

María Crespo

Alejandro Miguel-Álvaro

Ana A. Antón

Carlos Hornillos

Silvia Sánchez-Ferrer

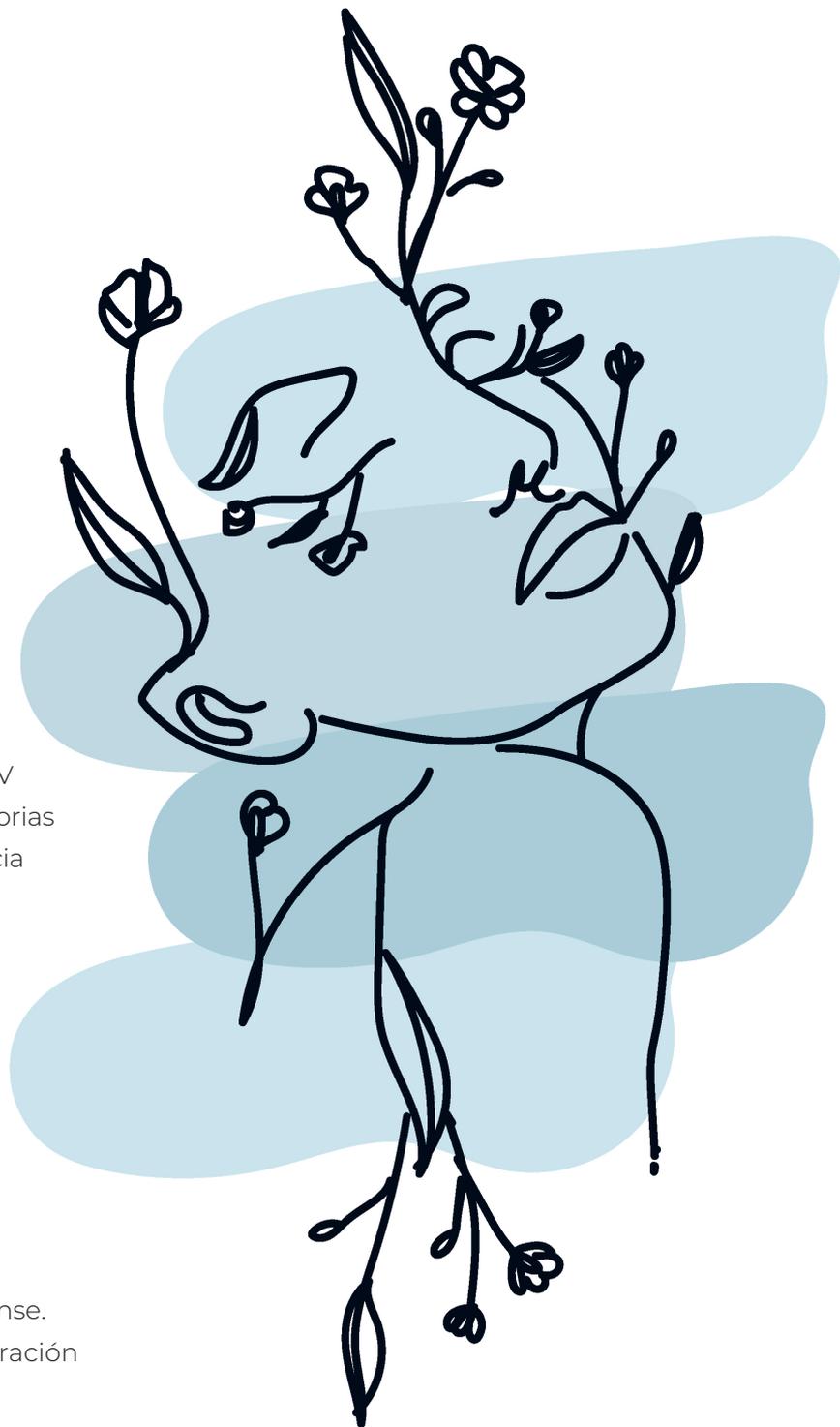


MANUAL DEL PROGRAMA

MEMPOSITIV



Tratamiento centrado en las memorias positivas para el trauma en violencia contra la mujer en la pareja



TÍTULO:

