

EL NAUFRAGIO EMOCIONAL DE LA MUJER CON ABUSOS SEXUALES EN LA INFANCIA

PROYECTO DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL CON MUJERES ADULTAS QUE HAN SUFRIDO ABUSO SEXUAL INFANTIL

CURSO: Máster Universitario en Igualdad y Género en el Ámbito Público y Privado

CÓDIGO CURSO: SRM042

NOMBRE/APELLIDOS ALUMNO: Laura Hervás Jordán

MÓDULO: Trabajo Fin de Máster

COORDINADOR: Santiago García Campà

TUTORA: Rosario Tur Ausina

FECHA ENTREGA: 15 de Octubre de 2017





Índice De Contenidos

- Introducción

- Objetivos

- Capítulo 1. Contexto y justificación del proyecto
 - * 1.1 Entidad del proyecto: C.A.V.A.S
 - * 1.2 Propuesta de intervención
 - * 1.3 Desarrollo de la autoestima y competencias sociales

- Capítulo 2. Proyecto de intervención
 - * 2.1 Metodología
 - * 2.2 Contenido del proyecto
 - * 2.2 Recursos Humanos y materiales
 - * 2.3 Evaluación

- Conclusiones

- Referencias Bibliográficas

- Anexos

Introducción

El abuso sexual infantil es un grave problema que tradicionalmente se ha mantenido oculto y que, en gran parte de los casos, interfiere en el adecuado desarrollo de la víctima que lo sufre y repercute negativamente en su estado físico y psicológico.

Los abusos sexuales generalmente ocurren a lo largo de mucho tiempo, meses o años. Se producen en todas las clases sociales y son muchas las niñas afectadas. Se estima que entre el 20% y 30% de las mujeres han sido abusadas sexualmente en su infancia o adolescencia.

La estigmatización social, la vergüenza, el sentimiento de culpa, la negación, la ocultación, la duda, la banalización, el catastrofismo, el alarmismo, el “secreto profesional”,... mantienen a las víctimas, en múltiples ocasiones, en una conspiración de silencio de la que en muchos casos, no reciben un apoyo adecuado por parte de la sociedad y de los propios profesionales encargados de la atención de la mujer. Con frecuencia, las personas que han sido abusadas sexualmente, se sienten culpables por no haberse sentido suficientemente seguras para decirle a alguien lo que les estaba sucediendo en el momento.

Las consecuencias psicológicas que suelen acompañar a la vivencia del abuso sexual infantil son frecuentes y diversas, tanto aquellas que se producen en la infancia como las que, en muchas ocasiones, perduran hasta la edad adulta.

A corto plazo son, en general, muy negativas para el funcionamiento psicológico de la víctima, sobre todo cuando el agresor es un miembro de la misma familia. A largo plazo son más inciertas, aunque en la vida adulta, existe cierta correlación entre el abuso en la infancia y la aparición de alteraciones psicológicas y comportamientos sexuales inadaptados.

No todas las víctimas que han sufrido abuso en la infancia requieren ser tratadas psicológicamente. En el caso de que se inicie terapia con la víctima, quedan aún por clarificar el momento adecuado de la misma y el establecimiento de unas guías de tratamiento adaptadas a la edad y a las necesidades específicas de cada mujer. (Echeburúa y Guerricaechevarría, 2000; Echeburúa, Guerricaechevarría y Amor, 2002). Nos enfrentamos por tanto a una realidad que todavía muchas mujeres siguen sufriendo, y cuyo abordaje requiere de una intervención especializada y centrada en el perfil individual de la mujer.

La presente investigación nace con la intención de proporcionar una atención integral y complementaria a la terapia individual, en mujeres que han sufrido abuso sexual en la infancia.



El inicio de los abusos sexuales en las niñas coincide con el desarrollo de su propia identidad. Sus conocimientos empiezan a integrarse, y algunos de sus derechos empiezan a ser violados. No existen los límites y son víctimas de una indefensión aprendida. Se sienten humilladas. Nada de lo que hacen consiguen detenerlo. Contarlo no es fácil.

Sienten incompreensión por dudar de ellas y se sienten culpables. Creen que son quienes provocan la situación, y que en realidad merecen ser castigadas a través del abuso.

La vida de la mujer continúa, pero su identidad está anestesiada por todo lo vivido en la infancia. Algunas mujeres buscan establecer relaciones en el futuro, y tienden a repetir el patrón de relación que mantuvieron con su agresor, mostrando dependencia emocional hacia esa persona. Otras mujeres ni lo intentan. Tienden a desconfiar y evitan relaciones que establezcan cualquier contacto de intimidad por miedo a sentirse dañadas. En definitiva, todas se sienten solas y todas tienen dificultad para establecer relaciones con las demás.

Con esta propuesta, se pretende establecer en la mujer que ha sufrido abusos en la infancia, pautas de intervención grupal, que sirvan de base durante el proceso de curación que está viviendo; No sólo frente al dolor, sino a un aprendizaje hacia sí misma donde sea capaz de establecer límites que le permita sentirse bien consigo misma.

El objetivo establecido en esta intervención psicoeducativa es facilitar una relación más sana con ella misma. Ofreciendo una serie de herramientas que permitan afrontar, normalizar y mejorar su calidad de vida. Construyendo nuevas habilidades sociales que favorezcan su adaptación con el entorno. E integrando una nueva perspectiva a sus derechos y sus límites.

Con la aplicación de este proyecto no se pretende hacer grandes aportaciones pero sí se pretende actualizar los programas establecidos hasta el momento y favorecer una actitud reflexiva de las mujeres que han sido víctimas en su infancia y sobre cómo se encuentra su vínculo afectivo; mejorar su adaptación psicosocial, aumentar su comunicación, y la afectividad.



Objetivos

Objetivos generales:

- Desmitificar falsas creencias instauradas en nuestra cultura sobre cómo es el reencuentro de la mujer tras haber sufrido abusos sexuales en la infancia.
- Conseguir que las mujeres que han sufrido abusos en la infancia tengan herramientas para gestionar una relación saludable.
- Lograr una mayor adaptación a los cambios emocionales de la mujer en la actualidad.

Objetivos específicos:

- Incorporar y desmitificar conceptos acerca del amor en la mujer.
- Adquirir conocimientos sobre, cambios físicos y psicológicos que se dan en la mujer.
- Potenciar estrategias de autocuidado para mejorar la relación con ella misma.
- Desarrollar actitudes que acepten y vivan la situación de forma adaptativa.
- Exponer los distintos estilos desde la parentalidad y que influyen en la mujer.
- Desarrollar la comunicación, afectividad y compromiso en la mujer.

Capítulo 1: Contexto y justificación del proyecto

1.1 ENTIDAD DEL PROYECTO: C.A.V.A.S

La propuesta de intervención se enmarca dentro de la actividad realizada por la Asociación de Asistencia a Mujeres Violadas, titular del Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales (C.A.V.A.S).

C.A.V.A.S es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro, creada en 1986, por un grupo de mujeres profesionales, que ante la falta de recursos asistenciales para ayudar a las mujeres víctimas de violencia sexual, toma la iniciativa de ofrecer una atención integral gratuita a las mujeres que han sufrido algún tipo de abuso o agresión sexual.

El Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales de Madrid es el primer centro que se creó en España, al cual se han ido sumando otros nueve centros repartidos por las distintas comunidades autónomas del territorio español, los cuales forman parte de la Federación de Asociaciones de Asistencia a Víctimas de Violencia Sexual y de Género.

Las principales actividades de la asociación son:

Atención Psicológica

- Terapia individual para la víctima y su familia.
- Evaluación psicológica.
- Informes psicológicos.
- Acompañamiento y asistencia durante el procedimiento judicial.

Asistencia jurídica

- Asesoramiento.
- Personación como acusación particular.
- Proposición de pruebas.
- Acompañamiento a juicio.
- Recursos.
- Procuradoras.



Estudios y Publicaciones

Realización de estudios y trabajos en el ámbito jurídico, psicológico y sociológico, con el objetivo de analizar la realidad de la violencia sexual, su origen y evolución.

Otras Actividades y Proyectos

- Campañas de información y sensibilización contra las agresiones sexuales y charlas dirigidas a la población en general que desee profundizar y ampliar sus conocimientos sobre la violencia sexual contra las mujeres.
- Talleres de prevención e información en centros educativos, dirigidos tanto a jóvenes y adolescentes, profesorado y AMPAS.
- Cursos de formación a profesionales pertenecientes al ámbito sanitario, jurídico, Puntos de Violencia, Servicios Sociales, asociaciones y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, que trabajen, de forma directa o indirecta, con mujeres que sufren violencia sexual.
- Participación en jornadas formativas en materia de violencia de género y sexual.
- Proyecto “Sesiones terapéuticas y talleres para superar el trauma de abuso sexual infantil en mujeres adultas”.
- Proyecto “Esclavas del siglo XXI: apoyo a la reinserción de mujeres en situación de trata con fines de explotación sexual”

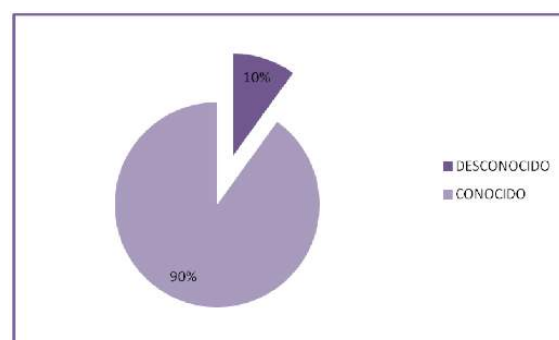
En la actualidad C.A.V.A.S cuenta con un equipo multidisciplinar compuesto por profesionales expertas en violencia sexual con una dilatada experiencia: Tres psicólogas, una abogada, una técnica de proyectos y una administrativa.



En 2016, el Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales atendió a un total de 267 mujeres víctimas de violencia sexual, entre antiguas y nuevas usuarias. Además, también se atendieron un total de 1.458 llamadas telefónicas, entre cuya demanda principal estaba recibir información y asesoramiento ante la vivencia de una agresión o abuso sexual infantil, así como solicitar atención psicológica y/o jurídica.

