



**MÁSTER UNIVERSITARIO
GÉNERO Y DIVERSIDAD**

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

TRABAJO FIN DE MÁSTER

La prevención de la
violencia de género desde
el enfoque de la
inteligencia emocional

TESIS DE MÁSTER

Katia Rodríguez Álvarez

Directora: M^a del Carmen Rodríguez
Menéndez

Oviedo, 28 de Junio de 2016

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

TESIS DE MÁSTER/PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PROFESIONAL

-G

TÍTULO: La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional.

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE: Prevención, violencia, mujeres, inteligencia emocional, intervención socioeducativa.

DIRECTOR/A: M^a del Carmen Rodríguez Menéndez

1. Resumen en español

La violencia de género es un problema social muy grave que no solo necesita una actuación inmediata sobre él, sino que además es necesario llevar a cabo actuaciones de prevención. El presente trabajo presenta un proyecto para la prevención de la violencia de género desde la Inteligencia emocional. Este último concepto se trata de una dimensión de la persona que dependiendo de su desarrollo puede determinar el impacto de numerosos problemas vitales, entre ellos la violencia de género. Es por ello, que tras estas líneas se desarrollará una intervención socioeducativa basada en ambas concepciones.

2. Resumen en inglés

Gender violence is a very serious social problem which needs a immediate action. It is also necessary to carry out prevention actions. This paper presents a Project to prevent gender violence through sthe perspective of emotional intelligence. The latter concept is a dimension of the person that, depending on their development, can determine the impact of many vital issues, including gender violence. This why, after these lines, a socio-educational intervention based on both conceptions will be developed.

VºBº

EL/LA DIRECTOR/A DE LA TESIS
DE MÁSTER/PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PROFESIONAL

LA AUTORA/EL AUTOR

Fdo.: M^o del Carmen Rodríguez Menéndez

Fdo.: Katia Rodríguez Álvarez

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ÍNDICE

	Pág.
1. Introducción.....	4-5
2. Marco teórico.....	5-11
2.1.Violencia de género.....	4-8
2.2.Inteligencia emocional.....	8-9
2.3.Inteligencia emocional en la violencia de género.....	9-10
2.4.La educación emocional para prevenir la violencia de género.....	10-11
3. Intervención/Programa.....	11-27
3.1.Población destinataria.....	11-12
3.2.Objetivos.....	12-13
3.3.Contenidos.....	13-19
3.4.Metodología.....	19
3.5.Actividades.....	19-25
3.6.Cronograma y recursos.....	25-26
3.7.Evaluación.....	26-27
4. Referencias.....	27-30
Anexo 1.....	31
Anexo 2.....	32
Anexo 3.....	33
Anexo 4.....	34
Anexo 5.....	35
Anexo 6.....	36
Anexo 7.....	37-38
Anexo 8.....	39
Anexo 9.....	40

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

1. INTRODUCCIÓN

Son varias las situaciones que se han dado a lo largo de mi vida y que han creado en mi persona cierta sensibilidad respecto a la violencia de género. He vivido la violencia de género en varias ocasiones dentro de mi círculo cercano, sin haberla presenciado nunca, sí he visto a las dos mujeres de mi entorno debilitarse física y emocionalmente. Aunque ambas relaciones terminaron y estas mujeres rompieron con la relación de maltrato, estas experiencias me dejaron una predisposición a luchar por eliminar la más cruel manifestación del patriarcado. Siendo aún pequeña no llegaba a comprender la gravedad de los hechos de los que hablaban los adultos en mi presencia, mas con los años, he ido asimilándolos, enfrentándome a ellos y entendiéndolos como lo que son: violencia de género.

Durante los años que estuve estudiando el grado de Educación Social se nos presentó la posibilidad de abordar la inteligencia emocional como una asignatura curricular. Fue una gran experiencia, hasta el punto que realicé mi trabajo fin de grado sobre esta y las personas mayores. Los resultados de mi investigación fueron estupendos, a pesar de no poder ser generalizables por tener una muestra pequeña y no equitativa respecto al género. Así, observé que la inteligencia emocional de las personas participantes se incrementó en algunos de sus componentes tras haber realizado mi taller educativo. Según me comunicaron las personas asistentes a mi programa, esto les facilitó aspectos de su vida diaria. No solo fue un éxito profesional, sino que para mí también fue personal, ya que mi intervención sirvió para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Al unir estas dos experiencias de mi vida, se hizo fácil decidir sobre qué quería realizar mi trabajo fin de máster, un proyecto dirigido a la prevención de la violencia de género mediante el enfoque de la inteligencia emocional. Por ello, este se conforma a partir de un marco teórico que concreta los aspectos y términos a trabajar: la violencia de género y la inteligencia emocional. De este modo, tomamos un marco de referencia para abordar la segunda parte que es la realización de un programa de prevención primaria ante la violencia de género. Es por ello que, tras la aclaración y exposición del contenido teórico, el presente trabajo constará de un programa de intervención desarrollado. Se presentará una propuesta de intervención concretando la población destinataria, los objetivos que se persiguen, sus contenidos, actividades que se implementarán, cronograma, los recursos y, por último, la evaluación del programa.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

2. MARCO TEÓRICO

2.1. VIOLENCIA DE GÉNERO

El maltrato a las mujeres por parte de sus parejas o ex-parejas masculinas aparece en todos los países y en todas las culturas, independientemente del momento histórico. En función de cada país o cultura, este maltrato se enfrenta de una forma o de otra, variando desde la sensibilización ante el maltrato a la culpabilización de la víctima. Hace treinta años, la violencia de género no era percibida como un problema social, pero esta situación cambia cuando un grupo considera inaceptable dicha situación y reacciona ante ella, haciendo asumir a un gran número de personas la misma causa. Actualmente, en nuestra sociedad, uno de los mayores y más graves problemas sociales es la violencia contra las mujeres. Hoy en día, tanto la prevalencia de la violencia contra las mujeres a nivel mundial, como las consecuencias en la salud mental y física de esas mujeres, de sus familias y comunidades, transforman dicha violencia en una prioridad de salud pública (Gracia y Herrero 2006).

Para poder trabajar sobre este hecho, es importante conocer cuál es la definición de la violencia contra las mujeres. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la “Violencia contra las mujeres es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga, o pueda tener como resultado, un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública o privada.” (1993, 2). En 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS), contempla la violencia de género como una prioridad internacional para los servicios de salud. Durante el mismo año, en España se confecciona el “primer plan de acción contra la violencia doméstica”, reconociendo así la violencia de género como un problema de Estado (Fernández et al. 2003).

Debido a que en España la violencia de género es la más frecuente entre las diferentes violencias ejercidas contra la mujer, en el año 2004 se aprobó la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Esta ley tiene como objeto:

En primer lugar actuar contra la violencia que como manifestación de la discriminación de la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejercen sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad, aun sin convivencia. En segundo lugar, por esta ley se

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

establecen medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y radicar esta violencia y prestar asistencia a sus víctimas. Y en tercer lugar, manifiesta que la violencia de género a la que se refiere la presente ley comprende todo acto de violencia física y psicológica incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de la libertad.

Por tanto, podemos afirmar que la violencia de género incluye los actos de violencia física, sexual, psicológica y económica. La violencia física es la más visible y perceptible por las personas cercanas a la víctima; este hecho la convierte en la más reconocida. La violencia física se produce cuando se hace uso de la fuerza, de forma deliberada, produciendo un daño físico o algún tipo de lesión. La violencia sexual es la violencia que tiene lugar cuando mediante la fuerza o amenazas se le impone a la víctima la realización de un comportamiento sexual en contra de su voluntad. Este tipo de violencia provoca un daño en la estabilidad emocional de la víctima a causa de la vergüenza y la confusión derivadas de la agresión (Matud, Fortes y Medina 2014). La violencia psicológica es aquella que comprende la manipulación de la víctima, el control y diversas conductas de abuso. En ese caso, la víctima interioriza que es parte de la relación y es muy complicado que tanto ella como las personas allegadas consigan detectarla. Este tipo de violencia provoca un daño psíquico en la víctima, deteriorando su autoestima y relaciones sociales, consiguiendo con ello hacerla más dependiente del agresor. Por último, la violencia económica aquella con la que el agresor consigue controlar a la mujer no permitiéndole acceder a su economía y acrecentando su dependencia hacia él. Esto minimiza las posibilidades de que la víctima se plantee dejar la relación de violencia de género (Matud, Fortes y Medina 2014)

En otro orden de cosas, también debemos indicar que la mujer maltratada pasa por cinco fases diferentes respecto a su relación de pareja con el maltratador. La primera es la precontemplación, en donde la mujer acepta la relación de abuso en la creencia que puede cambiar a su agresor. La segunda fase es la contemplación, que es el momento en el que la mujer se cuestiona la relación de abuso, dándose cuenta de que no puede cambiarle. La tercera es la preparación, la mujer toma la decisión de cambiar la relación, bien sea modificándola o rompiendo con el agresor. La cuarta es la acción, la mujer rompe la relación o produce un cambio en ella. Por último, la quinta es el mantenimiento, la mujer prosigue con su decisión sin que haya maltrato y comienza su reconstrucción vital (Manjón 2011).

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Este proceso no siempre ocurre tal como se ha descrito, pues en algunas ocasiones las mujeres tras alcanzar una fase dejan de avanzar o retroceden, y en otras ocasiones permanecen en la primera fase. En estos casos, adquiere gran importancia que su entorno se encuentre adecuadamente preparado para detectar y actuar de forma correcta, de tal forma que se consiga ayudar a la mujer a terminar con la relación de maltrato o, al menos, mejorar su situación.