Manual del programa MEMPOSITIV
Tratamiento centrado en las memorias
positivas para el trauma en violencia
contra la mujer en la pareja

AUTORES:

María Crespo
Alejandro Miguel-Álvaro
Ana A. Antón
Carlos Hornillos
Silvia Sánchez-Ferrer

EDITA:

Grupo de Investigación Complutense.
Estrés y trauma: impacto y recuperación
(Grupo ESTRA)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Andrea Cuervo y Cristina García

PUBLICADA POR:

Grupo Editorial de Psicofundación

ISBN:

978-84-09-61320-5

Este manual es parte del proyecto de

I+D+i PID2019-105942RB-I00

Financiado por MCIN/AEI.



Agradecimientos

Este manual ha sido elaborado en el seno del grupo de investigación Complutense *ESTRA* (*Estrés y trauma: impacto y recuperación*). Agradecemos la colaboración prestada por Andrea Cuesta, M. Mar Gómez, Ana. I. Guillén y M. José Hernández-Lloreda de la Universidad Complutense de Madrid, por Ateka A. Contractor de la University of North Texas (Estados Unidos) y por Rebeca Ponce de León, Natalia Guzmán, Leyla F. Quispe y Miriam Ruiz quienes, como parte de su formación como psicólogas, actuaron como coterapeutas en los distintos grupos en los que se llevó a cabo la aplicación del programa. Así mismo queremos agradecer a Sofía Schröder su colaboración en la edición final de este manual.

Queremos mostrar nuestro reconocimiento a todas las mujeres que participaron en este proyecto de investigación por su paciencia y perseverancia en la utilización de los distintos materiales que configuran el programa, así como por sus aportaciones para su mejora. Así mismo, queremos dar las gracias a todas las profesionales de los centros y servicios que nos pusieron en contacto con las mujeres y nos proporcionaron los espacios necesarios para poder llevar a cabo la aplicación del programa. Estos fueron los Puntos Regionales del Observatorio Regional contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid de los Ayuntamientos de Coslada, Aranjuez y Leganés.

Igualmente queremos expresar nuestro agradecimiento al Grupo Editorial de Psicofundación por su colaboración, interés y disposición para la publicación de este manual, y muy especialmente a José Ramón Fernández Hermida que, desde el primer momento, acogió con tanto entusiasmo este proyecto.

La elaboración del manual ha sido posible gracias a un contrato del programa de Formación del Profesorado Universitario (FPU) del Ministerio de Universidades (FPU19/01468) y al proyecto de investigación *Estrés Postraumático y Violencia de Género en la Pareja: desarrollo y evaluación de un tratamiento centrado en las memorias positivas (MEMPOSITIV)*, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación a través del Plan Nacional I+D+i (ref. PID2019-105942RB-I00).