Estos datos muestran la importante labor realizada por C.A.V.A.S, donde acuden mujeres que han sufrido abuso sexual infantil o agresión sexual en la adolescencia y vida adulta. Normalmente se trata de mujeres con escasos recursos económicos, entre las cuales podemos encontrar mujeres de nacionalidad española e inmigrantes procedentes de diferentes países. Muchas veces, estos casos llegan tras años de silencio una vez finalizada la situación de abuso y/o agresión sexual, lo que deja ver una falta de sensibilización por parte de la población en general, en lo referido a delitos contra la libertad sexual, donde se continúa culpabilizando a la víctima de la situación sufrida, o simplemente se pone en duda su credibilidad, favoreciendo así el silencio por parte de estas niñas y mujeres. Esto supone un obstáculo para la recuperación psicológica de la mujer, que cuando acude en busca de ayuda, presenta una sintomatología y una serie de problemas asociados a la experiencia traumática más graves y cronificados.

Según las estadísticas, el 90 % de las víctimas conocía a su agresor, tratándose en el 46% de las veces de un familiar (padre, tío, hermano, etc.).



Aparte de los síntomas asociados al trastorno de estrés postraumático (TEPT) como consecuencia de los abusos o agresiones sexuales sufridas, es muy común entre estas mujeres la existencia de una baja autoestima y una fuerte dependencia emocional que les afecta negativamente a la hora de poder establecer relaciones sanas y satisfactorias con otras personas.



1.2 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La siguiente propuesta de intervención se centra en aquellas mujeres que han sufrido abusos sexuales en la infancia, cuya respuesta emocional se ve mermada a lo largo de su vida por sufrir una alteración en el desarrollo de su identidad.

El proyecto parte de la identificación de las necesidades de las usuarias, por parte de las profesionales del centro en base a la experiencia obtenida durante tantos años. Se destina a aquellas mujeres que se encuentran en una fase avanzada del proceso curativo en relación al trauma, y se valora que puedan acceder a los talleres ya que hay un menor umbral de resistencia al cambio sobre sus creencias instauradas en la infancia y porque hasta que no se trabaja el trauma y sus síntomas asociados, que suelen ser muy incapacitantes para la mujer, no puede empezar a trabajar otros aspectos periféricos relacionados con el abuso como la autoestima y la asertividad.

El principal objetivo es actualizar las herramientas que se han estado proporcionando hasta ese momento en el centro. La propuesta no es novedosa ya que la asociación viene desarrollando este tipo de cursos desde hace mucho tiempo. A lo largo de muchos años los programas de intervención que se establecían en el centro han servido para conocer que tipo de técnicas y áreas de intervención son válidas en las mujeres que han sufrido abusos sexuales en la infancia como es la terapia cognitivo conductual. Mi objetivo es ofrecer y añadir un curso nuevo al centro, a través de mis conocimientos y materiales que he considerado importantes; técnicas de mindfulness y técnicas cognitivas-conductuales. Con el fin de que pueda ser utilizado por las profesionales de C.A.V.A.S como alternativa al curso que se encuentra ya integrado hasta el momento.

Con todo ello trato de incorporar mi propia experiencia como alumna en prácticas a través de la observación y el análisis de las aportaciones de las sesiones en las que he participado como co-terapeuta. Estar presente me ha permitido conocer las creencias y pensamientos que tienen estas mujeres; cómo se sienten y, en definitiva, cómo lo viven. De esta forma, diseñé el presente curso a través de la observación directa de las dificultades que tienen estas mujeres para afrontar los abusos sexuales sufridos. Mi objetivo es integrar todos los conocimientos y experiencias adquiridas a lo largo de mis estudios universitarios. Por una parte desde el ámbito de la Psicología y, por otra, desde una perspectiva de género como alumna del máster en igualdad y género con especialidad en violencia de género. Las profesionales que trabajan en la asociación son psicólogas, pero no son especializadas en género, aunque pueden haber desarrollado una perspectiva de género a través de su experiencia en el trabajo con mujeres durante años.



He considerado aprovechar todo lo aprendido durante mi trayectoria universitaria para así poder ofrecer una intervención en la que se integre el apoyo psicológico con una visión más amplia de la situación de la mujer; no sólo como víctimas que han sufrido violencia sexual sino como mujeres que pueden ser capaces de ver más allá.

Entender que no se trata de un problema personal o que el mundo está en su contra, sino que viven en una sociedad que acepta y normaliza la violencia hacia la mujer porque se la considera inferior frente al hombre y comprender que todo ello es producto de una construcción social que afecta de forma negativa a todas las mujeres. Por lo que considero que esto les puede brindar un mayor acompañamiento en su proceso curativo y les puede favorecer a que no se sientan tan solas, aisladas, avergonzadas ni culpables de lo sucedido.

A partir de mis observaciones en las sesiones terapéuticas, y sin el acceso al material de los cursos anteriores en la asociación para no estar condicionada por estos, he podido realizar y disponer de una exhaustiva revisión bibliográfica de libros y materiales de psicología. Sin embargo, he podido recibir feedback por parte de mi supervisora, quién me ha hecho de guía en la preparación del curso indicándome aquellas ideas que consideraba más útiles e interesantes según su experiencia.

“Las supervivientes fueron programadas para la autodestrucción. Aprendieron a maltratarse y humillarse con tanta eficiencia que ni siquiera es necesario que los agresores estén cerca para seguir haciéndolo. Éstos pueden estar lejos y jugar al golf mientras ella se maltrata”¹.

Esta frase recoge de forma muy clara como las mujeres víctimas de violencia sexual acaban interiorizando los mensajes recibidos a lo largo de su vida, principalmente, aquellas creencias infantiles adquiridas en etapas muy tempranas; y finalmente acaban adoptando el rol del agresor para dirigirse a sí mismas, especialmente en aquellos casos en que los abusos sexuales comienzan en la infancia. De esta forma, los efectos psicológicos de la violencia sexual siguen presentes, incluso mucho tiempo después de haber finalizado la situación de abuso sexual, llegando a cronificarse.

¹ Bass, E., y Davis, L. (1995), *El Coraje de Sanar: Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*. Barcelona, España. Ediciones Urano p. 249.



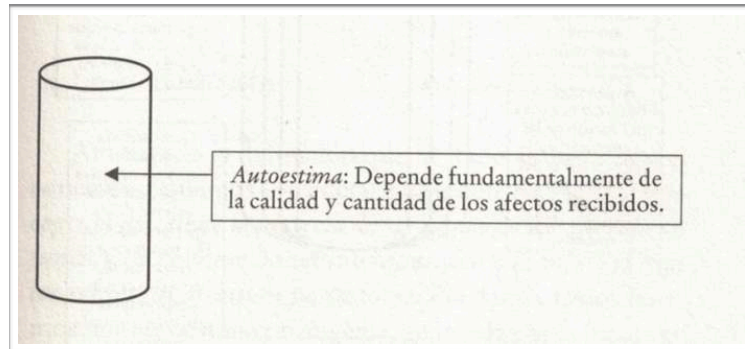
1.3 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA Y COMPETENCIAS SOCIALES

Nada hay tan difícil como conocerse a sí mismo. *Tales de Mileto*

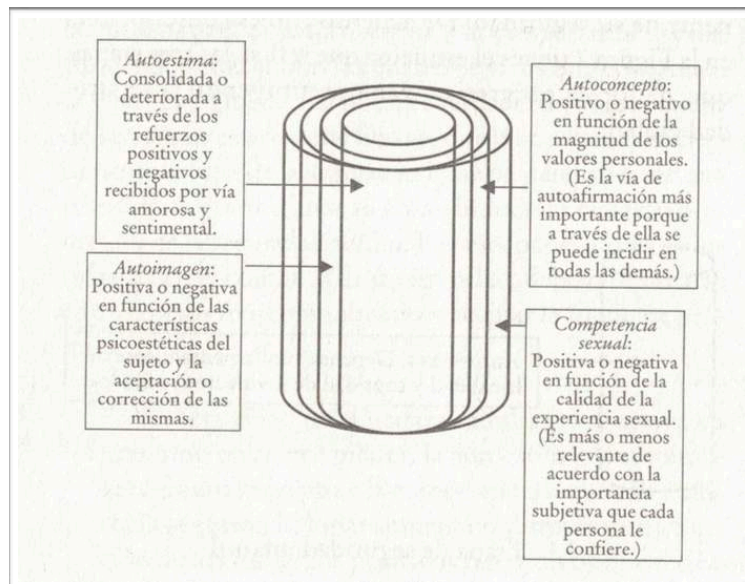
La autoestima no es sinónimo de seguridad, por la sencilla razón de que todos sabemos por propia experiencia, que podemos valorar positivamente determinadas características de nuestra forma de ser, mientras que, en relación a otras, podemos sentirnos terriblemente inseguros. Por tanto, la autoestima y la seguridad no pueden ser conceptos equivalentes, aunque los usos y costumbres sociales así lo hayan establecido. Es la primera y primigenia fuente de seguridad que empieza a forjarse en la más temprana infancia, en función de como vivimos los afectos que recibimos en el entorno familiar, a la cual debemos añadir posteriormente *otras tres* que son las que, todas juntas y con el tiempo, determinan el grado de seguridad personal. De esta forma, existen distintas vías por las cuales las personas recibimos los refuerzos positivos y negativos que contribuyen a construir nuestra seguridad global.

- ☆ **Autoestima** (lo que una persona se quiere a sí misma). Depende de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos recibidos, posteriormente, por vía afectiva y amorosa.
- ☆ **Autoimagen** (lo que una persona se gusta a sí misma). Se establece en función de los atributos que determinan la belleza y el atractivo físico según el modelo social de referencia.
- ☆ **Autoconcepto** (lo que una persona se valora a sí misma). Depende de las capacidades que posee el sujeto en el ámbito intelectual, caracterial y de relación interpersonal.
- ☆ **Competencia sexual** (la idea que tiene del sexo y la sexualidad). Es la consecuencia del placer dado y recibido, y la adecuada aceptación y funcionamiento de los atributos sexuales.