En lo que se refiere a las cifras, debemos indicar que, según el Poder Judicial de España, en el año 2014 fueron presentadas 126.742 denuncias, con una media de 347 denuncias diarias, produciéndose un incremento ligero respecto al 2013. El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) informa que en el año 2015 el 15,5% de las mujeres de dieciséis años o más, residentes en España, declararon haber sufrido en algún momento de su vida violencia física, sexual o miedo por parte de alguna de sus ex-parejas o parejas.

Además se informa de que un 86,67% de aquellas mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de su pareja o ex-pareja han acudido a la policía, al juzgado, a algún servicio de ayuda o han hablado sobre su situación con alguien del entorno. En ello, podemos observar que terminan mayoritariamente con el silencio que hasta la época ha ido de la mano de este tipo de violencia, aspecto que dificultaba mucho su detección. Del total de mujeres que sufren violencia de género, se produjeron 60 casos que terminaron en víctimas mortales, derivado de ello se dieron 51 casos de niños huérfanos. Los datos anteriormente citados están extraídos de la Macro-encuesta de Violencia contra la Mujer (2015), la cual es una herramienta documental de fácil acceso que aporta numerosas cifras, contribuyendo con ello a la sensibilización y visibilización de la violencia de género.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del Gobierno de España (2015), las características de las víctimas mortales del 2015 son las siguientes: el 83,3% tenían una edad comprendida entre los 21 y los 50 años, el 64,6% de las víctimas aún vivía con su agresor, el 64,6% era de origen español y solo el 18,8% habían denunciado a su agresor. Por otro lado, el perfil del agresor es el siguiente: el 77,1% es de origen español, el 85,4% poseen una edad entre 31 y 64 años y el 27,1% se suicidó tras asesinar a la víctima. Finalmente, la ruptura de la relación no se presenta como un factor determinante, pues el 50% habían terminado la relación y el otro 50% seguían con ella.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

En la violencia contra las mujeres existe un aspecto importante que determinará la protección de una mujer ante las relaciones de maltrato. Dicho aspecto concluyente es el desarrollo de la inteligencia emocional. Si observamos las consecuencias derivadas del maltrato en las mujeres que lo han experimentado, podemos obtener los indicadores de aquellas competencias emocionales que deben ser potenciadas en ellas con el fin de obstaculizar o impedir que se conviertan en víctimas de violencia de género. (Blázquez, Moreno y García-Baamonde 2009).

En este sentido, entendemos la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, generar y acceder a emociones que faciliten el pensamiento, para comprender el conocimiento emocional y para regular las emociones de manera efectiva permitiendo el crecimiento intelectual y emocional” (Mayer, Salovey y Caruso 2004, 15). Para Fernández-Berrocal y Ramos (2002, 20) una definición general, pero breve, de la Inteligencia Emocional (IE) es la siguiente: “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”.

Partiendo de esta perspectiva, la IE es entendida como una destreza que lleva implícitos los siguientes procesos: la atención emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional:

- La atención emocional consiste en prestar una adecuada atención a los sentimientos propios y de los demás (Zaccagnini 2004). Es decir, se trata de la habilidad para saber reconocer o identificar los sentimientos propios y los ajenos.
- La comprensión emocional es la capacidad para reconocer y entender las emociones propias y de los demás (Zaccagnini 2004). En definitiva, la habilidad de poder interpretar y asimilar de forma adecuada los sentimientos, tanto de los demás como los propios.
- La regulación emocional es la capacidad que presentan las personas para influir en qué emociones tienen, cuándo se producen, cómo las experimentan y cómo las expresan (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser 2000). Se trataría de la habilidad para poder manejar las emociones o sentimientos de forma que beneficie positivamente en el bienestar personal.

La investigación sobre la IE ha indicado que la gente posee habilidades para comprender y manejar sus emociones en acontecimientos estresantes, lo que es de gran utilidad para llevar una trayectoria vital estable y saludable (Salovey, Bedell, Detweiler, y Mayer 1999). Es por ello que diversos/as autores/as han relacionado el manejo del

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

estrés con las emociones y la IE. Tal es la relación que un afrontamiento incorrecto de una situación de estrés grave puede derivar en estrés crónico y, con ello, en estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla, Rodríguez y González 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas 2009). En este sentido, se ha llegado a la conclusión de que ante una situación de estrés, además de dar importancia a la valoración que la propia persona realiza sobre los estresores, también se han de tener en cuenta aquellas emociones asociadas a tal apreciación (Lazarus y Lazarus 1994). Por consiguiente, es de gran relevancia hacer hincapié en la emoción y en las respuestas emocionales de la persona, como son la evitación y la preocupación, para realizar un adecuado afrontamiento del estrés (Endler y Parker 1990).

2.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Los recursos que cada persona posea, tanto físicos, sociales como psicológicos, serán los determinantes de la forma con la que se afrontarán las situaciones y experiencias personales. En este sentido, y como ya se ha mencionado en el epígrafe anterior, existen algunos estudios que indican que, ante situaciones de estrés, se generan en las personas ciertas emociones que influyen sobre su bienestar físico y mental. En los momentos en los que se sufre estrés y se ha de responder ante él, se originan reacciones emocionales negativas y, bajo tales estados emocionales, aumenta la probabilidad de padecer enfermedades o llevar a cabo hábitos no saludables (Becoña, Vázquez y Oblitas 2004).

Tanto la desigualdad de las mujeres respecto a los hombres en lo personal y social, como la cultura violenta y machista generan violencia de género. Podemos considerar la violencia de género como un reflejo y consecuencia de la sociedad patriarcal, que por mucho que neguemos, sigue estando patente y vigente en nuestro día a día, en nuestras costumbres y tradiciones. Asimismo, el hecho de que se esté originando una sociedad cada vez más igualitaria produce en algunos hombres la incapacidad para adaptarse a las nuevas normas y dejar de reproducir los roles sexistas. Además de los determinantes anteriores, también se debe mencionar la existencia de factores de riesgo y situaciones de vulnerabilidad que pueden derivar en violencia de género.

Las mujeres víctimas de violencia de género son propensas a padecer no solo lesiones físicas, sino también problemas de salud crónicos, sobre todo ginecológicos e intestinales. Por otra parte, las mujeres maltratadas presentan frecuentemente problemas de salud psicológicos, como depresión, trastornos de estrés post-traumático y baja

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

autoestima, por lo que podemos afirmar que el impacto de la violencia de género afecta a la mujer víctima sobre su salud mental y física y le provoca un déficit en la calidad de vida (Lila 2010).

En este contexto, debemos indicar que, durante el proceso de maltrato psicológico y físico, las mujeres tienden a desarrollar déficits en ciertas competencias emocionales. Estas competencias que presentan déficits son aquellas que se deben potenciar y trabajar con ellas para que desarrollen en ellas una inteligencia emocional que les permita afrontar la situación de maltrato que están viviendo y terminar con ella (Blázquez-Alonso, Moreno y García-Baamonde 2009). En una gran mayoría de casos, las mujeres que sufren violencia de género desarrollan una dependencia emocional que se traduce en la necesidad de afecto, de forma extrema, por su pareja. Las personas dependientes emocionalmente lo son incluso cuando no tienen pareja, algo por otro lado poco habitual. Por ello, esta podría ser una razón que explique que numerosas víctimas no denuncien o incluso visiten a sus agresores en la cárcel (Castelló 2006).

2.4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Debido a la importancia de potenciar la IE de las personas, se hace necesario utilizarla como herramienta para incidir sobre la violencia de género. En concreto, la educación emocional se podría definir como una evolución educacional, permanente y constante que intenta impulsar el desarrollo emocional como parte imprescindible dentro del desarrollo cognitivo, de tal forma que conformen entre ambos el desarrollo de la personalidad. Es decir, fomentar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de la persona para conseguir capacitarle para la vida, aumentando su bienestar social y personal (Bisquerra 2003).

La IE se compone de habilidades que pueden ser aprendidas durante toda la vida a través de una apropiada educación (Grewall, Brackett y Salovey 2006). Basándose en una óptima educación emocional adquiere gran relevancia para lograr una adecuada socialización (Bisquerra 2000), mejorar así la calidad de vida y como factor protector ante problemas tanto psicológicos como médicos que pueden aparecer a lo largo del ciclo vital de la persona (Richman et al. 2005). Además, también se podría conseguir una mejor adaptación ante estresores (Mikolajczak, Petrides, Coumans y Luminet 2009), así como mejorar las relaciones afectivas e incluso alcanzar una mayor satisfacción sexual (Burri, Cherkas y Spector 2009).

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Según Manjón (2011) es frecuente que la mujer maltratada minimice o niegue sus sentimientos negativos, ya que esto puede perturbar su visión de la pareja y de su agresor. Este hecho es frecuente no solo en las mujeres víctimas de violencia de género, sino también en aquellas personas con una inteligencia emocional poco desarrollada. Por tanto, la educación de las emociones podría servir para que una mujer ante tal situación comprenda e identifique más rápidamente y mejor sus emociones negativas hacia la relación de maltrato y se acelere así la ruptura de esa relación.