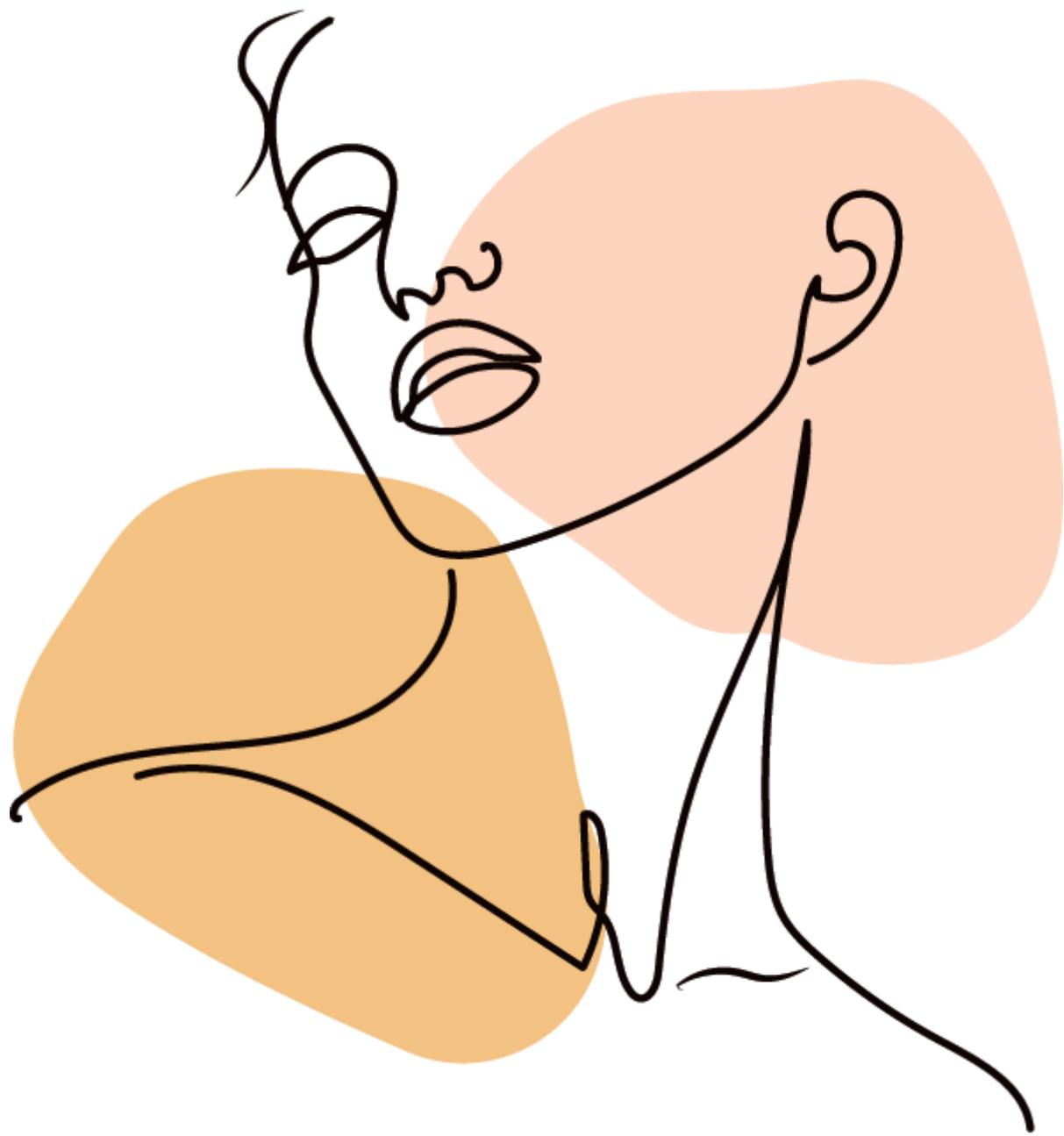
Si tiene alguna pregunta sobre los materiales de este manual, por favor póngase en contacto con:

María Crespo López (responsable del proyecto)

Dpto. Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica

Facultad de Psicología · Universidad Complutense de Madrid

E-mail: mcrepol@ucm.es



PARTE 1: DESCRIPCIÓN PROGRAMA Y MANUAL MEMPOSITIV

1. INTRODUCCIÓN	09
2. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA MEMPOSITIV	11
2.1 ¿Cómo surgió el programa?	11
2.2 Características generales	14
2.3 Evidencias sobre los efectos del programa MEMPOSITIV	20
3. CONSIDERACIONES PREVIAS PARA SU APLICACIÓN	22
3.1 ¿A quién va dirigido?	22
3.2 Pautas generales para su aplicación	23
3.3 Instrucciones para la coterapeuta	26
4. UTILIZACIÓN DEL MANUAL	28
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

PARTE 2: SESIONES Y MATERIALES TERAPÉUTICOS DEL PROGRAMA MEMPOSITIV

1. SESIONES DEL PROGRAMA MEMPOSITIV	35
Sesión 1	37
Sesión 2	57
Sesión 3	71
Sesión 4	89
Sesión 5	105
Sesión 6	127
Sesión 7	141
Sesión 8	155