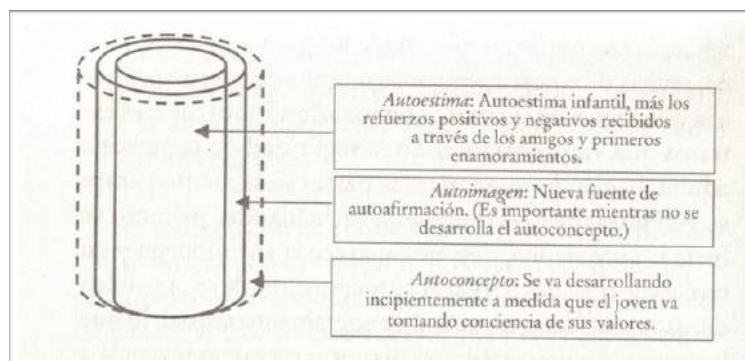
La seguridad es una gran columna, semejante al tronco de un árbol, cuya estructura central está formada por la *autoestima* y a la que se van agregando sucesivamente, y a medida que el sujeto se desarrolla, la *autoimagen*, el *autoconcepto* y la *competencia sexual*, formando todas juntas los cuatro estratos que componen la seguridad global. Por tanto aumenta o disminuye en función de los refuerzos positivos o negativos que recibe a través de cada uno de los cuatro factores que la componen.



Etapa de SEGURIDAD INFANTIL



Etapa de SEGURIDAD JUVENIL



Etapa de SEGURIDAD ADULTA



Ampliando este punto, podemos considerar que la autoestima es la *percepción que tiene la persona de ser digna de ser querida en función de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos afectivos posteriores*. Por tanto, todos tenemos una autoestima primigenia, generada por la forma en que hemos interiorizado los afectos infantiles, que resulta *importantísima* mientras somos niños, pero que no es *determinante* para que podamos sentirnos queribles como adultos, porque está sometida a la ley de los refuerzos positivos y negativos que vamos recibiendo a lo largo de nuestra vida.

Afectos que influyen en la evolución de la autoestima infantil			
1.ª Infancia	2.ª Infancia	Adolescencia	1.ª Juventud
Autoestima Padres Hermanos Abuelos Otros componentes de la familia	Autoestima Familiar Escolar Amical	Autoestima Familiar Escolar Amical Autoimagen Crisis psicoestética	Autoestima Familiar Escolar Amical Social Amorosa Autoimagen Aceptación psicoestética Autoconcepto En formación
Hasta 5 - 6 años	Hasta 11 - 12 años	Hasta 12 - 14 años	Hasta 20 años

Por tanto, aunque no se sienta querida en la infancia, es ahora en la vida adulta cuando se pone remedio a esas carencias, utilizando las facultades que le otorga el autoconcepto. Esa es la razón por la cual se debe tener presente que aunque la seguridad empieza a *generarse* en la autoestima infantil, solo puede *regenerarse* a través del autoconcepto adulto.

Si te quieres y respetas, serás capaz de querer y respetar al otro. Y la única manera de hacerlo es desarrollando una autoestima que te permita estar segura de tu valía única y personal y te ayude a hacer valer tus derechos sin pisar los del otro. Pero ¿cómo hacerlo? ¿Cómo lograr tener respeto a uno mismo? ¿Cómo se desarrollan las habilidades sociales en una mujer que ha sufrido abusos en la infancia?



El marco referente en el hogar de una niña son sus padres, sus cuidadores principales. El estilo de ellos es el que marca el desarrollo de la menor; observando y repitiendo el mismo patrón.

Normalmente, se siente mal porque está frustrada, enfadada, infravalorada, desatendida. Excusa su estado de ánimo culpándose a ella misma.

Nadie es puramente agresivo, ni sumiso, ni siquiera asertivo. Las personas tenemos tendencias hacia alguna de estas conductas, más o menos acentuadas. *Si estamos muy pendientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás. (P. Jakubowski)*

Hay personas a las que, aparentemente, les resulta fácil tener una respuesta adecuada, “quedar bien” y salir dignos de las situaciones, sin embargo hay personas para las que lo mismo significa un mundo. ¿Qué ocurre o ha ocurrido en la vida de unos y otros?

Las conductas o habilidades para ser o no ser asertivo se aprenden: son hábitos o patrones de conducta, como fumar o beber.

No existe una “personalidad innata” asertiva o no asertiva, ni se heredan características de asertividad. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación y refuerzo, es decir, por lo que nos han transmitido como modelos de comportamiento y como dispensadores de premios y castigos nuestros padres, maestros, amigos, medios de comunicación, etc.

Ocurre a veces, que la persona no da con la solución a su problema, porque la busca sin salirse de su patrón de conducta y pensamiento.

- ☆ **Castigo sistemático a las conductas asertivas:** El agresor coacciona a la menor para que ceda a sus deseos y no cuente los abusos sexuales sufridos haciendo uso de amenazas como “si lo cuentas no te van a creer. Diré que me has provocado”, “si lo cuentas irás a un centro de protección”, etc. De esta forma, se produce la inhibición de conductas asertivas que le permitan expresar sus opiniones y sentimientos, adoptando un estilo pasivo. Cuando el agresor es un familiar cercano (padres, tíos, abuelos), no suele darse este tipo de conductas, ya que existen otros métodos más efectivos debido al vínculo afectivo existente, como el chantaje emocional.
- ☆ **Falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas:** puede ocurrir que la conducta asertiva no haya sido sistemáticamente castigada, pero tampoco suficientemente reforzada. La menor no ha aprendido a valorar este tipo de conducta como algo positivo.

En este caso, el agresor se aprovecha de su posición de poder o autoridad frente a la menor, que no cuenta con las habilidades necesarias para detectar y protegerse frente las conductas manipulativas empleadas por este.

- ☆ **La persona no ha aprendido a valorar el refuerzo social:** si a una menor le son indiferentes las sonrisas, alabanzas, simpatías y muestras de cariño de los demás, no esgrimirá ninguna conducta que vaya encaminada a obtenerlos.
- ☆ **La persona obtiene más refuerzo por conductas sumisas o agresivas:** El agresor utiliza el chantaje para manipular a la menor, a través de regalos o promesas de recompensas deseables para la niña. Cuando el agresor es un padre o familiar cercano, la atención recibida también puede reforzar que la menor ceda a sus deseos, por ejemplo cuando le dice “tú eres lo más especial para mí”.

La menor puede recurrir a conductas agresivas para llamar la atención de otras personas, es su forma de pedir ayuda, de decir sin palabras que algo va mal. Normalmente, este tipo de comportamiento provoca una reacción inmediata en su entorno, quienes automáticamente centran su atención en la menor.

- ☆ **La persona no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta:** La menor se ha acostumbrado a ser controlada y utilizada. Siente que no tiene derecho a defender sus opiniones, sentimientos o deseos. Cree que los demás tienen derecho a controlar su vida, se siente como objeto que es usado al antojo de los otros. Se siente débil y desprotegida e indefensa, y acaba por convertirse en la norma que rige el resto de relaciones.

Es muy común que la menor aprenda un tipo de relación en el que debe hacer algo para conseguir el afecto o atención por parte de los demás. No sabe ver cuándo su presencia es aceptada y cuándo no, o en qué casos se puede insistir mucho en un tema y en cuáles no.

Al margen del patrón de pensamiento y conducta que ha podido recibir la mujer con abusos sexuales en la infancia, va a mostrar un déficit en las habilidades sociales que supondrá una fuente de estrés en su vida y repercutirá en su bienestar psicológico y social.

Capítulo 2: Proyecto de intervención

2.1 METODOLOGÍA

El programa se centra en las mujeres víctimas de abusos sexuales en la infancia, que se encuentran, actual y principalmente, en un etapa curativa avanzada y su intervalo de edad se comprende a partir de los 18 años. Todas ellas atendidas desde la asociación de C.A.V.A.S.

La metodología tiene un enfoque teórico-práctico. Cada sesión consta de una parte teórica y una parte de ejercicios individuales y dinámicas grupales. De esta manera se promueve que las usuarias puedan reflexionar, y tengan mayor facilidad para poder poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el taller.

Se les hace entrega de un cuaderno de ejercicios en cada uno de los módulos, Autoestima y/o Asertividad. A lo largo de cada módulo, de forma transversal a los contenidos establecidos, se adopta una perspectiva de género que permite a las asistentes conocer y reflexionar acerca del papel de los estereotipos sexistas y las desigualdades de género existentes entre hombres y mujeres, y cómo, a largo plazo, influye en su autoestima, conducta asertiva y sus habilidades sociales.

La propuesta de intervención consta de dos talleres, ambos de tres sesiones cada uno, y que se encuentran relacionados entre sí. El contenido y material que se establece en cada taller son diferentes. Se establece una duración de dos horas por sesión. Por un lado, un taller de Autoestima donde se trabaja la identificación, discusión de creencias negativas sobre su persona y el planteamiento de pensamientos alternativos más realistas, y en segundo lugar, un taller de Asertividad donde pueden conocer y poner en práctica las diferentes técnicas que les permitan hacer frente a las conductas manipulativas de otras personas.

El curso se centra y está adaptado a las necesidades del centro; por lo que las usuarias son derivadas al taller (s) según la valoración previa por parte de las psicólogas que están en tratamiento con ellas.

El objetivo de los talleres no se basa en aumentar su autoestima y/o asertividad. El objetivo es dotar a las usuarias de un kit de recursos que les ayude, de forma personal, y que puedan aplicarlo de forma útil en su vida diaria.