La violencia de género es un problema social muy grave que afecta a todas las sociedades actuales. Es, sin duda, un reflejo que muestra los valores patriarcales que la sociedad abraza de la forma más brutal posible. Como hemos mencionado, la violencia de género se encuentra muy relacionada con la inteligencia emocional, tanto de la persona que maltrata como de la persona que sufre el maltrato. En los últimos años la inteligencia emocional ha experimentado un auge importante, pero es generalmente aplicada a la etapa de la infancia, siendo utilizada en menor medida en la edad adulta. Sin embargo, tras la fundamentación del marco teórico descrito, no cabe duda que la inteligencia emocional pueda ser una gran vía de prevención de la violencia de género.

En este proyecto se opta por centrarse en las mujeres como potenciales víctimas de violencia de género y empoderarlas para prevenir esa situación de maltrato y, en tal caso, saber afrontarla lo mejor posible. Por tanto, con el objetivo de perseguir tal fin, se llevará a cabo la elaboración de un programa de intervención con mujeres basado en la inteligencia emocional. Dicho programa será expuesto a continuación.

3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

3.1. POBLACIÓN DESTINATARIA

Según el documento emitido por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España (2015), el perfil de las mujeres víctimas de violencia sería el siguiente: casadas, rango de edad de 40 a 50 años o en adelante, con uno o más hijos/hijas, laboralmente paradas, nivel de estudios básicos o hasta la ESO, situación económica mala y nacionalidad española.

En base a los datos anteriores acotaremos la población destinataria del programa para hacerlo llegar a la población con mayor riesgo de sufrir violencia de género. Por esta razón, el proyecto se dirigirá a mujeres que estén en riesgo de sufrir violencia de género pero que aún no han sido víctimas, entre 40 y 60 años, con bajos niveles de

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

estudios, paradas o inactivas laboralmente, con hijos e hijas a su cargo, de nacionalidad española y residentes en Gijón. Para la realización del programa y la captación de participantes se contactará con las unidades de Trabajo Social del área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón. Esta institución ofrecería información sobre el presente programa a las mujeres que atiende a diario y que entran dentro del perfil de riesgo de ser víctimas de violencia de género.

Se hace necesario acotar la población diana, por lo que se comenzará por la región geográfica de Gijón, siendo el lugar de la sede de la Red Regional de Casas de Acogida, pudiendo en el futuro abarcar otras zonas o regiones o elevar el programa a nivel nacional. Además es necesario destacar que la práctica profesional que se realizará durante el programa se basará en la Ley Integral para la Igualdad de Trato y la No discriminación, de 27 de mayo de 2011, por lo que no se llevará a cabo ningún acto que pueda derivar en incumplimiento de los derechos humanos fundamentales.

3.2.OBJETIVOS

➤ OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal es que las participantes desarrollen su inteligencia emocional como herramienta protectora ante la violencia de género, de tal modo que sean capaces de detectarla y hacerle frente de la forma menos perjudicial para ellas.

➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Incrementar su autoconocimiento para que conozcan cuáles son sus fortalezas y puedan potenciarlas, mejorando con ello su autoestima.
2. Mejorar su conocimiento de sus emociones y de las de los demás, mostrándoles cómo nuestras emociones nos guían en acciones y toma de decisiones.
3. Aumentar la comprensión de las emociones propias y ajenas para actuar sobre ellas, estableciendo así relaciones positivas y saludables.
4. Brindarles instrumentos para que aprendan a manejar sus emociones en función de sus intereses, y por tanto mejorar la expresión de sus emociones.
5. Otorgar herramientas para favorecer el liderazgo entre las participantes, haciendo que tomen parte activa de sus vidas y se sientan seguras en la toma de decisiones.
6. Eliminar los mitos que existen sobre la violencia de género, concienciando a las participantes de que cualquier mujer puede ser víctima de violencia de género.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

3.3. CONTENIDOS

BLOQUE I. AUTOCONOCIMIENTO Y LIDERAZGO

➤ Mitos sobre el liderazgo

A modo de introducción en el tema se tratarán los diferentes mitos que giran en torno al concepto de liderazgo como, por ejemplo, que el liderazgo es una cualidad poco usual; que el líder nace, no se hace; solo se es líder si se es carismático; el rol del líder es manipular y controlar a las demás personas.

➤ ¿Qué es el liderazgo?

El liderazgo es definido como la capacidad de motivar y guiar a las personas para que consigan un objetivo común. Además, el liderazgo es entendido como comunicación, puesto que se necesitan, al menos, dos personas para que se establezca una relación de poder o liderazgo. Por lo tanto, el liderazgo tiene que ver con la forma en la que la persona se dirige o comunica con el resto de personas. El modelo de la comunicación afirma que todas las personas son líderes potenciales y deben trabajar conjuntamente para lograr el objetivo propuesto (Afkhami, Eisenberg y Vaziri 2005).

➤ Habilidades que debe tener un líder

Como se puede ver en la figura 1, Daniel Goleman (2004) afirma que un líder debe tener cinco competencias básicas: autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales. Estas forman parte del concepto “inteligencia emocional”.

	Definición	Características
Autoconciencia	Aptitud para reconocer y entender los estados de ánimo, emociones e impulsos propios, así como su efecto sobre los demás	Confianza en sí mismo Valoración realista de sí mismo Capacidad de reírse de sí mismo
Autorregulación	Capacidad para controlar o redirigir los impulsos negativos o el mal humor Propensión a no tomar decisiones apresuradas, a pensar antes de actuar	Confiabilidad e integridad Comodidad con la ambigüedad Apertura al cambio
Motivación	Pasión por trabajar por razones que van más allá del dinero o el estatus Tendencia a luchar por los objetivos con energía y persistencia	Fuerte orientación al logro Optimismo, incluso frente a la adversidad Compromiso con la organización
Empatía	Aptitud para entender el “maquillaje” emocional de otras personas Habilidad para tratar a las personas en función de sus reacciones emocionales	Destreza en formar y retener el talento Sensibilidad intercultural Servicio a clientes y consumidores
Habilidades sociales	Competencia en el manejo de relaciones y la creación de redes sociales Capacidad para encontrar puntos comunes y estrechar lazos	Eficacia en liderar cambios Capacidad de persuasión Pericia en crear y liderar equipos

Figura 1.- Inteligencia emocional (Goleman 2004)

➤ Inteligencia emocional

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) consiste en la utilización adecuada de la percepción, comprensión y regulación de emociones, es decir, se trata de conseguir utilizar las emociones para que nos ayuden a dirigir nuestro pensamiento y conducta, con el fin de lograr una satisfacción personal. Para Fernández Berrocal y Ramos (2002, 20) una definición general y breve de la IE sería: “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestra emociones y las de los demás”. Desde esta visión, la inteligencia emocional es una habilidad que implica los siguientes procesos: atención emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

BLOQUE 2. IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

La atención emocional consiste en prestar adecuada atención a los sentimientos propios y de los demás (Zaccagnini 2004). Se trata de reconocer conscientemente nuestras emociones y de ser capaces de definir las. Pero, ¿qué es una emoción?

➤ ¿Qué es una emoción?

Según la Real Academia Española es la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Es un proceso psicológico que, frente a una amenaza a nuestro equilibrio físico o psicológico, actúa para restablecerlo, ejerciendo así un papel adaptativo, que dependerá de la evaluación que haga cada persona del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar el mismo (Moure, Del Pino y Alvaredo 2011). Según esto, los elementos que forman la emoción son los siguientes:

1. Un estímulo que reúne ciertas características y es capaz de generar tal emoción.
2. Persona o sujeto capaz de percibir, procesar y reaccionar ante tal estímulo.
3. Significado que la persona atribuye al estímulo, etiquetando la emoción sentida.
4. El sentimiento o emoción que la persona siente ante el estímulo.
5. Reacción fisiológica, tales como cambios respiratorios, cardíacos, sudoración, etc.
6. Expresión observable: expresiones faciales, la voz, movimientos corporales, etc.

➤ Tipos de emociones

Concretamente, basándonos en la clasificación dada por los autores Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001, 308) las emociones se dividirían en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras.

- Emociones primarias: parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas. Ejemplo: Alegría, asco.

- Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren de unas personas a otras. Ejemplo: Sentir ansiedad por intentar evitar un enfado.
- Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ejemplo: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ejemplo: felicidad.
- Emociones neutras: aquellas que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir, no pueden considerarse positivas ni negativas, y tienen la finalidad de facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ejemplo: la sorpresa.

BLOQUE 3. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

La comprensión emocional consiste en la capacidad para reconocer y entender las emociones propias y de los demás (Zaccagnini 2004). Se trata de entender las emociones, sus causas, antecedentes y sus consecuencias, es decir, implica saber etiquetar las emociones. Según Vives, Gallego y González (2007) existen dos componentes, uno intrapersonal y el otro interpersonal:

a) Comprensión emocional intrapersonal:

➤ Subjetividad de las emociones:

Si bien es verdad que las emociones son innatas y universales en el ser humano ya que no es necesario un aprendizaje previo para que una persona experimente y exprese la emoción que está sintiendo en su expresión facial, no se puede decir lo mismo sobre cómo cada persona experimenta dicha emoción, pues este aspecto se lleva a cabo de forma subjetiva. Es decir, cada persona experimenta las emociones de una forma diferente y única a cómo lo haría otra persona, incluso se puede dar el caso que la misma persona viva una misma emoción de formas diferentes.

Lo que influye en la persona para experimentar de una forma u otra una emoción es la situación en la que se encuentre y la interpretación que se dé sobre ella, una interpretación subjetiva. Ej. El miedo es una emoción desagradable para muchas

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

personas, en cambio existen otras muchas que buscan sentir esa emoción asistiendo al cine a ver películas de terror.