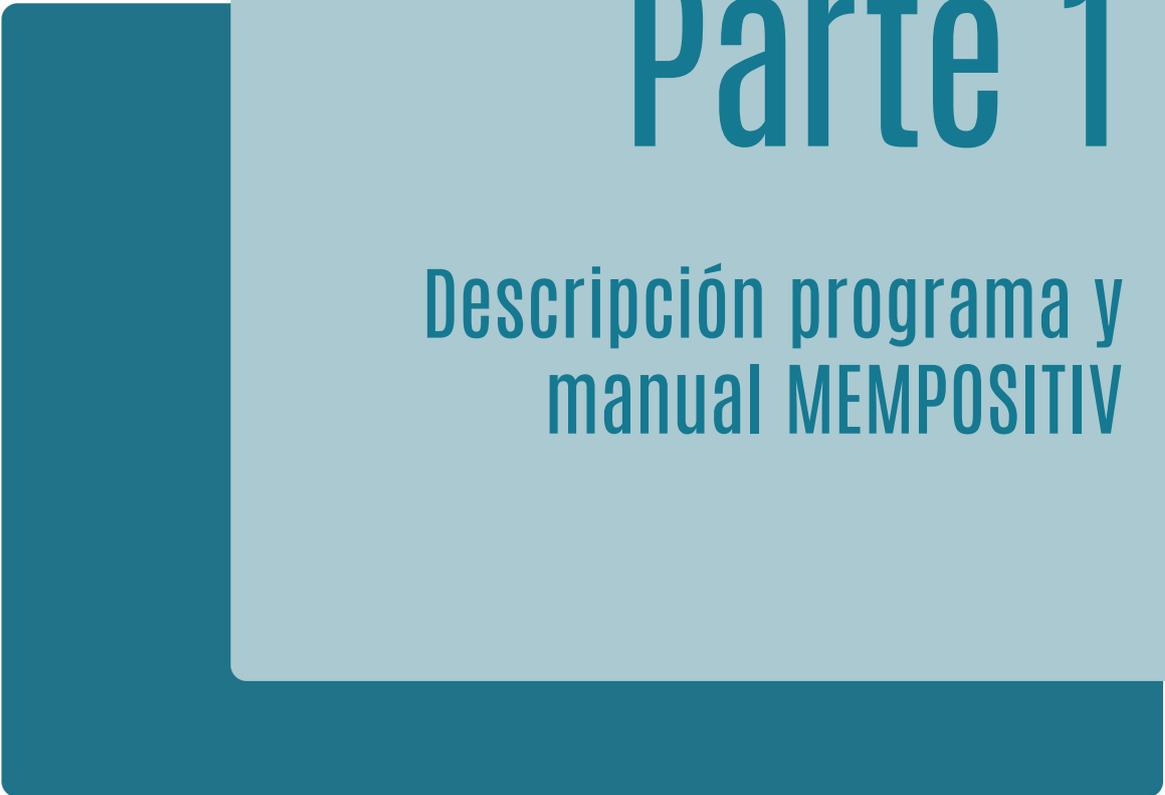


2. GUÍA RÁPIDA DE COMPROBACIÓN	165
3. MATERIALES TERAPÉUTICOS PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA	175
Tabla resumen de los materiales terapéuticos	177
S1.1. Tarjetas para el trabajo de las normas	179
S1.2. Contrato terapéutico	181
S1.3. Folleto “Violencia de género en la pareja”	183
S1.4. Escala de objetivos terapéuticos	185
S1.5. Auto-registro de práctica de respiración	187
S1.6. Folleto “¿Qué es la Autoestima?”	189
S2.1. Auto-registro planificación de actividades gratificantes	191
S3.1. Árbol de la autoestima	193
S3.2. Folleto “¿En qué consiste la exposición?”	195
S3.3. Auto-registro de actividades gratificantes	197
S4.1. Guía para la selección del recuerdo de maltrato	199
S4.2. Guía para la exposición al recuerdo de maltrato	201
S4.3. Pautas la evocación del recuerdo traumático	203
S4.4. Guía para la selección del recuerdo positivo	205
S4.5. Guía para la exposición al recuerdo positivo	207
S4.6. Pautas en la evocación del recuerdo positivo	209
S5.1. Auto-registro de exposición	211
S7.1. Guía para la exposición a los puntos calientes del recuerdo de maltrato	213
S8.1. Tarjetas para el trabajo en la prevención de recaídas	215