2.2 CONTENIDO DEL PROYECTO

El curso está organizado de forma que se trabaja desde dentro hacia afuera. El primer bloque se centra en la autoestima, donde se realiza una intervención a nivel cognitivo, de cambio de pensamientos. El segundo bloque se centra en las habilidades sociales, donde supone un cambio a nivel más conductual. Este planteamiento sigue la regla de la psicología según la cual, para conseguir un cambio de conducta, primero hay que cambiar la forma en cómo interpretamos el mundo y desarrollar nuevos pensamientos alternativos, más adaptativos. El taller se inicia con la autoestima, ya que el comportamiento humano y las relaciones interpersonales son un reflejo de cómo se siente la mujer consigo misma en su día a día.

1ª SESION: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

En esta sesión la intervención será de carácter informativo. Se proporcionará al grupo de mujeres un marco de referencia que les permita conocer los diferentes factores que han influido en el desarrollo de su autoestima. Esta sesión es la base informativa del curso.

Objetivos:

- Identificar las características personales de las personas con una alta y baja autoestima.
- Conocer los distintos estilos educativos parentales y cómo pueden influir en el desarrollo de la autoestima.
- Analizar la influencia de la sociedad machista en el desarrollo de la autoestima en las mujeres.
- Examinar y desarmar falsas creencias asociadas al concepto de autoestima.

Duración: 2 horas.

Materiales:

- Presentación PowerPoint. **(Ver Anexo 3)**
- Cuaderno de ejercicios. **(Ver Anexo 1)**
- Hoja de control de asistencia.
- Bolígrafos.



Contenidos:

- Presentación del curso.

Se ofrecerá información sobre la organización y los objetivos del curso. Breve presentación de la profesora y las participantes. Entrega de materiales.

- Concepto de Autoestima Baja vs Alta.

Dinámica grupal, que a través de la lluvia de ideas, permitirá a las participantes reconocer aquellas habilidades, conductas y características personales típicas de las personas con alta y baja autoestima.

- Estilos educativos parentales.

Exposición de los diferentes estilos educativos parentales: sobreprotector, autoritario, negligente y malos tratos. Trastornos del apego y traumas infantiles. Tras la explicación, cada participante realizará de forma individual, las actividades de la página 1 y 2 del cuaderno de ejercicios, y posteriormente, se realizará una puesta en común.

- La sociedad patriarcal y las desigualdades de género.

Dinámica grupal, que a través de la lluvia de ideas, permitirá a las participantes analizar los estereotipos y roles de género presentes en la sociedad.

Exposición sobre la influencia del machismo y las desigualdades de género en el desarrollo de la autoestima en mujeres. Debate grupal y puesta en común de experiencias relacionadas con la desigualdad de género.

- Mitos acerca de la autoestima.

Exposición sobre las falsas creencias asociadas a la autoestima: la autoestima definida como egoísmo o como la consecución de éxitos/logros. Lectura y reflexión en grupo del cuento: "La llave de la felicidad" (página 3 del cuaderno de ejercicios).

SESION 2: DETECTAR Y DESMONTAR LA AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA

Las mujeres ya han identificado en la anterior sesión los diferentes estilos educativos y como han influido en ellas. En esta sesión la intervención será identificar las distorsiones cognitivas y aprender a generar pensamientos alternativos ajustados a la realidad.



Objetivos:

- Definir la autocrítica destructiva.
- Introducir el modelo cognitivo de Beck.
- Analizar las diferentes distorsiones cognitivas existentes.
- Ofrecer estrategias y pautas de acción para la detección y desarme de los pensamientos negativos o distorsionados.

Duración: 2 horas.

Materiales:

- Presentación PowerPoint.
- Cuaderno de ejercicios.
- Hoja de control de asistencia.
- Bolígrafos.
- Caja de madera.
- Espejo.
- Billete de 20 €.

Contenidos:

- Empezar a mejorar nuestra autoestima: cotizarse y hacerse valer.

Dinámica grupal del billete. Consiste en mostrar un billete de 20 € al grupo y preguntar si alguien quisiera quedarse con el billete. Posteriormente, se arruga el billete y se les pregunta de nuevo si lo quieren. Seguidamente, se desdobra el billete y se pisotea, volviendo a preguntar si alguien todavía lo quiere. Generalmente, las personas siguen queriendo el billete porque para ellas tiene un valor intrínseco. Se trata de hacerles ver que, al igual que ese billete, ellas también tienen un valor propio, independientemente de lo que hayan vivido y sufrido a lo largo de su vida.

- La autocrítica destructiva.

Explicación sobre que es la autocrítica destructiva, cómo se pone en marcha y cómo afecta, de forma negativa, a nuestra autoestima. Tras la explicación, se leerá el listado de distorsiones cognitivas incluido en las páginas 4 y 5 del cuaderno de ejercicios.

- Detectar y desmontar la autocrítica destructiva.

Explicación sobre cómo detectar los pensamientos distorsionados a través de las emociones negativas muy intensas y la técnica de reestructuración cognitiva para la discusión de estos pensamientos negativos (página 5 del cuaderno de ejercicios). Se ofrece un ejemplo de reestructuración cognitiva. Posteriormente, cada participante realizará, de forma individual, el primer ejercicio de la página 6 para empezar a detectar aquellas distorsiones cognitivas más utilizadas en su vida diaria. Posteriormente, cada persona, buscará un pensamiento distorsionado y realizará la discusión cognitiva sobre este. Por último, debate en grupo y revisión de dificultades encontradas durante el ejercicio.

- Centrarse en lo positivo.

Se les pide que realicen el segundo ejercicio de la página 6 del cuaderno. Exposición sobre la importancia de focalizarse en lo positivo y disminuir la tendencia a compararnos con las/los demás.

Dinámica de la caja del tesoro. Consiste en mostrar al grupo una caja y decirles que dentro de la caja guardamos algo que es muy importante. Después, se muestra de forma individual, la caja a cada una de las participantes, sin que puedan decir al resto de las compañeras que es lo que han visto dentro de la caja. La caja contiene un espejo, y al mirar cada una de las mujeres en ella, lo primero que ven es el reflejo de su rostro. Después, se hace una puesta en común para que compartan como se han sentido haciendo el ejercicio.

SESIÓN 3: LA AUTOESTIMA ENTENDIDA COMO LA RELACIÓN CON UN SER QUERIDO

Las mujeres han aprendido hasta ahora a saber analizar el modelo cognitivo que se aplica en cada situación. En esta sesión la intervención consistirá en saber empatizar con ellas mismas poniéndoles como ejemplo un caso de un ser querido que haya sufrido o se encuentra en la misma situación que ellas.

Objetivos:

- Reflexionar sobre los rasgos característicos de las relaciones que establecemos con nuestros/as seres queridos.
- Reflexionar sobre el tipo de relación que tenemos con nosotras mismas.

- Aprender estrategias de autocuidado y autocompasión.

Duración: 2 horas.

Materiales:

- Presentación PowerPoint.
- Cuaderno de ejercicios.
- Hoja de control de asistencia.
- Bolígrafos.

Contenidos:

- Analizar la relación con nuestros seres queridos.

A través de una serie de preguntas que favorezcan la reflexión por parte del grupo, analizaremos aquellas características principales que definen la relación con nuestros seres queridos: ayuda y apoyo, protección, consuelo, elogio y amor incondicional.

- Explicación del concepto de autocompasión. Relacionarse con una misma como si se tratara de nuestro ser más querido, la persona más importante para nosotras. Realización del ejercicio individual sobre autocompasión de la página 7 del cuaderno de ejercicios. Debate grupal y dificultades encontradas al hacer el ejercicio.
- Lectura del decálogo de la autoestima.

Se les ofrece una serie de pautas a seguir para mantener una autoestima sana, a modo de resumen de todo lo trabajado durante el módulo de Autoestima.

SESIÓN 4: LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

La autoestima influye en como las mujeres se relacionan con los demás. En esta sesión la intervención será de carácter informativo. Se proporcionará al grupo de mujeres un marco de referencia que les permita conocer como afectan las habilidades sociales en su día a día.

Objetivos:

- Definir que son las habilidades sociales.
- Reflexionar sobre los conflictos interpersonales en las relaciones con otras personas.



- Identificar las principales habilidades de comunicación en las relaciones interpersonales

Duración: 2 horas.

Materiales:

- Presentación PowerPoint. **(Ver Anexo 4)**
- Cuaderno de ejercicios. **(Ver Anexo 2)**
- Hoja de control de asistencia.
- Bolígrafos.
- Cubilete de bolígrafos con unas rayas blancas en la parte de atrás.

Contenidos:

- Introducción del concepto de Habilidades Sociales.

A través de preguntas de reflexión dirigidas al grupo, intentaremos dar una definición de Habilidades Sociales entre toda la clase.

- Los conflictos interpersonales en las relaciones sociales.

Explicación sobre la inevitabilidad de que surjan conflictos interpersonales en cualquier tipo de relación y la importancia de afrontarlos de forma adecuada.

- La escucha activa.

Se les ofrece una serie de pautas a seguir para poner en práctica la escucha activa.

- La empatía.

Se incide en la importancia de ponerse en el lugar de la otra persona. Se realiza dinámica "La verdad absoluta no existe" para fomentar una actitud de respeto por el punto de vista de la otra persona. El ejercicio consiste en mostrarles un objeto cuyo aspecto sea diferente según se mire desde un plano u otro. Se les pide que describan el objeto desde su punto de vista. Tras un pequeño debate, la profesora, gira el objeto mostrando la perspectiva que solo ella estaba viendo, para que vean que ambas partes decían la verdad y así hacerles reflexionar como cada parte tiende a radicalizarse en su punto de vista.

- Lenguaje verbal

Se introduce la importancia del lenguaje verbal como medio de comunicación por excelencia. Definición de los elementos claves del lenguaje verbal: libre información y autorrevelaciones; cómo identificarlos y sacar el máximo partido de estos en una conversación. Posteriormente, realización de dos ejercicios de role-playing. En el primer ejercicio, se practicará por un lado, la identificación de la libre información que los demás nos ofrecen y la escucha activa (se realiza ejercicio de la página 1 del cuaderno). En el segundo, se practicara la identificación de la libre información y las autorrevelaciones.