➤ Fuentes para identificar las emociones propias

El conocimiento sobre nuestras emociones debe ser preciso pero nunca obsesivo, ya que puede generar un estado de ánimo negativo. Para la identificación emocional es necesario que no ocultemos las emociones, que tengamos acceso a ellas. Las principales fuentes para identificar nuestras emociones son dos:

- 1- Nivel fisiológico; en muchas ocasiones nuestras emociones se manifiestan a nivel fisiológico sin nosotros percibirlo. Por ejemplo, en forma de tensión muscular. Debemos preguntarnos a qué se deben este tipo de manifestaciones, quizás estemos experimentando una emoción que no hemos identificado.
- 2- Reflexión e introspección: se trata de la observación que una persona debe realizar de su propia conciencia y estados de ánimos para posteriormente reflexionar sobre ellos.

b) Comprensión emocional interpersonal

➤ Empatía

La **empatía** es la capacidad de percibir el mundo interior tanto referente a emociones como a vivencias de otras personas, es decir, se trata de ponerse en el lugar de la otra persona para comprender mejor sus emociones. La empatía se obtiene de la combinación a nivel intelectual de la escucha activa, a nivel emocional de la comprensión y a nivel conductual de la asertividad:

- Escucha activa: consiste en escuchar con atención lo que nos refiere la otra persona con su comunicación verbal y no verbal. Para ello se hace necesario estar en un estado de atención plena para poder advertir dichos estímulos.
- Comprensión: es la actitud que resulta de prestar atención plena e implica estar abiertos para entender los sentimientos de la otra persona así como sus necesidades.
- Asertividad: se trata de la habilidad para expresar de forma correcta lo que se piensa o se siente evitando incomodar o herir los sentimientos de los demás.

➤ Expresiones faciales

Paul Ekman en 1979 presenta un estudio sobre las expresiones faciales de las emociones. Este estudio probó que las expresiones de ciertas emociones son universales y se reproducen independientemente de la sociedad. Estas emociones son: asco, miedo,

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

sorpresa, felicidad o alegría, tristeza y rabia o enfado. Las siguientes imágenes están extraídas de la serie televisiva “Lie to me” basada en dichos estudios de Paul Ekman.



BLOQUE 4. REGULACIÓN EMOCIONAL

Ha sido definida como la habilidad de las personas para influir en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y las expresan (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser 2000). Si bien se ha señalado que es muy difícil determinar qué estrategias o técnicas de regulación emocional son más idóneas, personalmente haré uso de las siguientes basándome en lo propuesto por Vives, Gallego y González (2007):

➤ Respiración

Se ha demostrado que los ejercicios de respiración son beneficiosos para reducir la ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión muscular, etc. Existen dos tipos diferentes de respiración. Por un lado, la respiración superficial rápida y entrecortada asociada a respuestas de lucha, huida o estrés, la cual resultaría poco eficaz para oxigenar la sangre, produciendo sensación de estrés. Por otro lado, la respiración profunda y abdominal, que oxigena mejor la sangre, fomentando un estado de sosiego y relajación. El simple hecho de concentrarnos en el acto de respirar reduce o detiene los pensamientos inquietantes y angustiosos que se experimentan en estado de estrés o ansiedad.

➤ Relajación

Consiste en un estado de la mente y del cuerpo al que se llega de forma progresiva. La relajación adquiere tanta importancia como la respiración, incluso se encuentran relacionadas de forma que se modifican entre sí. La relajación contribuye a reposar músculos, liberar tensiones y alcanzar mayor concentración. Si nuestro cuerpo está en tensión se genera un estímulo al cerebro que fomenta la ansiedad, por eso la relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales de ansiedad, estrés, rabia, miedo, etc. En ocasiones no es posible eliminar la causa de estos estados

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

emocionales pero mediante la relajación se puede fomentar la resistencia a dichas situaciones y asumirlas mejor.

➤ Visualización

Consiste en concentrarse en imágenes mentales con el propósito de reprogramar la actitud de la persona, capacitándola para realizar cambios positivos respecto a las emociones y conductas. Es decir, se trataría de visualizar una escena, un objeto o una imagen que nos haga sentir mejor, contrarrestando un estado de ánimo negativo.

➤ Meditación

Es un estado de tranquilidad en que somos capaces de observar nuestros pensamientos y actitudes. Debido a la relajación, el metabolismo del organismo se torna más lento, reduciendo la ansiedad y tensión. Gracias a esta técnica se puede aprender a enfocar la atención de forma crítica sobre un aspecto concreto y a conocer las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento que generalmente trabajan a nivel inconsciente.

➤ Control del pensamiento

En las situaciones o vivencias de la vida diaria de una persona, entre los sucesos y emociones existe un dialogo interno. Por lo general, la emoción sentida procede de la interpretación que esa persona hace del suceso y esta interpretación se haya influenciada por los pensamientos que se tengan al respecto. En ocasiones, podemos tener pensamientos automáticos y distorsionados de la realidad, haciendo que exacerbemos la emoción negativa. Para paliar este tipo de pensamientos se lleva a cabo la terapia cognitiva de Beck, que trata de identificar pensamientos distorsionados que causan dificultades en nuestro estado emocional e intentar modificarlos.

BLOQUE 5. VIOLENCIA DE GÉNERO

➤ Mitos acerca de la violencia de género.

Según Bosch-Fiol y Ferrer-Pérez (2013) algunos de los mitos actuales sobre la violencia de género que se presentarán en el programa son:

1. La violencia de género solo ocurre en países subdesarrollados.
2. La violencia de género solo ocurre en familias/personas con problemas.
3. Los hombres que maltratan a su pareja (o ex-pareja) han sido, a su vez, personas maltratadas por parte de sus padres.
4. Los hombres que maltratan a su pareja (o ex-pareja) son enfermos mentales.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

➤ ¿Qué es la violencia de género?

Este apartado ya está recogido en el marco teórico y, por esta razón y dadas las limitaciones de espacio, no lo desarrollamos en este momento. Solamente queremos indicar que en el programa se trabajarían las siguientes cuestiones: concepto de violencia de género, tipos de violencia de género, el ciclo de la violencia de género, legislación española y recursos disponibles para las mujeres maltratadas.

3.4. METODOLOGÍA

La metodología que será usada durante el programa ha de ser participativa, para poder lograr los objetivos planteados. Para ello, las sesiones del programa constarán de dos partes: una teórica y una práctica. En la primera, se explicarán aquellos aspectos del contenido teórico que sean necesarios para poder avanzar correctamente en el ejercicio de la segunda. Ambas partes, teórica y práctica, estarán altamente interrelacionadas y vinculadas, de tal modo que se pueda deducir la teoría de la práctica o viceversa. Por otro lado, dependiendo de las sesiones y de las actividades propuestas a continuación, la metodología de trabajo será grupal o individual, pero siempre deberá ser activa para que las participantes interioricen los contenidos y vivencias de cada sesión.

3.5. ACTIVIDADES

BLOQUE 1. LIDERAZGO Y AUTOCONOCIMIENTO

✓ ACTIVIDAD: **La caja del tesoro**

Objetivo específico 1: Incrementar el autoconocimiento de las participantes y aumentar su autoestima.

Desarrollo: se les enseñará una caja, pidiéndoles que imaginen su contenido y se les dirá “ en esta caja que tengo en las manos, tengo algo muy hermoso, es algo único en el mundo, lleno de cualidades, bueno, simpático y otras muchas virtudes”. A continuación, se les pedirá que vuelvan a imaginar qué contiene la caja. Se les enseñará el contenido pero ellas deben guardar silencio. Entonces verán su reflejo dentro de la caja, puesto que tiene un pequeño espejo en su interior. Deberán reflexionar sobre qué sintieron al ver su reflejo. Las preguntas que se les harán serán: ¿Qué te esperabas encontrar en la caja?, ¿qué has pensado cuando te has visto reflejada?, ¿te identificas con algunas de las características que había nombrado sobre lo que había en el interior de la caja? Si su respuesta es negativa ¿Por qué no?

✓ ACTIVIDAD: **El círculo**

Objetivo específico 1: Incrementar el autoconocimiento de las participantes y aumentar su autoestima.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Desarrollo: se les colocará en forma de círculo y se les dará un folio para que escriban su nombre en la parte superior. Tras ello rotarán los folios, escribiendo algo positivo de cada persona que pase por sus manos. De tal forma que el folio regrese a la persona a quien le pertenece repleto de elogios. Finalmente, se les preguntará si están de acuerdo y por qué con lo que pone el folio.

✓ ACTIVIDAD: **Debate semiabierto**

Objetivo específico 5: Brindar herramientas para favorecer el liderazgo de las participantes.

Desarrollo: Se iniciará el debate haciendo la pregunta ¿Qué opinas sobre el liderazgo? Se procurará guiar el debate con un guion semiestructurado para que salgan a la luz varios mitos que nos permitan introducir la sesión teórica. Dicho guion se basará y seguirá el orden de las siguientes preguntas: ¿Sabes qué es el liderazgo?, ¿Qué opinas sobre el liderazgo?, ¿A qué se puede atribuir su uso?, ¿cualquier persona puede ser un líder? y ¿Cómo es un líder?

✓ ACTIVIDAD: **Caso práctico**

Objetivo específico 5: Desarrollar herramientas para favorecer el liderazgo por parte de las participantes.