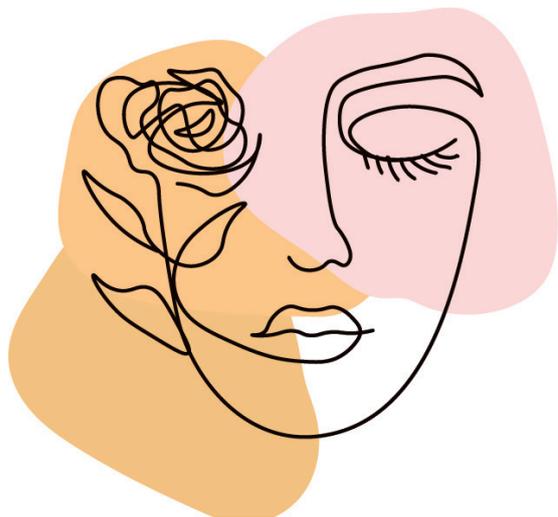
Parte 1

Descripción programa y
manual MEMPOSITIV



Introducción

El objetivo de este manual es proporcionar a los profesionales de la psicología que trabajan en la atención directa con las mujeres que han sufrido o sufren violencia de género en las relaciones de pareja toda la información y materiales necesarios para la aplicación del programa **MEMPOSITIV**. Se trata de una intervención psicológica centrada en el trauma para la mejora de la sintomatología postraumática, del estado emocional y la promoción de la recuperación en mujeres víctimas de violencia en la pareja. En comparación con otros programas similares, este introduce como principal novedad la incorporación de un módulo de focalización de la atención en recuerdos con una valencia afectiva positiva. El programa, diseñado de acuerdo con las necesidades de esta población, se ha mostrado eficaz en la reducción de síntomas derivados de trauma y en la mejora del estado emocional en las mujeres, quienes, además, muestran una alta satisfacción con el mismo.



Este manual supone, por tanto, una herramienta más para ayudar a los profesionales de la psicología en la atención que presten a estas mujeres, aportando un programa estructurado y protocolizado que presenta como ventajas fundamentales: su aplicación grupal, con la consiguiente optimización de recursos; su brevedad, ya que se desarrolla en 8 sesiones de periodicidad semanal; y el contar con evidencia de sus efectos a través de un ensayo clínico aleatorizado en el que se ha aplicado a 91 mujeres que han participado en 13 grupos.

Objetivo

Intervención psicológica centrada en el trauma para la mejora de la sintomatología postraumática, del estado emocional y la promoción de la recuperación en mujeres víctimas de violencia en la pareja.

El programa **MEMPOSITIV** se ha desarrollado en el seno del grupo de investigación Complutense (nº 971682) *ESTRA: Estrés y trauma: impacto y recuperación*. La idea del desarrollo de este programa surgió del proyecto de investigación *Secuelas psicológicas y narrativa del suceso en mujeres víctimas de violencia en la pareja*, financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad a través del Plan Nacional I+D+i (ref. PSI2012-31952). Los primeros pasos en el diseño del programa contaron con la financiación de la Universidad Complutense de Madrid-Banco de Santander (ref. PR75/18-21569). Por su parte, el desarrollo y evaluación de la eficacia y efectividad del programa en sí se enmarca en el proyecto de investigación *Estrés Postraumático y Violencia de Género en la Pareja: desarrollo y evaluación de un tratamiento centrado en las memorias positivas (MEMPOSITIV)*, financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación a través del Plan Nacional I+D+i (ref. PID2019-105942RB-I00) y ha contado además con un contrato predoctoral del Programa de Formación del Profesorado Universitario del Ministerio de Universidades (ref. FPU19/01468).

Al ponerlo ahora a disposición de todos los profesionales de la psicología, a través del Consejo General de la Psicología de España, esperamos potenciar y facilitar su aplicación en organismos, instituciones, asociaciones, consultas..., en definitiva, en todos los ámbitos en los que las mujeres que viven el infierno de la violencia de género en la pareja buscan ayuda. Y, por ende, esperamos conseguir que el programa llegue a un amplio número de mujeres, con el fin último de poder contribuir a la mejora de su estado emocional y ayudarles en su proceso de recuperación.



**Contribuir a la
mejora de su
estado emocional
y ayudarles en
su proceso de
recuperación.**

Presentación del Programa MEMPOSITIV



¿Cómo surgió el programa?