- Lenguaje no verbal

Explicación sobre la importancia del lenguaje no verbal en la comunicación. Se ofrece una serie de pautas de actuación en relación a elementos del lenguaje corporal como la mirada, la expresión facial, los gestos, la postura y la distancia corporal.

Se realiza un ejercicio para practicar el contacto visual, que consiste en que la persona vaya fijando la mirada en diferentes puntos de la otra persona y vaya evaluando su vez el nivel de ansiedad sentido. Posteriormente, se comenta en grupo cómo se han sentido haciendo el ejercicio.

SESIÓN 5: QUE ES LA ASERTIVIDAD

Las mujeres ya conocen la importancia de las habilidades sociales. En esta sesión nos centraremos en señalar los diferentes estilos de comunicación como protagonistas en el desarrollo social de la mujer.

Objetivos:

- Identificar los diferentes estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
- Definir qué es la asertividad y cuáles son sus ventajas.
- Identificar y definir nuestros derechos asertivos.
- Favorecer la reflexión acerca de los derechos asertivos.

Duración: 2 horas.

Materiales:

- Presentación PowerPoint.
- Cuaderno de ejercicios.

- Hoja de control de asistencia.
- Bolígrafos.
- Paraguas
- 3 sobres
- 3 tarjetas con instrucciones
- 3 pegatinas

Contenidos:

- Dinámica: El paraguas de la asertividad.

Se necesitan tres participantes, y se les entrega un sobre a cada una de ellas con unas instrucciones concretas.

- 1) Dentro de dos minutos, tienes una entrevista de trabajo muy importante, justo dos calles más abajo de donde estas ahora. Está cayendo un chaparrón tremendo y no puedes llegar empapado a la entrevista, darías muy mala imagen. Y eso, claramente, te perjudicaría. Te refugias un momento en un portal. No para de llover y cada vez llueve más fuerte. Empiezas a pensar que puedes perder el trabajo de tu vida, y de repente, ves un paraguas solo y sin dueño en el suelo...
- 2) Tienes una cita en un restaurante que hay a cinco minutos de donde estás, calle arriba de donde te encuentras. Es con la pareja de tu vida, de la que te has enamorado. Lo has organizado todo para que salga perfecto, llevas un peinado de peluquería y tus mejores ropas. Pero se ha puesto a llover fuerte, te has refugiado un momento en un portal, necesitas un paraguas como sea, no puedes permitirte que todo se eche a perder ese día. De repente, ves un paraguas abandonado en el suelo...
- 3) Estás a tres minutos de la escuela infantil donde has de recoger a tu hija de dos años, por la calle frente a donde tú estás. Se ha puesto a llover y te has resguardado un momento en un portal, cada vez llueve con más fuerza, además tienes fiebre y mojarte sería fatal. La escuela es muy estricta con los horarios de recogida, y ya te dieron un toque de atención la última vez que llegaste tarde. Necesitas un paraguas como sea, y de repente, ves uno solo en el suelo y sin nadie cerca...

Se les pide que lean las tarjetas en silencio y una vez hayan acabado de leer, tienen que actuar como si estuvieran en esa situación.

El resto de compañeras deberán observar y anotar lo que dicen y cómo se comportan en la hoja de registro que está al final del cuaderno de ejercicios. Este ejercicio se utiliza para identificar los estilos de comunicación que utiliza cada persona (pasivo, agresivo o asertivo), a partir de ahí se introduce la explicación de los diferentes tipos de conducta.

- Los estilos de comunicación en las relaciones sociales

Explicación sobre la conducta pasiva, agresiva y asertiva. Se describe cada uno de los diferentes estilos de comunicación desde el lenguaje verbal, no verbal, las ventajas y las consecuencias de utilizar uno u otro.

- Derechos asertivos

Explicación sobre los diferentes derechos asertivos de las personas (Listado de Derechos Asertivos en la página 3 del cuaderno de ejercicios).

SESIÓN 6: TECNICAS DE ASERTIVIDAD

El taller finaliza con esta última sesión. Las mujeres mediante la teoría aprendida en las dos sesiones anteriores, pondrán en práctica lo aprendido. En esta sesión se les proporcionarán diferentes ejemplos para la aplicación de las técnicas asertivas, para que ellas practiquen en clase.

Objetivos:

- Aprender y poner en práctica diferentes técnicas de asertividad.
- Ofrecer una serie de herramientas para minimizar la aparición de conductas de no asertivas ante el miedo al fracaso o la frustración.

Duración: 2 horas.

Materiales:

- Presentación PowerPoint.
- Cuaderno de ejercicios.
- Hoja de control de asistencia.
- Bolígrafos.



Contenidos:

- Aprendizaje de las distintas técnicas de asertividad (Disco rayado, Banco de Niebla, Interrogación Negativa, Aserción Negativa, Compromiso Viable). Se ofrece una breve explicación de cada una de las técnicas, con el apoyo de diálogos donde los protagonistas aplican las técnicas de asertividad para que les sirva de ejemplo a las participantes. Posteriormente, las mujeres se colocan en parejas y se les da una serie de instrucciones o situaciones para que puedan poner en práctica cada una de las técnicas en clase. Una vez finalizado el ejercicio, se hace turno de preguntas para dudas o dificultades encontradas durante el ejercicio.
- Prevención de la frustración o el medio al fracaso en la práctica de conductas asertivas.

Se les explica las dificultades que pueden encontrar al utilizar la conducta asertiva, se le ofrece una serie de herramientas para aprender de los errores cometidos y poder mejorar en la utilización de técnicas asertivas.

2.3 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

El programa de intervención está enfocado para profesionales de la psicología. No requiere de experiencia previa pero sí que posea un mínimo de habilidades para la docencia.

En cuanto a los recursos materiales, será necesario contar con:

Sala de formación con aforo mínimo de diez personas, mobiliario de oficina, sillas, ordenador, impresora, material de papelería como bolígrafos, folios y libreta.

2.4 EVALUACIÓN

El programa de intervención sigue una evaluación continua. En cada sesión, las mujeres realizan diferentes tareas que son revisadas en clase. Por un lado, están los ejercicios que la tutora corrige de forma individual y que luego comenta con cada mujer de forma personal, y por otro lado, están los ejercicios que se realizan, bien de forma individual o por grupos, y que después se ponen en común con el resto de compañeras para que puedan intercambiar ideas. Esta evaluación se centra en tres aspectos fundamentales: cambio a nivel cognitivo o de creencias, conductual y emocional.



También se envían tareas para casa para que puedan poner en práctica entre sesiones, los conocimientos y técnicas aprendidas, dejando un espacio para dudas y comentarios al principio de cada sesión. Al finalizar el curso, se les entrega un cuestionario de evaluación final que permite a las alumnas valorar diferentes aspectos del taller. La escala va de 1 a 10, donde 1 es la mínima puntuación y 10 el máximo. Asimismo se les deja un apartado de sugerencias donde pueden indicar nuevas aportaciones y mejoras del curso que consideren necesarias en un futuro.

(Ver Anexo 5)

Conclusiones

Al abordar la propuesta sobre la intervención psicológica en mujeres que han sufrido abusos sexuales en la infancia, el propósito principal es proporcionar un conjunto de herramientas que les permita llevar un día a día más adaptativo con su entorno. Sin embargo, el curso y las principales herramientas que se dan en él, no garantizan que el dolor emocional que sufren las mujeres acabe desapareciendo, o que los pensamientos negativos no estén presentes ya que nuestro cerebro opera y trabaja con ellos de forma involuntaria. Se trata de que la mujer cuente con los recursos personales para generar nuevos patrones y así tener una mejor calidad de vida.

Un inconveniente que observo es la corta durabilidad del curso, que no permite realizar un trabajo terapéutico en profundidad. No obstante, ampliarlo a más tiempo tampoco es adaptativo para ellas. Puede llegar a ocasionar una elevada tasa de absentismo por la dificultad que tienen estas mujeres para asistir al curso, bien por motivos de horario laboral, porque se encuentran a cargo de hijos/as u otros familiares o incluso por las propias resistencias, por lo que puede suponer la interrupción de la asistencia al curso antes de su finalización. Por esta razón el curso tiene una duración limitada y ajustada para poder exponer y practicar brevemente las estrategias psicológicas que se aplican en él, haciendo necesario un seguimiento posterior por parte de la psicóloga que atienda a cada mujer de forma individualizada, y así comprobar su correcta adaptación en el día a día dado que se trata de un proceso largo que implica la modificación de hábitos fuertemente instaurados desde su infancia. En cuanto al horario del curso, deben ser las psicólogas encargadas de impartir el mismo, las que valoren aquella franja horaria que permita la asistencia del mayor número posible de mujeres.

En lo que se refiere a la consecución de los objetivos del curso, es imprescindible tener en cuenta que nos encontramos ante un grupo muy heterogéneo, donde podemos encontrarnos con mujeres de diferentes culturas, niveles socioeconómicos y educativos.



Para minimizar las dificultades asociadas a estas diferencias, considero primordial que las psicólogas dediquen tiempo a la valoración y selección de las mujeres para crear un grupo de intervención lo más homogéneo posible, así como que estas cumplan una serie de requisitos como un nivel mínimo de lecto-escritura para poder entender y realizar los ejercicios propuestos. Aunque las diferencias a nivel educativo pueden perjudicar el adecuado ritmo de trabajo del grupo. Por el contrario, considero que es positivo que coincidan diferentes culturas y niveles socioeconómicos para trabajar la situación de la mujer a nivel más general, aportando diversas experiencias y perspectivas, que ayuden a romper con mitos y estereotipos.

Habría sido muy interesante realizar una adaptación del curso para poder trabajar con personas con un nivel educativo bajo o mujeres inmigrantes con dificultades en el idioma. Pues dicho curso, requiere cierto nivel educativo que puede dejar fuera a mujeres que realmente necesitan trabajar los aspectos tratados en el curso. Esto no quiere decir que no se trabaje la autoestima y la asertividad con ellas, sino que deben hacerlo en terapia individual, por lo que pierden la oportunidad de estar en contacto con otras mujeres que comparten su realidad y que pueden servirle de apoyo.