Desarrollo: Se les brindará un caso práctico que deben resolver por sí mismas. Se harán dos grupos y una persona de cada grupo será nombrada líder y, por tanto, las demás han de seguir sus pasos. Las líderes irán rotando a medida que los casos prácticos cambien. De esta forma todas serían líder al menos por una vez. En el Anexo 1 se desarrollará un ejemplo de caso práctico a usar durante la sesión.

BLOQUE 2. IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

✓ ACTIVIDAD: **Debate abierto ¿Qué es la inteligencia emocional?**

Objetivo específico 2: mejorar el conocimiento que poseen las participantes sobre sus emociones y las ajenas.

Desarrollo: se les introducirá al debate con la pregunta ¿qué entendéis por IE? Y se irá guiando el debate en función del objetivo. Algunas de las preguntas que se realizarán durante el debate serán: ¿Qué creéis que es la IE?, ¿qué relación tiene con nuestro cuerpo?, ¿cómo creéis que funciona?, ¿creéis que es posible educarla?

✓ ACTIVIDAD: **Expresiones faciales**

Objetivo específico 2: mejorar el conocimiento que tienen las participantes sobre las emociones propias y ajenas.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Desarrollo: Se les repartirán una serie de fichas con expresiones faciales que deberán memorizar e interpretar después para que el resto del grupo adivine de qué emoción son intérpretes. La ficha mencionada se expone en el Anexo 2 de este documento.

✓ ACTIVIDAD: **EL bingo de las emociones**

Objetivo específico 3: Mejorar la comprensión emocional de las participantes tanto si se trata de emociones propias o ajenas, estableciendo relaciones saludables y positivas.

Desarrollo: Se trata del juego de bingo tradicional llevado al campo de las emociones. Se extrae una tarjeta con una emoción, quien encuentre la emoción en su cartón deberá levantar la mano y contar una experiencia (real o inventada) que represente la emoción, cada persona que lo haga recibe un punto. Las demás podrán responder de forma empática para ganar un punto. También se reciben puntos si se hace una línea. Quien más puntuación obtenga gana como recompensa tres bombones. Al final de la sesión las demás también recibirán bombones. Tiempo restante para realizar un pequeño resumen de lo más relevante de la sesión.

✓ ACTIVIDAD: **Adivina ¿Qué siento?**

Objetivo específico3: Aumentar la comprensión de emociones propias y de las demás personas.

Desarrollo: Esta actividad consiste en seleccionar un número concreto de emociones tanto las más claras (alegría, tristeza) como las más ambiguas (frustración, nerviosismo) y pedirles a un número de personas voluntarias que interpreten ante el resto de participantes una emoción dada. Mientras tanto, el resto de participantes deberán adivinar qué emoción se está representando. Concretamente, se escogerá a 5 voluntarias entre las participantes que deberán hacer una representación basándose en las pautas dadas anteriormente, en el contenido correspondiente a las expresiones faciales de cada emoción. Las pautas se corresponden con las siguientes emociones: Tristeza, sorpresa, asco, felicidad y desprecio.

BLOQUE 3. COMPRENSIÓN EMOCIONAL

✓ ACTIVIDAD: **Siénteme**

Objetivo específico 3: Aumentar la comprensión de las emociones de las demás personas y las suyas propias.

Desarrollo: Se dividirá el grupo por la mitad. Uno de los subgrupos saldrá fuera del aula mientras al resto se le explica que se les van a exponer una serie de vídeos para provocarles diversas emociones. Se les pide que magnifiquen sus reacciones ya que el otro grupo deberá adivinar sus emociones. Se pide al grupo de fuera que entre y se les

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

coloca en pareja con una de las personas de dentro. Aquellas que estaban fuera se vendarán los ojos apoyándose en el pecho de su compañera. A continuación, se procederá a la exposición de los videos seleccionados. Al finalizar se pedirá a quienes tenían los ojos vendados que comuniquen qué emociones creen que estaban experimentando sus parejas. Se inducirán tres emociones diferentes: angustia, asco y alegría. El video para crear angustia será: <https://www.youtube.com/watch?v=uGJZH3YMN5g> Para producir asco: <https://www.youtube.com/watch?v=yHxupLG7nSQY>, por último, para crear alegría: <https://www.youtube.com/watch?v=9LUU74Tb4L8>

✓ ACTIVIDAD: **Role-playing**

Objetivo específico 4: Brindar instrumentos para que aprendan a manejar sus propias emociones en función de sus intereses y, por tanto, mejorar la expresión de éstas.

Desarrollo: Cuatro participantes voluntarias realizarán una interpretación de una situación concreta con una respuesta emocional incorrecta y otra interpretación con una respuesta emocional correcta. Las demás participantes deberán debatir cual ha sido la respuesta emocional correcta y cual la incorrecta. La posible situación se desarrolla en el Anexo 3 del presente proyecto.

✓ ACTIVIDAD: **Lo que sientes**

Objetivo específico 2 y 3: mejorar el conocimiento sobre las emociones propias y ajenas y también su comprensión.

Desarrollo: se le coloca a cada una de las participantes en la frente un post-it con una emoción escrita (alegría, miedo, sorpresa, angustia, ternura, rabia, etc.) de este modo, todas podrán ver la emoción menos ella. El resto del grupo deberá decirle situaciones que provoquen dicha emoción. Con esa información la participante deberá adivinar que emoción tiene en la frente. Este proceso se realizará con todas las participantes.

BLOQUE 4: REGULACIÓN EMOCIONAL

✓ ACTIVIDAD: **Aprendemos a respirar**

Objetivo específico 4: Brindar instrumentos para que aprendan a manejar sus propias emociones en función de sus intereses y, por tanto, mejorar la expresión de éstas.

Desarrollo: con la espalda en el respaldo de las sillas se les pide que coloquen una mano en el abdomen y otra encima del pecho. A continuación, deberán inhalar por la nariz profundamente, de tal forma que se les moverá la mano del abdomen pero apenas la del pecho. Y después deben exhalar por la boca, repitiendo el proceso durante 10 minutos. A continuación, se les pedirá que con el pulgar derecho tapen la fosa nasal derecha e

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

inspiren por la fosa nasal izquierda. Para exhalar el aire deberán tapan la fosa nasal izquierda y liberar la derecha. Este proceso se repetirá durante 10 minutos.

✓ ACTIVIDAD: **Relajación progresiva**

Objetivo específico 4: Brindar herramientas para mejorar el manejo emocional y, por tanto, la regulación emocional de las participantes.

Desarrollo: Es un tipo de relajación que presenta una orientación fisiológica. El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero se aplicará tensión en los músculos y tras ella se liberan dirigiendo la atención a sentir cómo estos músculos se relajan. Se realizarán en el orden siguiente: frente, ojos, nariz y labios, cuello, brazos, piernas, espalda, estomago, glúteos y muslos. En el anexo 4 se expone más desarrollado.

✓ ACTIVIDAD: **Cromoterapia**

Objetivo específico 4: Brindar herramientas para mejorar el manejo de emociones y, por tanto, la regulación emocional de las participantes. Facilitar e incrementar la expresión de las emociones mediante el arte de la pintura.

Desarrollo: Se comenzará haciendo un ejercicio de relajación. Las participantes empezarán apoyándose sobre las mesas de forma cómoda, cerrarán los ojos adaptando una respiración lenta y profunda, relajarán sus músculos de forma que les será fácil la visualización y meditación. Se les sacará lentamente del letargo pidiéndoles que abran los ojos y vuelvan a las posiciones iniciales. La lectura para relajación, creada por mí, se encuentra en el Anexo 5. A continuación, se empezará el ejercicio de cromoterapia en el cual deberán pintar sobre una lámina aquello que represente cómo se sienten. Finalmente se procederá a que cada una explique brevemente su dibujo.

BLOQUE 5: VIOLENCIA DE GÉNERO

✓ ACTIVIDAD: **Metáfora**

Objetivo específico 6: Eliminar los mitos que existen sobre la violencia de género, concienciándolas de que cualquier mujer puede ser víctima de violencia de género.

Desarrollo: ponemos en fila 10 vasos llenos de agua. Se informa de que a partir de un vaso en concreto se han empezado a añadir al agua azúcar. En el primer vaso que se “endulza” se ha añadido una gota, en el segundo dos, en el tercero tres... y así progresivamente a partir de uno de los vasos, los demás estarán más dulces. Se trata de identificar a partir de que vaso el agua empieza a estar dulce. Ocurre que si una persona está muy acostumbrada a tomar mucho dulce a menudo, no será capaz de reconocer el agua endulzada hasta que esta sea muy dulce. En cambio una persona que no tome dulce,

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

identificará el vaso endulzado enseguida. Se trata de una metáfora, pues lo mismo ocurre con la violencia de género, aquellas personas que están expuestas a ella constantemente pierden la capacidad para detectarla como tal.

✓ ACTIVIDAD: **Verdadero o falso**

Objetivo específico 6: Eliminar los mitos que existen sobre la violencia de género, concienciando a las participantes.

Desarrollo: se les entregará una hoja con una serie de afirmaciones sobre la violencia de género, las cuales deberán señalar como verdaderas o falsas. Tras unos minutos de trabajo individual se leerán en voz alta para que indiquen qué han puesto. Con cada afirmación se les explicará las causas de sus errores y las razones de sus aciertos. En el anexo 6 se expone la hoja con las afirmaciones que se les entregarán a las participantes.

