116-126.
- Andrade Alarcón, L. (2017). Criminología Familiar. La educación parental como factor criminógeno. *Archivos de criminología, seguridad privada y criminalística*, 22-30. Obtenido de [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrlNNmX4m5h\\_zYA.4JU04IQ;\\_ylu=Y29sbwNpcjIEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1634685720/RO=10/RU=https%3a%2f%2fdialnet.unirioja.es%2fdescarga%2farticulo%2f6028961.pdf/RK=2/R.S=lrcqhpunV6vSweld1MfgTa1sASs-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrlNNmX4m5h_zYA.4JU04IQ;_ylu=Y29sbwNpcjIEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1634685720/RO=10/RU=https%3a%2f%2fdialnet.unirioja.es%2fdescarga%2farticulo%2f6028961.pdf/RK=2/R.S=lrcqhpunV6vSweld1MfgTa1sASs-)
- Bascones Pérez-Fragero, A., Guerrero Guecho, J., Minguez Pérez, P., & Tamayo Gallego, L. (s.f.). Taller Convivir: 10 Herramientas básicas para vivir en Comunidad. *Documentos Penitenciarios 22*. Ministerio del Interior.
- Bermejo, J. C. (s.f.). *www.humanizar.es*. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15664/bermejo.pdf?sequence=1>
- Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación* (Tercera ed.). Colombia: Parson. Obtenido de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Hacia una ecología experimental del desarrollo humano. *American psychologist*, 32(7), 513.
- Brown, B. (Dirección). (s.f.). *El poder de la vulnerabilidad* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=HhZNXbP0vnk>
- Castronuovo, L., & Becker, H. (2010). Outsiders: hacia una sociología de la desviación. *Miriada*, 177-178.
- Ceverino Dominguez, A. (2011). Conceptos fundamentales de Victimología. *Fundación "Instituto Victimología"*. Obtenido de <https://issuu.com/rubenfidelperezperalta/docs/name0c7de4>
- CIS Centre de Salud Mental. (25 de julio de 2020). *Inventario de Personalidad de Eysenck*. Obtenido de <https://cissaludmental.es/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion/>

- Colorado, J. (s.f.). *Proceso acción-investigación*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/joannacolorado/investigacion-accion-definitivo>
- Dandrove Díaz, G. (1998). *La moderna victimología*. Tirant lo Blanch.
- De Luján Piatti, M. (2013). *Violencia contra las mujeres y alguien más (Tesis Doctoral)*. Universidad de Valencia, Valencia. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=80814>
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro*. *Mente y cerebro*(48), 20-25. Obtenido de <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/08/Articulo-Violencia-de-genero.pdf>
- Eysenck, H. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. Londres: Hodder y Stoughton. Obtenido de <https://cissaludmental.es/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion/>
- García- Pablos, A. (2009). *Tratado de criminología*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- Hirigoyen, M.-F. (1999). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós.
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG). *Notas de prensa*.
- Jiménez, M. J. (3 de Junio de 2015). *La importancia de la prevención en la violencia de pareja*. VIU, Valencia. Obtenido de <https://studylib.es/doc/8115759/la-importancia-de-la-prevenci%C3%B3n-en-la-violencia-de-pareja>
- Kühne HH. (17 de Junio de 2011). *Criminología y victimología global*. Obtenido de <https://criminology-victimology-mx.blogspot.com/2011/06/victimizacion-y-desvictimacion.html>
- Maslow, A. H. (1943). La teoría humana de la motivación. *Psychological Review*.
- Maslow, A. H. (1972). *El Hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Mc Goldrick, M., & Gerson, R. (2012). *Genogramas en la evaluación familiar*. Gedisa. Obtenido de <http://proyectos.javerianacali.edu.co>

- Pérez Camarero, S. (2019). *La violencia de género en los jóvenes. Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*. Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social, Instituto Max Weber. Madrid: Injuve.
- Perez Villalovos, H. (Febrero-Julio de 2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito. *Alternativas psicología*(41). Recuperado el 20 de Septiembre de 2021, de <https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Pinto Tapia, B., & Urzagasti Saldias, O. A. (2011). *Estructura de la familia de origen y nuclear en varones que ejercen la violencia física en el ámbito conyugal*. Universidad Católica Boliviana, Instituto de investigaciones de ciencias del comportamiento, Bolivia. Obtenido de <https://iicc.ucb.edu.bo/wp-content/uploads/2017/09/20110401.pdf>
- Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Madrid: Paidós.
- Rogers, C. (1995). *El camino del ser* (Tercera ed.). Barcelona: Kairós.
- Ruiz Berrio, J. (1970). (J. R. Berrio, Ed.) Obtenido de <https://filosofia.org/mfa/fae814a.htm>
- Soletto Muñoz, H. (2015). *Violencia de género, tratamiento y prevención*. Madrid: Dykinson.
- Tisseron, S., Torok, M., Rand, N., Hached, P., & Rouchi, J. (1997). *El psiquismo ante las pruebas de las generaciones*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Vives Cases, C. (2011). Un modelo ecológico integrado para comprender la violencia contra las mujeres. *Feminismos*, 18, 291-299. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25506/1/Feminismos\\_18\\_16.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25506/1/Feminismos_18_16.pdf)

**VIOLENTÓMETRO**  
... Sí, la **violencia** también se mide



ANEXO

Violentómetro

Para medir el nivel de tolerancia, ver la escalada de la violencia e Identificar conductas.

Fuente: <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es>