En general, el curso está elaborado bajo la supervisión de mi tutora de prácticas en la asociación, por lo que cumple con los requisitos mínimos para su aplicación. Sin embargo, debido a la corta duración de las prácticas y al trabajo que me ha supuesto su elaboración, no ha sido posible ponerlo en marcha antes de la finalización de mis prácticas, por lo tanto, no cuento con información para detectar posibles deficiencias. No cabe ninguna duda, que seguramente se pueden llevar a cabo muchas mejoras del curso, pero eso será algo que deberán valorar las psicólogas de la asociación cuando lo pongan en práctica.



Referencias bibliográficas

- ◆ Bass, E., Davis, L., (1995), *El coraje de Sanar: Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*. Barcelona, España: Urano
- ◆ Bolinches, A., (2015), *El secreto de la autoestima. Una nueva teoría de la seguridad personal*, Barcelona, España: Ediciones B
- ◆ Burns, D., (2005), *Sentirse Bien. Una nueva terapia contra las depresiones*, Barcelona, España: Paidós
- ◆ Castanyer, O., (2013), *La asertividad expresión de una sana autoestima*, Bilbao, España: Editorial Desclée De Brouwer
- ◆ Dinámica del Paraguas. <https://www.youtube.com/watch?v=NKhF7TkLdhU>
- ◆ Echeburúa, E., y Guerricaechevarría, C, *Concepto, factores de riesgo y efectos psicopatológicos del abuso sexual infantil. Violencia contra los niños*, Barcelona, España: Ariel, 3ª ed., 2005, pp.86-112
- ◆ Echeburúa, E. (2004), *Superar el trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*, Madrid, España: Ediciones Pirámide
- ◆ Gaja, R., (2005), *Bienestar, autoestima y felicidad. Una guía para alcanzar la estabilidad psíquica y la madurez personal*. Barcelona, España: Debolsillo
- ◆ López, F., (2008), *Necesidades en la infancia y en la adolescencia. Respuesta familiar, escolar y social*. Ediciones Pirámide
- ◆ Miller, A., (2009), *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia*, Barcelona, España: Tusquets Editores
- ◆ Morelato, G.; Maddio, S.; Valdéz, J. L., (2011), *Autoconcepto en Niños de Edad Escolar: El papel del maltrato infantil*. Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XX, núm. 2, agosto, 2011, pp. 151-159; Fundación Aiglé, Buenos Aires, Argentina <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281922823006>
- ◆ Smith, M.J., (2003), *Cuando digo no, me siento culpable*, Barcelona, España: Debolsillo



UNIVERSITAT
JAUME·I

ANEXO 1

CUADERNO DE EJERCICIOS

TALLER DE AUTOESTIMA



LA AUTOESTIMA COMIENZA DESDE LA INFANCIA

Como acabamos de ver, la autoestima empieza a desarrollarse desde el momento en que nacemos. Ahora, quiero que intentes recordar algunas situaciones o momentos que viviste cuando eras una niña, que consideres que puedan haber afectado a tu autoestima. Escríbelos.

¿Qué estilo educativo solía utilizar tu padre/madre cuando eras pequeña? Sobreprotector, negligente, autoritario, etc. Describe la/s situación/es

¿Qué te solías decir a ti misma cuando se comportaban de esta forma? ¿O qué aprendiste de esas experiencias?

¿Cómo te sentías cuándo te trataban de esta forma? ¿Qué sensaciones te provocaba en tu cuerpo?

¿Crees que puede estar influyendo en cómo piensas y te sientes en el presente? ¿De qué manera?

LA LLAVE DE LA FELICIDAD

Un poco antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo:

-Debemos quitarles algo a los seres humanos, pero, ¿qué?

Después de mucho pensar, uno dijo:

-¡Ya sé! Vamos a quitarles la felicidad. El problema es dónde esconderla para que no puedan encontrarla.

Propuso el primero:

-Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

-No, recuerda que tienen fuerza; alguno podría subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está -replicó otro.

Se escuchó una nueva propuesta:

-Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Otro señaló:

-No, no olvides que son curiosos, alguno podría construir un aparato para bajar, y entonces la encontrarán.

-Escondámosla en un planeta bien lejano de la Tierra -propuso otro.

-No -le dijeron. Recuerda que les dieron inteligencia, y un día alguno va a construir una nave para viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad.

El duende más veterano, que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas, dijo:

-Creo saber dónde ponerla para que nunca la encuentren.

Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono:

-¿Dónde?

-La esconderemos dentro de ellos mismos; estarán tan ocupados buscándola afuera que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces ha sido así: las personas se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva consigo.

TABLA DE PENSAMIENTO DISTORSIONADOS

<p>TODO/NADA</p> <p>La persona valora sus cualidades personales a partir de categorías absolutas, no hay término medio: o es blanco o negro, o es bueno o es malo, o todo o nada, o siempre o nunca. El pensamiento todo/nada es perfeccionista. Todo cuanto hace debe ser perfecto, de lo contrario piensa que ha fracasado.</p> <p>Ejemplo: "Todo me sale mal"</p>
<p>GENERALIZACIÓN EXCESIVA</p> <p>La persona toma un acontecimiento negativo que le ha ocurrido puntualmente y lo generaliza, como si éste se tuviera que repetir siempre.</p> <p>Ejemplo: "Nunca conseguiré un trabajo"</p>
<p>FILTRO MENTAL</p> <p>La persona, ante una situación cualquiera, focaliza toda su atención en un aspecto negativo y se olvida de los positivos. En consecuencia, acaba viendo la situación como si fuera absolutamente negativa.</p> <p>Ejemplo: "Seguramente voy a suspender la asignatura porque la redacción no me ha quedado del todo bien"</p>
<p>DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO</p> <p>La persona transforma las experiencias positivas o neutras en negativas. Atribuye a la casualidad todos los acontecimientos positivos que le suceden, y al castigo merecido los acontecimientos negativos.</p> <p>Ejemplo: ¡En realidad el informe no está tan bien como dicen. Cualquiera lo hubiera hecho mejor que yo!</p>
<p>CONCLUSIONES APRESURADAS</p> <p>La persona tiende a llegar a conclusiones negativas sin que haya datos objetivos que las justifiquen.</p> <p>"Seguro que le caigo fatal porque me dijo que me llamaría y no lo ha hecho" (Lectura del pensamiento)</p> <p>"No vale la pena que vaya a la fiesta porque ya sé que no me lo voy a pasar bien" (error del adivino)</p>



MAGNIFICACIÓN/MINIMIZACIÓN

La persona tiene tendencia a aumentar sus fracasos y a disminuir sus éxitos de una manera desproporcionada. Cuando mide sus defectos, errores, carencias o fracasos los exagera, haciendo que cualquier fallo parezca imperdonable. Cuando mide sus logros, éxitos, cualidades o triunfos los disminuye, haciendo que cualquier logro parezca insignificante.

Ejemplo: ¡Cuando se enteren de lo que he hecho me despreciarán! (magnificación)
"Dicen que tengo una voz bonita pero eso no lo es todo en una persona" (minimización)

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

La persona tiende a interpretar sus estados de ánimo como si se tratase de verdades objetivas. Para definirse utiliza términos abstractos como vergüenza, frustración o soledad, pero en ningún caso los justifica con hechos concretos y reales.

Ejemplo: "Siento que soy mala persona, por lo tanto soy una mala persona"

"DEBERÍA"

La persona pretende animarse a hacer cosas utilizando expresiones de obligación como "debería", pero lo único que consigue es anidar un fuerte sentimiento de culpa y frustración.

Ejemplo: "Debería caerle bien a todo el mundo"

ETIQUETACIÓN

La persona construye la imagen de sí misma a partir de sus defectos y errores.

Ejemplo: "He suspendido el examen, lo cual demuestra lo idiota que soy"

PERSONALIZACIÓN

La persona se hace responsable no sólo de lo que hace sino también de lo que hacen los demás. Cree que todo cuanto sucede es por su culpa, aunque no hay intervenido en ello.

Ejemplo: "Tiene problemas por mi culpa"

PASOS PARA DESMONTAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Buscar pruebas a favor del pensamiento negativo (No sirve los "Yo creo...")
2. Buscar pruebas en contra del pensamiento negativo. ¿Qué pruebas tengo de que no es cierto?
3. Desdramatizar. ¿Y si pasara lo que pienso? ¿Qué sería lo peor que podría ocurrir?
4. Buscar un pensamiento alternativo más realista

Piensa en la última vez que te sentiste mal (deprimida, angustiada, ansiosa, con mucha rabia) e intenta encontrar el pensamiento distorsionado que apareció en tu mente en ese momento.

CENTRARSE EN LO POSITIVO

Escribe 3 cosas buenas que te hayan sucedido a lo largo de esta última semana y explica por qué han salido bien.

LA AUTOESTIMA ENTENDIDA COMO LA RELACION CON UN SER QUERIDO

Piensa en la última situación negativa que te ocurrió, ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué te vino a la mente o qué te dijiste a ti misma en ese momento? ¿Cómo te sentiste?

CENTRARSE EN LO POSITIVO

Ahora imagina que esta misma situación le hubiera pasado a un ser querido y hubieras reaccionado de la misma forma que en el ejercicio anterior, ¿Cómo crees que se sentiría? ¿Crees que le ayudaría en algo? ¿Se podría decir de otra manera? ¿Qué le dirías?