✓ ACTIVIDAD: **“Te doy mis ojos”**

Objetivo específico 6: Eliminar los mitos que existen sobre la violencia de género, concienciando a las participantes.

Desarrollo: se visionará la película de Iciar Bollaín “Te doy mis ojos” para realizar una reflexión sobre ella en relación a los mitos expuestos anteriormente y al experimento de la rana. Las preguntas que se les hará serán: describe la actitud de la protagonista, la madre, hermana, hijo y marido. ¿Creéis que sus actitudes son comunes en un caso de maltrato o parte de la ficción? ¿Encontráis relación con el experimento de los vasos? Según la teoría, ¿Qué tipos de violencia se observan en la película? ¿Cuáles serían las actitudes correctas por parte del entorno?

✓ ACTIVIDAD: **Experimento de la rana**

Objetivo específico 6: Eliminar los mitos que existen sobre la violencia de género, concienciando a las participantes.

Desarrollo: se les presentarán las imágenes de la derecha narrándoles lo que en ellas ocurre. En la primera imagen se observa un recipiente lleno de agua con un indicador de temperatura en 70°, se intenta meter a la rana dentro del recipiente pero da un brinco y se escapa. En la segunda imagen se mete a la rana en un recipiente a una



temperatura de 20° por lo que la rana no se escapa. Progresivamente se va aumentando la temperatura hasta que la rana se da cuenta pero es demasiado tarde puesto que sus músculos están demasiado relajados, no puede escapar y se abrasa. Finalmente se les

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

preguntará: ¿encontráis alguna relación entre este relato y un caso de violencia de género? ¿En qué aspectos?

✓ **ACTIVIDAD: Leemos la realidad**

Objetivo específico 6: Eliminar los mitos que existen sobre la violencia de género, concienciando a las participantes

Desarrollo: se les hará entrega de la noticia “Hasta en las mejores familias” del periódico *El Mundo* (22/11/2013) y que trata sobre violencia de género. Tras la lectura se comentará con las participantes la lectura con las siguientes preguntas: ¿creéis que es un caso de violencia de género común o aislado? ¿En qué momento comienza el maltrato?, ¿Qué le hace darse cuenta de que debe dejar la relación?, ¿encontráis alguna similitud con el experimento de la rana? Enumerar todos los elementos que sean constituyentes de maltrato. La noticia de periódico podrá ser encontrada en el Anexo 7.

3.6. CRONOGRAMA Y RECURSOS

3.6.1. RECURSOS

- ✓ Materiales: espacio con sillas y mesas, proyector, ordenador, anexos, post-its, bolígrafos, vasos, agua, azúcar, pinceles, acuarelas, laminas para dibujo.
- ✓ Humanos: educadora social especializada en Igualdad de género.

3.6.2. CRONOGRAMA

Bloque 1		Bloque 2		Bloque 3		Bloque 4		Bloque 5	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pre-test (15min) Caja del Tesoro (10 min) Teoría (30 min)		Debate semiabierto(40 min) Teoría(20 min)		Caso Práctico (55 min)					
Descanso (15 min)		Descanso(15 min)		Descanso(15 min)					
Teoría (20min) Círculo (40min)		Teoría (45 min)		Caso práctico (30 min) Teoría(20 min)					
Debate IE (30 min) Teoría (30 min)		Teoría (55 min)		Teoría (55 min)					
Descanso (15 min)		Descanso (15 min)		Descanso (15 min)					
Teoría (45 min)		Expresiones faciales (50 min)		El bingo de las emociones (50 min)					
Teoría (55 min)		Teoría (55min)		Teoría (55 min)					
Descanso (15 min)		Descanso (15 min)		Descanso (15 min)					
Adivina ¿qué siento? (50 min)		Siénteme (50 min)		Role-playing (50 min)					
Teoría (55 min)		Teoría (55 min)		Teoría (55 min)					
Descanso (15 min)		Descanso (15 min)		Descanso (15 min)					

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Lo que sientes (50 min)		Teoría (30 min) Aprendemos a respirar (20 min)		Relajación progresiva (50 min)
Teoría (55 min)		Metáfora (15 min) Teoría (30 min)		Película “Te doy mis ojos” (53 min)
Descanso (15 min)		Descanso (15 min)		Descanso (15 min)
Cromoterapia (50 min)		Verdadero o falso (30 min) Teoría (30 min)		Película “te doy mis ojos” (53 min)
Experimento Rana (20 min) Reflexión película (30 min)		Leemos la realidad (50 min)		Teoría (50 min)
Descanso (15 min)		Descanso (15 min)		Descanso (15 min)
Teoría (55 min)		Teoría (55 min)		Reflexiones finales (30 min) Post- test (25 min)

3.7.EVALUACIÓN

Para la evaluación del programa se utilizará un diseño cuasi-experimental con medidas pre-test y post-test con grupo control. El diseño cuasi-experimental es aquel que carece de un control absoluto de todas las variables, debido a la falta de aleatoriedad en la adjudicación de los individuos a grupo control y grupo experimental.

Para realizar la evaluación inicial y final se realizará un pre-test y un post-test y se utilizarán dos instrumentos de medida, uno para evaluar la inteligencia emocional de las participantes y otro para evaluar la sensibilización sobre violencia de género. El instrumento para medir la inteligencia emocional será: Versión reducida en español del Trait Meta-MoodScale (TMMS-24; Fernández, Berrocal, Extremera y Ramos 2004). Mide la IE a partir de tres dimensiones: la atención, la comprensión y la regulación de emociones propias. Para ello, cuenta con 24 ítems que se contestan según una escala tipo Likert de 5 puntos, este instrumento se encuentra disponible en el Anexo 8. Por otro lado, el instrumento para evaluar la sensibilización sobre violencia de género será el Cuestionario de percepción social de la violencia de género del Centro de Investigaciones Sociológicas, que consta de 49 ítems de los cuales serían suprimidos varios, como por ejemplo, aquellos que sean datos personales no necesarios para el estudio como el teléfono móvil. Dicho cuestionario está disponible en: http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14106

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Ambos instrumentos se aplicarán antes y después de la implementación del programa para conocer si se han producido cambios en la inteligencia emocional y en la sensibilización hacia la violencia de género en las participantes.

También se realizará una evaluación de proceso para conocer la marcha del programa. Esta evaluación consistirá en un informe realizado por la educadora social que implementa el programa. Dicho informe se realizará al finalizar cada bloque de contenido del programa. En el Anexo 9 se expone un modelo estándar.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Afkhami, M., Eisenberg, A. y Vaziri, H. 2005. “Liderazgo para la toma de decisiones”. *Women’s Learning Partnership*.

<http://www.learningpartnership.org/docs/spanishlhcmanual.pdf>

Becoña, E., Vázquez, F., y Oblitas, L. 1995. “Estado actual y perspectivas de la psicología de la salud”. *Psicología Contemporánea*. 2: 100-111.

Bedell, B.T., Detweiler, J.B., Mayer, J.D., y Salovey, P., eds.: Snyder, C. R. 1999. “Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process.” *The psychology of what works*. 141-164.

Bisquerra, R. 2000. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. 2003. “Educación emocional y competencias básicas para la vida”. *Revista de Educación Educativa (RIE)* 21(1): 7-43.

Blázquez-Alonso, M., Moreno, J.M., y García-Baamonde, M. E. 2009. “Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja”. *Anales de Psicología* 25 (2): 250-260.

Blázquez-Alonso, M. y Moreno, J. M. 2008. “Análisis de la inteligencia emocional en la violencia de género”. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa* 16 (2): 475-500.

Bosch Fiol, E. y Ferrer Pérez, V. A. 2012. “Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI”. *Psicothema* 24 (4): 540- 554.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

- Burri, A., Cherkas, L., y Spector, T. 2009. "Emotional Intelligence and its Association with Female Orgasmic Infrequency". *The Journal of Sexual Medicine* 6 (7): 1930-1937.
- Castelló Blasco, J. 2006. "Dependencia emocional y violencia doméstica". *Revista Futuros* 14 (4).
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. y Reiser, M. 2000. "Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning". *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 136-157.
- Ekman, P. y Oster, H. 1979. "Expresiones faciales de la emoción". *Annual Review of Psychology* 30: 527-554.
- Endler, N.S. y Parker, J.D. 1990. "Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues, special issues II-1". *Stress Medicine* 3: 243-248.
- Escamilla, M., Rodríguez, I., y González, G. 2009. "El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación". *Ciencia y Trabajo* 32: 96-101.
- Fernández, M. C., Herrero, S., Buitrago, F. et al. 2003. *Violencia Doméstica*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. 2001. *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. 2004. "Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-mood Scale". *Psychological Reports* 94: 751-755.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. 2004. "¿Qué hace un líder?". *Harvard Business Review (América Latina)*. 1-10.
- Gracia, E. y Herrero, J. 2006. "Acceptability of domestic violence against women in the European Union: A multilevel analysis". *Journal of Epidemiology and Community Health* 60: 123-129.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