La violencia contra la mujer en la pareja constituye un problema social de primer orden, que afecta en algún momento de su vida, según la Macroencuesta del Ministerio de Igualdad (2020), a un 32% de las mujeres de nuestro país, estando este dato en la línea del 30% de las mujeres que recoge a nivel mundial la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2013). Pero más allá de su alta frecuencia, es de reseñar su amplio impacto sobre la salud mental y física de las mujeres, destacando entre esos efectos las altas tasas de prevalencia de trastorno de estrés postraumático (TEPT) y de sintomatología postraumática. De hecho, la violencia en la pareja se sitúa entre los acontecimientos traumáticos con un mayor potencial para generar un TEPT, lo que parece relacionarse con su carácter repetitivo y continuado, tendente a la cronificación, y con el hecho de tratarse de un trauma interpersonal en el que, además, el agresor es una persona significativa.

Las terapias centradas en el trauma para mujeres que sufren violencia en la pareja podrían complementarse con intervenciones que facilitarían una mayor disponibilidad de las memorias positivas.



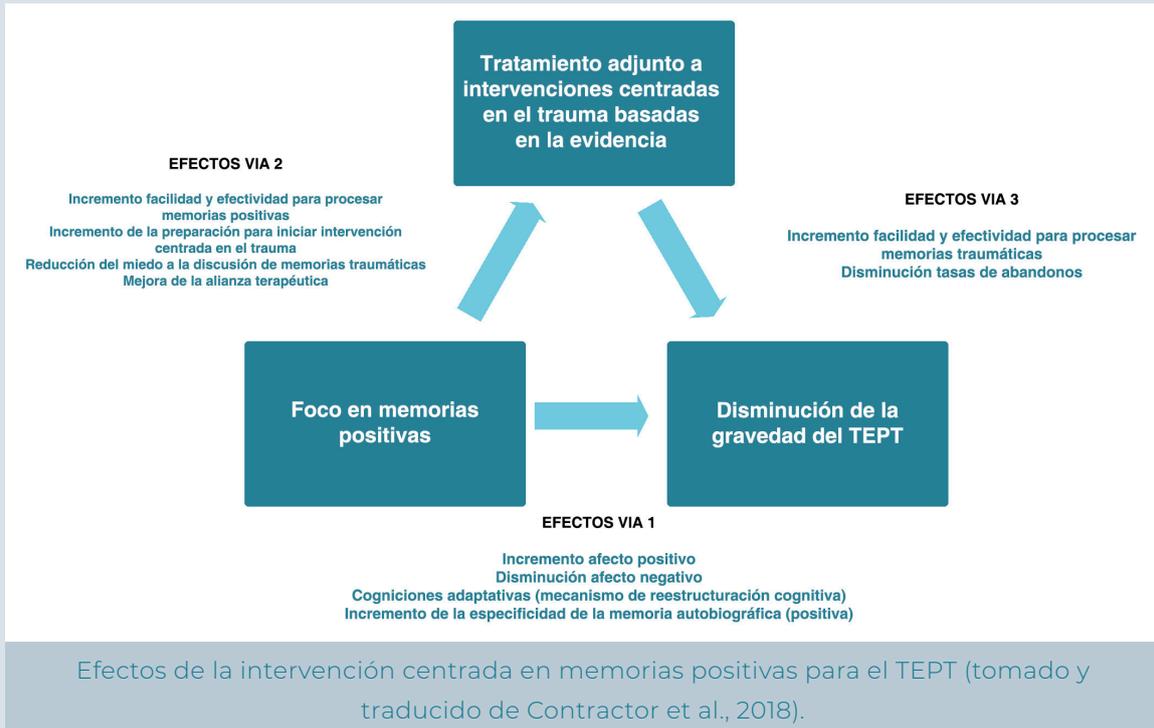
Para abordar estos problemas se han propuesto distintos programas de intervención psicológica específicamente centrados en el trauma (véase Arroyo et al., 2017; Hameed et al., 2020; Karakut et al., 2022; Trabold et al., 2020; Warshaw et al., 2013). Si bien estos programas han obtenido buenos resultados y resultan prometedores, presentan aún algunas limitaciones y dificultades, tales como las importantes tasas de abandonos (que se sitúan en torno al 30% en algunos casos), la baja adherencia o la focalización en la reducción de la sintomatología y no en la recuperación del trauma, algo que va más allá de la mera ausencia de síntomas.