DECÁLOGO DE LA AUTOESTIMA

1. Disfruta de los momentos de soledad y no te los plantees como un desastre, un abandono o un rechazo, sino como oportunidades perfectas para conocerte y mejorar la relación contigo misma.
2. Cuida tu diálogo interior. Recuerda que no nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.
3. Quiérete incondicionalmente. Amate sin condiciones porque tú eres una persona muy valiosa. Dedícate una sonrisa cada mañana cuando te mires al espejo.
4. Céntrate en lo positivo. Piensa 3 cosas positivas sobre ti, que hayas hecho o te hayan ocurrido cada día antes de irte a dormir y felicítate por ello.
5. Cuídate. Recuerda que tu cuerpo también es parte de ti, y que vas a tener que convivir con él durante toda tu vida. Intenta practicar algún deporte o salir a caminar, comer y dormir bien y darte algún capricho de vez en cuando.
6. Permítete cometer errores, recuerda todas las cosas que haces al cabo del día y te darás cuenta de que no son tantos ni tan importantes. Piensa en los errores como una oportunidad para aprender.
7. Deja de criticarte. Imagina cómo reaccionarías si en vez de ocurrirte a ti, fuera a un ser querido.
8. Pon humor a la vida y ríete más de ti misma. No te tomes la vida demasiado en serio, al fin y al cabo, nadie sale vivo de ella.



UNIVERSITAT
JAUME·I

ANEXO 2

CUADERNO DE EJERCICIOS

TALLER HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD



LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL

1. Identifica y anota la libre información que te ofrece tu compañera durante el ejercicio.

2. Listado de creencias distorsionadas. ¿Con cuáles te sientes identificada? Señálalas con una X.

1. Tod@s me deben apreciar
2. Es terrible cometer errores
3. Se debería castigar a todo el que obra mal
4. Soy incapaz de controlar mis emociones
5. Debo depender/dependo de l@s demás
6. No soporto la forma de actuar de l@s demás
7. Existe sólo una solución perfecta, ideal, para cada problema
8. Debería hacer todo mejor que los demás
9. Si me critican es que he cometido un error
10. Debería ayudar a tod@s los que lo necesitan
11. Nunca debo mostrarme débil
12. Jamás debería herir a nadie
13. Las personas fuertes no piden ayuda
14. Soy inferior a l@s demás
15. Las personas deberían actuar como yo lo deseo
16. Renunciar es la mejor estrategia para no sufrir
17. Antes de tomar una decisión, debo estar totalmente segura
18. L@s demás deberían confiar en mí
19. No soy responsable de mis actos
20. Es mejor no ser totalmente sincera
21. Las personas no deben comportarse como lo hacen
22. Debo ser capaz de controlar la conducta de mis familiares

LISTADO DE DERECHOS ASERTIVOS

- **El derecho a juzgar mi propio comportamiento, sentimientos, pensamientos y emociones, y asumir mi responsabilidad frente a estos.**
- El derecho a no dar razones o excusas para justificar mi comportamiento.
- El derecho de juzgar si me incumbe la responsabilidad de buscar soluciones a los problemas de las otras personas.
- El derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- El derecho a cometer errores y a ser responsable de ellos.
- El derecho a decir “no lo sé”.
- El derecho a ser independiente de la buena voluntad de l@s demás antes de enfrentarme a ell@s.
- El derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.
- El derecho a decir “no lo entiendo”.
- El derecho a decir “no me importa”.
- El derecho a ser tratada con respeto y dignidad.
- El derecho a ser una misma la mayor prioridad (algunas veces tiene derecho a ser la primera).
- El derecho a la crítica y a protestar por un trato injusto.
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- El derecho a ser escuchada y tomada en serio.
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- El derecho a decir “NO” sin sentir culpa.
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también l@ otros tienen derecho a decir “no”.
- El derecho a pedir información y ser informada.
- El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
- El derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- El derecho a sentir y a expresar dolor.
- El derecho a ignorar los “consejos” de l@s demás.
- El derecho a no anticiparse a las necesidades y los deseos de l@s demás.
- El derecho a gozar y disfrutar.
- El derecho a tener éxito.
- El derecho a mi descanso y estar sola cuando así lo escoja.
- El derecho a cambiar y superarme, aun superando a l@s demás.

TECNICAS ASERTIVAS

DISCO RAYADO

Esta técnica es muy útil cuando nos encontramos con una persona que es muy persistente y consiste simplemente en repetir la misma frase una y otra vez, independientemente de lo que diga la otra persona. Podemos utilizar frases como “Comprendo, pero no me interesa”, “No me interesa, gracias”, “Comprendo que usted piense así, pero quiero...”

BANCO DE NIEBLA

Es una técnica útil para evitar la confrontación directa cuando recibimos una crítica o queja. Consiste en encontrar algo con lo que se pueda estar de acuerdo cuando alguien te ataca verbalmente. Más que aceptar que se está de acuerdo con las afirmaciones terribles y sin fundamento que realizan sobre nosotras, se trata de buscar la parte de razón que tenga lo expuesto por la otra persona, en lugar de contraatacar nombrando sus errores.

PASOS

1. Reconocer cualquier verdad contenida en la crítica realizada. Por ejemplo: “Es verdad lo que dice...”, “Tienes razón...”.
2. Reconocer la posibilidad de verdad. Por ejemplo: “Puede que tengas razón...” “Es posible...”

ASERCIÓN NEGATIVA

Ante una crítica con la que estamos de acuerdo, la reconocemos sin avergonzarnos ni dar excusas.

INTERROGACIÓN NEGATIVA

Pedir aclaración sobre el contenido de la crítica sin enfadarnos para después reconocer si estamos de acuerdo o manifestar nuestro desacuerdo. Ejemplo: “Entiendo que no te guste el modo en que actué ayer en la reunión. ¿Qué fue lo que te molestó? ¿Qué es lo que te molesta de mí que hace que no te guste?”

COMPROMISO VIABLE

Significa dar a cada persona un espacio de maniobra suficiente para poder llegar a una solución lo más conveniente posible para todas las partes. Es la búsqueda de una tercera alternativa.

Significa que cada parte deberá ceder algo de su terreno, pasando de una postura extrema a otra intermedia. “Ejemplo: Si, me olvidé de hacer el recado, Por lo general, suelo ser más responsable. “Entiendo que tú..., pero yo... ¿qué te parece si...?”

GENERAR MENSAJES ASERTIVOS

1. Describir la situación
2. Expresar mi opinión y cómo me siento
3. Decir lo que quiero ¿Cuál es mi objetivo? ¿Qué quiero que haga la otra persona? ¿Cuándo? ¿Dónde?

CASOS PARA TRABAJAR EN CLASE

1. Invitas a un/a amigo/a a comer a tu casa. Llega con una hora de retraso y no te ha llamado para avisarte. Estás molesto/a por su retraso. ¿Qué le dices?



2. La semana pasada te compraste unas sandalias y ya se ha soltado la suela. Quieres devolverlos. Vas a la tienda donde los compraste y le cuentas el problema al dependiente. Éste te dice que es muy fácil arreglarlo y que lo puedes hacer tu misma en casa. ¿Qué le dices?

3. Un/a compañero/a de trabajo te pide ayuda cuando tú estás poniéndote la chaqueta para salir porque ya has terminado y has quedado con una amiga que hace tiempo que no ves. ¿Qué le dices?

4. Vas a cenar a casa de un amigo/a y prepara un guisado que tiene mucha sal. Cuando te pregunta tu opinión. ¿Qué le dices?

5. Has cogido el recado para un tu hijo/a, pareja o familiar pero no has cogido bien el número de teléfono. Esta persona se enfada contigo y te dice que a ver si prestas más atención cuando te dan un mensaje por teléfono. ¿Qué le dices?

NOTAS

HOJA DE REGISTRO: DINÁMICA DEL PARAGUAS

Observa y anota:

	CONDUCTA VERBAL ¿Qué dice?	CONDUCTA NO VERBAL ¿Qué hace? ¿Cómo se comporta? ¿Gestos?
A		
B		
C		



ANEXO 3

<h2 style="text-align: center;">TALLER DE AUTOESTIMA</h2> <p style="text-align: center;"><i>Dicen que hay que ver para creer, así que párate frente al espejo y comienza a creer en Ti...</i></p>  	<h2 style="text-align: center;">¿QUE ES LA AUTOESTIMA?</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ALTA AUTOESTIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> Confianza en si mismas Se sienten dignas de ser amadas Defienden sus derechos Se aceptan y respetan Toman decisiones por si mismas </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>BAJA AUTOESTIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> No confían en sus posibilidades No se sienten dignas de ser amadas No se atreven a decir lo que piensan No se aceptan ni respetan No se sienten capaces de tomar decisiones por si mismas </div> </div>
<h2 style="text-align: center;">COMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA</h2>  <p>Tus primeras ideas respecto a ti misma las aprendiste de la opinión de los adultos cuando eras una niña.</p>	<h2 style="text-align: center;">EDUCACION FAMILIAR</h2> <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>SORREPROTECTORES</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>NEGLIGENTES</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>AUTORITARIOS</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>MALOS TRATOS</p> </div> </div>
<h2 style="text-align: center;">SOCIEDAD MACHISTA</h2>  <p>Vivimos en una sociedad patriarcal donde hombres y mujeres no gozan de las mismas oportunidades.</p>	<h2 style="text-align: center;">AUTOESTIMA NO ES EGOISMO</h2>  <p>La persona con autoestima se muestra singular en el sentido de única y se siente valiosa, confía en sí misma, no se siente ni más ni menos que los demás, defiende sus derechos respetando los de los demás.</p> <p>La persona egoísta se cree especial en el sentido de superior, necesita la atención constante de los demás para alimentar su ego y no es capaz de ponerse en la "piel" de otros, solo piensa en su propio interés sin importar las consecuencias que pueda tener para otras personas.</p>

AUTOESTIMA NO ES LO MISMO QUE ÉXITO



Las personas no pueden valorarse a través de lo que hacen o el éxito alcanzado.

Los logros pueden darte satisfacción pero no la felicidad.

COTIZARSE Y HACERSE VALER



1. Luchar contra la autocrítica destructiva

✓ Detectarla

✓ Dejar de atacarse

2. Centrarse en lo positivo

LA AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA



Esa voz interior que se pasa el día comparando lo que eres con lo que ella quiere que seas. Es la que te dice que vas a hacer el ridículo, que te van a echar del trabajo, que eres estúpida, que tu vida es un fracaso, etc.