- Grewal, D., Brackett, M. A. y Salovey, P., eds.: Snyder, D. K., Simpson, J. A. y Hughes, J. N. 2006. *Emotional intelligence and the self-regulation of affect. Emotion regulation in couples and families* 37-55.
- Jefatura del Estado. 2004. *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género*. BOE num.313, 29-12-2004. Consultada el 15 de mayo de 2016. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>
- Lazarus, R.S. y Lazarus, B. N. 1994. *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- Lila, M. 2010. “Investigación e Intervención en Violencia contra la Mujer en las Relaciones de Pareja”. *Intervención Psicosocial* 19(2): 105-108.
- Manjón González J. 2010. “Constructivismos y Psicoterapia”. *Revista Oficial de la Selección de Psicología Clínica del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia* 5: 187-292.
- Matud, M.P., Fortes, D., y Medina, L. 2014. “Eficacia de un programa de tratamiento psicológico individual para mujeres maltratadas por su pareja”. *Psychosocial Intervention* 23: 199-207.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D.R. 2004. “A further consideration of the issues of emotional intelligence”. *Psychological Inquiry* 15: 249-255
- Mikolajczak, M., Petrides, K.V., Coumans, N., y Luminet, O. 2009. “An experimental investigation of the moderating effects of trait emotional intelligence on laboratory-induced stress”. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 9: 455-477.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2015. *Sobre la inhibición a denunciar de las víctimas de violencia de género*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Portal Estadístico. Delegación del Gobierno para la violencia de Género. Consultada el 15 de mayo de 2016. <http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2015/home.htm>

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

- Moure, P., Del Pino, D. A. y Alvarado, R. 2011. “De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud”. *Revista de Psicología Científica* 13: 13.
- Organización Naciones Unidas. 1994. *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993*. Distr. GENERAL A/RES/48/104, 23 de febrero de 1994. Consultada el 17 de mayo de 2016 <http://docplayer.es/167509-Declaracion-sobre-la-eliminacion-de-la-violencia-contra-la-mujer-resolucion-de-la-asamblea-general-48-104-del-20-de-diciembre-de-1993.html>
- Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez, A.E. y Oblitas, L.A. 2009. “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”. *Suma Psicológica* 16 (2): 85-112.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P. y Bauer, M. 2005. “Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative”. *Health Psychology* 24 (4): 422-429.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. 2007. *Educación de las emociones*. Producciones Editoriales C. A. Venezuela
- Zaccagnini, J.L. (2004) *¿Qué es inteligencia emocional?: Las relaciones entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid. Biblioteca Nueva.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 1

CASO PRÁCTICO

Lucía, de 35 años, y su pareja Álvaro, de 38, cumplen 8 años de noviazgo. Tienen un hijo de 7 años, Carlos, y una hija de 5, Ángela. Lucía trabaja como administrativa en una empresa, mientras que Álvaro trabaja como conductor de autobús. Lucía tiene un horario de mañana de (8.30-15.30) y Álvaro trabaja a turnos, pero dado que lo han hecho fijo recientemente, su horario es flexible si lo desea. Carlos se encuentra cursando 2º de Primaria, siempre se ha portado bien, aunque recientemente su maestra se queja de su falta de concentración. Ángela está en 3º de Infantil y no presenta problemas de rendimiento. Tanto Ángela como Carlos acuden juntos a un mismo centro. Ambos tienen una jornada partida de 9.00h a 12.15 h y de 15.00h a 17.00h, pero se quedan a comer en el centro escolar.

Dado que la familia no posee una solvencia económica como para permitirse ayuda doméstica externa, es Lucía quien se encarga del trabajo doméstico aprovechando las tardes desde que sale del trabajo antes de ir a recoger a su hijo e hija al trabajo. Lucía tiene que pedir ayuda a su vecina para que acompañe a Ángela y Carlos al colegio pues a ella no le da tiempo. Lucía está cansada de pedirle a Álvaro que cambie su turno para compatibilizar los horarios aunque sea dos días a la semana, pero él prefiere trabajar por la mañana.

Los sábados y domingos que Álvaro no trabaja, ambos se reparten las tareas domésticas, organizando las tareas de limpieza, la compra o la preparación de la comida para toda la semana. Sin embargo, el resto de la semana es Lucía quien debe ocuparse de las tareas domésticas, recoger del colegio y atender a Ángela y Carlos. Muchos días, cuando ella llega del colegio de recoger a su hijo e hija, su pareja se encuentra viendo la televisión o dormitando en el sofá, mientras ha dejado una nota con su ropa de trabajo que pone “Para lavar”. Parece que por semana se encontrase exento de realizar tareas domésticas. Lucía está harta de la situación pero no sabe cómo decirle a Álvaro que no está haciendo las cosas bien, que también son su hija y su hijo y su casa.

Preguntas para el grupo: ¿Qué conflictos observáis en la relación? ¿Qué haríais si os encontrarais en la situación de Lucía y vuestra pareja no quisiera conciliar el trabajo con la vida familiar? ¿Cómo veis el reparto de tareas? ¿Qué haríais al respecto?

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 2

FICHA EXPRESIONES FACIALES

TRISTEZA



ANSIEDAD



ASCO



VERGÜENZA



NOSTALGIA



FELICIDAD



SORPRESA



La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 3

SITUACIÓN ROLE-PLAYING

Me llamo Alba, tengo 28 años y vivo en un edificio con numerosos vecinos y vecinas en la ciudad de Gijón. Mi barrio, por lo general, es tranquilo y agradable para vivir. Esto fue su principal atractivo cuando me mudé a mi piso actual. Sin embargo, desde hace aproximadamente un mes, sobre las cinco de la madrugada me despierta repentinamente un molesto ruido, se trata de los ladridos de un perro. Este perro es la mascota de mi vecino contiguo, Jorge. Los ladridos son insoportables, no me dejan dormir ni concentrarme para leer o ver la televisión, además éstos no cesan en horas. A causa de ello, me es imposible conciliar el sueño a partir de esa hora, algo muy perjudicial para mí puesto que soy conductora de autobús. Como no descanso bien, pierdo la concentración fácilmente y me siento fatigada con normalidad, esto se debe, a que mi jornada laboral es de 9 horas, tras las que solo puedo descansar 5 hasta que comienzan los ladridos. Tengo miedo a poner en riesgo la vida de las personas que hacen uso del autobús o a cometer un error que me haga perder mi puesto de trabajo y, siendo claras, según está España, sería algo fatídico.

Jorge, mi vecino, tiene una jornada de trabajo similar a la mía en cuanto a la cantidad de horas que pasa fuera de casa y su perro no se acostumbra a estar solo en el piso, por lo que se pasa la mañana ladrando. Se podría decir que su perro no está bien adiestrado para vivir en un piso y yo ya estoy perdiendo los nervios con esta situación, es inaguantable. Mañana a las 5 de la mañana me levantaré y acudiré a hablar con Jorge sin mayor dilación. Y efectivamente, Alba se encuentra con Jorge en las escaleras:

-Rol A: te encuentras con Jorge y le muestras tu ira, irritabilidad y enfado. Le insultas, le gritas, le señalas con el dedo y terminas amenazándolo con denunciarlo a la policía si no hace algo (Afrontamiento por agresión).

-Rol B: cuando te encuentras con él le preguntas si tiene tiempo para hablar. Entonces le explicas que los ladridos de su perro no permiten que duermas y eso perjudica tu salud y tu empleo. Le pides por favor que haga algo para calmar al perro cuando se va o que intente educarlo de alguna forma (Afrontamiento por aceptación y autocontrol).

-Rol C: Alba se encuentra con Jorge lo saluda con normalidad y le sonríe. Acto seguido Alba le pregunta que tal está y se va sin mencionar aquella cuestión que le irrita. (Afrontamiento por evitación)

Tras la representación del Role-playing señala ¿Cuál es el rol correcto?

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 4

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Según Jacobson (1939) la relajación progresiva un tipo de relajación fisiológica. Para el ejercicio se precisará un ambiente agradable y pidiendo a las participantes con anterioridad que asistan con ropa cómoda se llevará a cabo el ejercicio explicado a continuación. Se les pedirá que se sienten en la silla apoyando la espalda al respaldo y con los brazos extendidos sobre sus piernas. Para el siguiente ejercicio deberán seguir el siguiente esquema:

- Tense los músculos todo lo que pueda.
- Note la sensación de tensión en el músculo.
- Relaje los músculos que había tensado.
- Sienta la sensación que se produce al relajar dichos músculos.
- Debe tener en cuenta que solo debe tensar una zona de cada vez, teniendo el resto del cuerpo relajado.

Una vez proporcionado este esquema y trabajado sobre él para que las participantes lo interioricen se procederá a realizar el ejercicio de relajación.

- La frente: arrugue la frente todo lo que sea capaz y note durante cinco segundos la tensión que se produce en ella. Comience a relajar la frente despacio.
- Los ojos: ciérrelos tensándolos fuertemente. Sentirá como la tensión se adueña de cada párpado y de sus bordes. Poco a poco relaje sus ojos.
- Nariz y labios: arrugue la nariz y relájala, ahora arrugue los labios y relájalos. Intente mantener la tensión durante cinco segundos y la relajación diez.
- Cuello: Apriete el cuello tanto como le sea posible manteniéndolo tenso. Relaje los músculos lentamente, concéntrese en la diferente sensación de tensión y relajación.
- Brazo: Levante el brazo y cierre el puño con fuerza, ponga el conjunto del brazo rígido. De forma paulatina desténsalo y apóyelo sobre el muslo. (Repetir con el otro)
- Piernas: hacer exactamente lo mismo que con los brazos.
- Espalda: extienda su espalda hacia adelante y note la tensión que se produce. A continuación lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos. Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos.
- Estomago: tensa fuertemente los músculos del estómago y relájelos. Repítalo varias veces.
- Glúteos y los muslos: Proceder de igual forma que con el estómago.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 5

LECTURA DE RELAJACIÓN

Comenzamos apoyando las manos sobre las mesas, sobre ellas apoyamos la cabeza de forma que te sientas lo más cómoda posible. Ahora cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración. Inspira, suelta el aire lentamente, inspira profundamente, suelta el aire, lentamente. Concéntrate en el movimiento del aire. Inspira, expira. Comienza a imaginar un cielo azul celeste, maravilloso, sin ninguna nube. Recuerda el olor y esa sensación que da el aire cuando el cielo está despejado...Recuerda lo a gusto que te sientes ante un día así.

Ahora, a ese cielo, dibújale en la mente un inmenso y profundo océano azul. Observa, detenidamente, que está en calma y que puedes oír las suaves olas. Escúchalas. Siente la profundidad y serenidad de ese mar durante otro ratito.

Después a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar, añádele un bello sol amaneciendo, que se abre paso lentamente en el horizonte. Inúndate de la sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer, todos y cada uno de los días de nuestra vida. Y durante un ratito disfruta de él. Ahora fíjate en el suelo, te encuentras tumbada sobre una verde hierba. Siente el frescor y relajación que te transmite y disfruta de ella otro ratito.

En qué bello paisaje nos encontramos, escucha el suave sonido del mar mientras el sol produce una sensación de calidez en nuestro rostro. Escucha cómo cantan los pájaros.

Lentamente regresa, concéntrate en tu respiración, siente los pies, muévelos, las piernas, los brazos, muévelos lentamente. Comienza a abrir los ojos poco a poco, incorpórate, con lentitud. Estírate. ¿Cómo os sentís?

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 6

VERDADERO O FALSO

Marca con una V si crees que la afirmación es verdadera y con una F si crees que es falsa.

Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol.	
No existe un perfil de mujer maltratada.	
Los hombres que maltratan a sus parejas fueron maltratados en su infancia.	
La violencia contra las mujeres son casos aislados.	
En 2014 se presentaron 126.742 denuncias por maltrato, con una media de 347 denuncias diarias.	
El control de las propiedades o dinero de la mujer es violencia económica.	
El 35% de las mujeres que ingresan en urgencias lo hacen por problemas derivados de violencia de género.	
Los hombres que maltratan a sus parejas lo hacen porque están locos.	

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 7

NOTICIA “HASTA EN LAS MEJORES FAMILIAS”

Viven aún con el miedo a su ex pareja metido en el cuerpo, por eso no quiere revelar su nombre ni su rostro... Desgraciadamente, el resto de su relato es real y escalofriante. Con sus palabras solo pretende alertar a las lectoras para que presten atención ante el mínimo signo de alerta, porque en todos los entornos sociales puede esperar agazapado un maltratador. Este es el diario de una mujer que se vio atrapada en el peor de los terrores, ver cómo te agrede el que dice que te ama.

Lucía (44 años, psicóloga). Ha pasado casi la mitad de su vida con un marido que la humillaba, vejaba y agredía. Tienen una hija de ocho años en común.

Mayo 1991. Conocí a mi marido en un concierto. Guapo y de exquisitos modales, se acercó a mí y me pidió el teléfono. Al principio no quería nada serio con él, porque yo era muy joven, pero pocos meses después me había convertido en su novia.

Enero 1992. Todo parecía ir bien, solo había algo que me chirriaba: sufría celos patológicos y era muy posesivo. Poco a poco había cambiado mi forma de vestir para evitar los numeritos que me montaba si llevaba una minifalda o un escote. Mis amigas no entendían mi disgusto y me decían: «Cómo me gustaría que mi novio fuera así, eso significa que te quiere muchísimo».

Marzo 1995. No quiero responsabilizar a nadie de lo ocurrido, pero algunos me ayudaron a entrar en ese infierno. Varias veces me alejé de él, pero volvía llorando desconsolado a pedir perdón. Mi mejor amiga me insistía para que siguiera con ese hombre que me amaba tanto. Siempre fue el más encantador del mundo fuera de los muros del hogar.

Agosto 1997. Empezamos a vivir juntos cuando monté mi clínica de psicología en casa. Él había obtenido su segunda licenciatura y era un brillante profesor universitario. Tenía episodios de celos pero los excusaba con el mismo razonamiento: lo hago porque te quiero.

Agosto 1998. El punto de inflexión lo marcó el día de nuestra boda. Esa misma noche me dijo: «Ya eres mía». Desde ese momento todo cambió, se acabó el disimulo. Comenzaron las broncas porque todo lo hacía mal. Recuerdo los insultos que me lanzaba si alguna vez no cerraba bien el tubo de pasta dentífrica... Le molestaba todo lo que hacía.

Febrero 2001. Tenía mi consulta de psicología en casa y él insistía para que solo atendiera a niños y mujeres. Si alguna vez acudía algún hombre se quedaba vigilando y haciendo ruido para que se notara su presencia.

Julio 2003. Comenzó el proceso de aislamiento. Nos trasladamos a una casa en el campo y allí, ya sin amigas, dejé de ejercer mi profesión. Me tenía a su merced. Me subrayaba cada minuto lo inútil que era, lo fea que me estaba poniendo. Yo le suplicaba cariño, me acercaba a él, sumisa, intentando agradarle; le cocinaba sus platos favoritos, le mimaba y entendía que se enfadara conmigo, porque sentía que todo lo hacía mal.

Abril 2005. Tuvimos a nuestra hija. Al principio no quería ser padre pero luego me pidió que tuviéramos un bebé, supongo que como una medida más de control.

Diciembre 2005. Primer episodio de maltrato físico. En unos grandes almacenes quiso que me comprara ropa interior sexy; ante mi negativa me agarró por el brazo y comenzó a pellizcarme. Me puse a llorar amargamente y él se fue. Después, en casa y sin testigos, vendrían empujones, intentos de estrangulamiento, zarandeos... ¿Lo peor? Entendía que lo hiciera porque era una inútil.

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

Agosto 2008. Una de sus obsesiones era mantener relaciones sexuales, sin preguntarme si me apetecía o no. Me forzó en varias ocasiones y me repetía constantemente: «Tengo muchas ganas de no desearte para abandonarte».

Mayo 2009. Alguna vez hice un conato de dejarle, pero venía a mí llorando, diciendo que me amaba y que no le podía hacer eso. Tardaba apenas unas horas en volver a su lado.

Enero 2010. Mi hija perdía peso porque somatizaba lo que pasaba en casa; comenzó a vomitar y a reprocharme, llorando, que me hubiera casado con su padre. Sé que en el fondo esa es la razón que me hizo escapar, los lamentos de la niña.

Marzo 2011. En medio de una discusión me amenazó con una navaja y eso me aterrorizó. Llamé a mi hermana y me sacó de mi encierro. Acudí con mi familia al Instituto de la Mujer para pedir ayuda. Cuando la psicóloga me preguntó si era maltratada, lo negué convencida. Tenía la certeza de que era la culpable de todo lo que había vivido en mi casa, yo provocaba los episodios de ira de mi marido porque era un desastre. Cuando me preguntaron si me maltrataba físicamente, contesté tajante: ¡jamás! Llegué a interiorizar que los intentos de estrangulamiento, abusos, empujones y zarandeos formaban parte de la vida en pareja.

Abril 2011. Tras la denuncia, la jueza dictó una orden de alejamiento y me asignó un guardia civil que me custodió las 24 horas del día durante año y medio.

Agosto 2013. Comenzó mi lento proceso de recuperación. Si reflexiono un poco, y por mucho que me duela, sé que aún siento algo por él. He empezado a conocer a otros chicos pero tengo demasiadas heridas abiertas como para iniciar una relación en serio. Él me decía que nadie se acercaría a mí porque no valgo nada.

Noviembre 2013. Soy consciente de que si no existiera mi hija, hubiera vuelto con él. Ella es quien ha conseguido que salga de la pesadilla, pero he entrado en otra, porque tengo miedo de que le haga daño para herirme a mí.

El enlace a la noticia es el siguiente:

<http://www.elmundo.es/yodona/2013/11/22/528de5d863fd3d8c7b8b4575.html>

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

ANEXO 8

VERSIÓN REDUCIDA EN ESPAÑOL DEL TRAIT META-MOODSCALE (TMMS-24)

A continuación encontrará algunas afirmaciones que pueden ser utilizadas para describir a una persona. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias siguiendo la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado/a intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La prevención de la violencia de género desde el enfoque de la inteligencia emocional

**ANEXO 9
INFORME DE EVALUACIÓN
BLOQUE__**

1. ¿Se han alcanzado los objetivos propuestos para este bloque? ¿Cuáles sí y cuáles no?
2. Aquellos objetivos que no se han alcanzado ¿Por qué ha sido?
3. Valora de 1 a 5 la participación de las mujeres participantes.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. ¿Se ha detectado que alguna mujer no haya participado? ¿Por qué?
5. ¿Cómo se puede cambiar la situación participativa de forma positiva para el siguiente bloque?
6. Valora de 1 a 5 la utilidad de la metodología de trabajo de este bloque.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. ¿Cambiarías algo de la metodología de trabajo de cara al siguiente bloque?
8. ¿Las sesiones se han ajustado al tiempo estipulado? En tal caso, ¿por qué no?
9. ¿Se ha dado algún contratiempo o causa externa que haya afectado al proceso de la intervención?
10. ¿Cuáles han sido dichos contratiempos? ¿Cómo se han afrontado?