ENTENDIENDO LA AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA



DETECTAR AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA

EMOCIONES	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	DISTORSIONES COGNITIVAS	RESPUESTA RACIONAL
1. Especifica qué has sentido (tristeza, ansiedad, rabia, etc.) 2. Valora la intensidad de cada emoción (0-10)	1. Escribe qué pensamientos has tenido 2. Valora cuánto has creído en esos pensamientos (0-10)	Identifica el tipo de pensamiento distorsionado que estas utilizando para cada pensamiento (Ver Listado de pensamientos automáticos distorsionados)	Anota una respuesta racional

DESMONTAR LA AUTOCRÍTICA DESTRUCTIVA





EJEMPLO

EMOCIONES	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	DISTORSIONES COGNITIVAS	RESPUESTA RACIONAL
Irritada (9)	1. Nunca venderé un seguro	1. Generalización excesiva	1. He vendido muchos seguros
Triste (5)	2. Me gustaría estrangular a ese tipo	2. Magnificación	2. Se comportó de un modo impertinente. Todos lo hacemos a veces. ¿Por qué dejar que me afecte?
	3. Seguro que he dicho algo inconveniente	3. Conclusiones apresuradas, personalización	3. En realidad no hice nada diferente de lo que hago por lo general para acercarme a un nuevo cliente. Así que, ¿por qué padecer?

CENTRARSE EN LO POSITIVO



Acostumbrarse a reconocerse los logros, a valorarse positivamente cuando se realizan cosas buenas, y no a dejarlas pasar como si fuera lo lógico o lo normal comportarse así.

LA AUTOESTIMA ENTENDIDA COMO LA RELACIÓN CON UN SER QUERIDO



AYUDA Y APOYO



Las personas arropan a sus seres queridos en situaciones complicadas, les hacen favores y les echan una mano cuando es necesario.

PROTECCIÓN



Si hay alguna situación de vulnerabilidad en un ser querido, inmediatamente se le defiende si es preciso.

CONSUELO



En circunstancias negativas, las personas no se aprovechan de las mismas para atacar a sus seres queridos o se muestran insensibles, sino que se ponen en su lugar y les ofrecen alivio.



ELOGIO



A las personas que se quieren se las valora positivamente, viendo las virtudes y los puntos fuertes, felicitándolas cuando consiguen logros.

AMOR INCONDICIONAL



A los seres queridos se les aprecia por quienes son, no por lo que son. No les ponemos condiciones para quererles.

Y ENTONCES...

SI A UN SER QUERIDO LO TRATAS ASÍ, ¿POR QUÉ NO LO HACES CONTIGO MISMA ?

**A QUÉ ESPERAS....
HOY ES UN BUEN DIA PARA PONERLO EN PRACTICA**





ANEXO 4

TALLER DE ASERTIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES



HABILIDADES SOCIALES



Las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar, y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobretodo si tenemos déficits de HHSS.

EVITAR CONFLICTOS NO ES LA SOLUCIÓN



El conflicto es una situación entre dos o más personas en las que las partes, creen que lo que quiere una parte es incompatible con lo que desea la otra.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

ESCUCHA ACTIVA



- No interrumpir ni emitir juicios cuando habla la otra persona.
- Transmitir a la otra persona que estamos escuchando y entendiendo el mensaje (Entonces, si he entendido bien, lo que te pasa es...)
- Prestar atención a su lenguaje verbal y no verbal, aquello que dice pero también lo que no dice.
- Cuidar nuestro lenguaje corporal (asentir con la cabeza, mirar a la persona que habla, etc.).

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



EMPATÍA

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, de entenderla, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar como piensa esa persona.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



COMUNICACIÓN VERBAL

- Libre información
- Autorrevelación

HABILIDADES DE COMUNIACIÓN



COMUNICACIÓN NO VERBAL

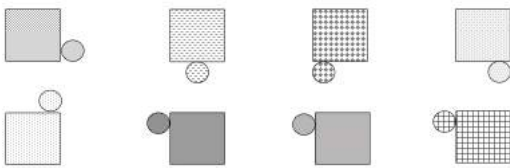
- Mirada o contacto visual
- Gestos (sonrisa, postura relajada y abierta, tics nerviosos)
- Tono de voz
- Distancia corporal

ESTILOS DE COMUNICACIÓN



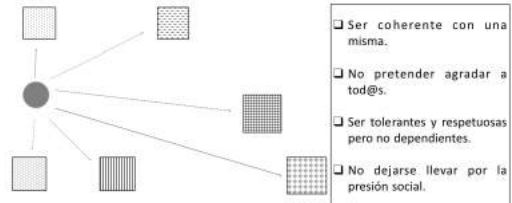
MIMETISMO Y DEPENDENCIA

Cuando pretendemos agradar a tod@s, nos pueden acusar de hipócritas.



AUTODEFINIRSE Y POSICIONARSE PARA UNA MAYOR IDENTIDAD

NOS PERMITEN RECONOCERNOS Y SER RECONOCIDOS



MEJORAR NUESTRAS RELACIONES: LA ASERTIVIDAD



- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que l@s dem@s malinterpreten nuestros mensajes.
- Ayuda a tener relaciones interpersonales más satisfactorias, sin ceder a los intentos manipulativos de otras personas.
- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- Favorece la autoestima.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y de sus consecuencias.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a cambiar de parecer.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a cometer errores... y a ser responsables de ellos.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a decir "NO LO SÉ"

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de enfrentarnos a ellos.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a decir "NO LO ENTIENDO".

DERECHOS ASERTIVOS



Tenemos derecho a decir "NO ME IMPORTA"

DISCO RAYADO



Uno de los aspectos de ser asertiva consiste en ser persistentes y en repetir una y otra vez lo que queremos, sin enfadarnos ni levantar la voz.

BANCO DE NIEBLA



Es una técnica eficaz para manejar las críticas y evitar la confrontación directa. Consiste en encontrar algo con lo que se pueda estar de acuerdo cuando alguien nos ataca verbalmente.

ASERCION NEGATIVA

No soy PERFECTA',
, YO También Cometo
Errores' Yo También
me Equivoco'

Consiste en reconocer las críticas que nos formulan sobre nuestra cualidades negativas hasta conseguir que la persona que nos crítica deja de hacerlo. De esta forma, se aceptan los propios errores sin tener que disculparnos por ellos. Podemos utilizar frases como "ha sido estúpido por mi parte hacer o decir..."



INTERROGACION NEGATIVA



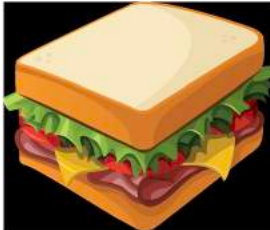
Consiste en responder solicitando una aclaración en los casos en que alguien te critica o pretende decirte algo de forma indirecta. De este modo, invitas a tu interlocutor a decirte abiertamente qué es lo que no le gusta o le parece mal y ello te permite obtener información adicional para sacar provecho (si son útiles) o agotar la crítica de tu interlocutor si ésta es manipulativa.

COMPROMISO VIABLE



Consiste en proponer una solución o llegar a un acuerdo en la que los dos cedan pero sin perjudicar a ninguna de las partes.

MÉTODO DEL SANDWICH



- Negociar con otras personas
- Expresar una crítica
- Decir "no"

NEGOCIACIÓN

- **Yo entiendo que tu...**(decir en primer lugar lo que dice la otra persona, ponerse en su lugar e intentar ver sus razones y exponerlas.
- **Pero yo...**(agregar tus propias razones)
- **¿Qué te parece si...?**(propuesta de solución que pueda satisfacer a ambos)

EXPRESAR UNA CRÍTICA

- **Sabes lo importante que eres para mí o lo mucho que significas para mí...**(formular un elogio sincero)
- **Pero yo me siento...**(triste, mal, molesta) **cuando tú...** (describir la conducta concreta que nos causa malestar)
- **Aunque..., me gustaría que...** (introducir petición de cambio, como podría hacer para que no nos sintamos así)

DECIR NO

- **Gracias por** (decírmelo, invitarme...), **las veces que he ido contigo lo he pasado genial...**(mensaje positivo)
- **Pero hoy...** (no me apetece salir, no me gusta ese grupo) (mensaje negativo)
- **Seguro que encuentras otra persona...¿Se lo has preguntado a...?** (mensaje positivo)

APRENDER DE LOS ERRORES



- ¿Qué hice bien y debo repetir?
- ¿Qué puedo MEJORAR y/o cambiar para la próxima vez?
- ¿Cuándo rectifico?
- ✓ Ahora
- ✓ En otra ocasión
- ✓ Detectar situaciones parecidas



ANEXO 5

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Este cuestionario tiene la finalidad de conocer tu opinión sobre la experiencia que has tenido en relación al taller de autoestima.

¡Tú colaboración es indispensable para mejorar nuestro funcionamiento!

UNA VEZ CUMPLIMENTADO PUEDES DEPOSITARLO EN EL BUZON DE LA ENTRADA O DARSELO A ANA

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Se preguntarán por algunos aspectos del taller y tendrás que puntuar en una escala del 1 al 5, de la siguiente forma:

1= muy poco 2= poco 3= medio o normal 4= bastante 5= mucho

DIVULGACIÓN DEL TALLER DE AUTOESTIMA

La información sobre la celebración del taller, me ha llegado correctamente y con tiempo de solicitarlo:

1 2 3 4 5

Los medios empleados para divulgar el taller (tablón de anuncios, profesionales, etc.) me parecen correctos:

1 2 3 4 5

Estoy satisfecha con la divulgación del taller:

1 2 3 4 5

Sugerencias:

Considero que sería mejor y más efectivo divulgarlo de la siguiente forma

.....

DESARROLLO DEL TALLER DE AUTOESTIMA

Contesta a las siguientes preguntas sobre lo que te ha parecido el taller rodeando con un círculo la puntuación que consideres en una escala del 1 al 10, donde 1 es el mínimo y 10 el máximo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muy poco

Medio

Mucho

Conocimientos de la profesional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utilidad de los conceptos impartidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aclaración de dudas planteadas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Profesionalidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Habilidades y conocimientos adquiridos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ejercicios prácticos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Valoración del taller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sugerencias:

.....