Para avanzar en esta línea, en los últimos años, nuestro grupo de investigación ha venido profundizando en el conocimiento de la experiencia traumática de esta población, mediante el análisis de las narrativas del acontecimiento como informe de la memoria autobiográfica del trauma. Los resultados han constatado una mayor dificultad en el acceso de estas mujeres a las memorias de experiencias positivas, la cual, además, se relacionaba con una mayor sintomatología postraumática. Esto nos llevó a plantear que las terapias centradas en el trauma para mujeres que sufren violencia en la pareja podrían complementarse con intervenciones que facilitaran una mayor disponibilidad de las memorias positivas, promoviendo así la construcción de una identidad personal más allá del trauma.

Tomando como punto de referencia esta idea, Contractor et al. (2018, 2022) han puesto de manifiesto la importancia y posible utilidad de centrarse en las memorias positivas para mejorar los resultados de las intervenciones centradas en el trauma, proponiendo un modelo integrador para la implementación y evaluación de la intervención centrada en las memorias positivas para el TEPT. Según este modelo, las técnicas centradas en la evocación de recuerdos de valencia positiva tendrían un efecto en la reducción de los síntomas TEPT por tres vías, que se resumen en la siguiente figura:

- 1.** Mediante efectos directos en la gravedad del TEPT (i.e., por medio del incremento del afecto positivo y la disminución del afecto negativo, el desarrollo de cogniciones adaptativas y el incremento en la especificidad de la memoria autobiográfica).
- 2.** A través de un aumento en el efecto de las intervenciones centradas en el trauma (i.e., disminuyendo el temor a enfrentarse a los recuerdos del trauma o incrementando la preparación para seguir un tratamiento centrado en el trauma).
- 3.** A través de efectos en la facilidad y efectividad del procesamiento de las memorias traumáticas (i.e., mediante un aumento en la disponibilidad de información de experiencias positivas que pueden ayudar a modificar las estructuras emocionales relacionadas con el trauma, así como reemplazando las memorias traumáticas por memorias positivas como punto de referencia e influenciando de forma positiva la propia identidad y autoconcepto). Además, la incorporación de las memorias positivas tendría un efecto potencial en la reducción de los abandonos y la mejora de la adherencia al tratamiento y de la alianza terapéutica.

**Centrarse en las
memorias positivas
para mejorar los
resultados de las
intervenciones
centradas en el
trauma...**



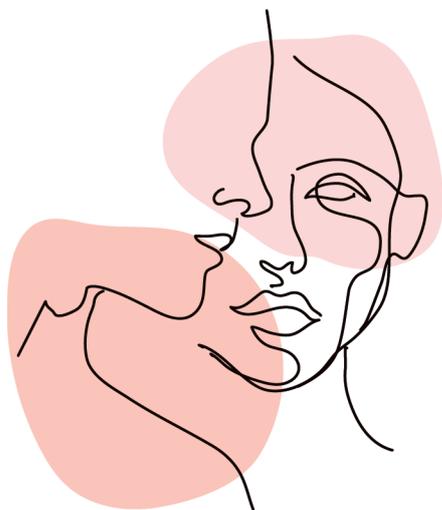
Partiendo de esta premisa, el programa **MEMPOSITIV** incorpora un módulo de evocación de memorias de valencia afectiva positiva a un programa de intervención centrado en el trauma que ya se ha mostrado eficaz para mujeres que han sufrido violencia de género en la pareja. Con ello se aspira a superar algunas de las limitaciones detectadas en el tratamiento de este tipo de población, mejorando la adherencia al tratamiento, disminuyendo las tasas de abandono y consiguiendo mejorías más significativas tanto de la sintomatología como del bienestar de las mujeres tratadas, en comparación con otras opciones terapéuticas centradas exclusivamente en el trauma.

Creación de nuevos significados y reconstrucción de una vida que ya no se define por el trauma...

De este modo, la propuesta terapéutica que aquí se plantea se enmarca en el modelo de trauma complejo de Courtois (2008), potenciando particularmente la recuperación del trauma, con el desarrollo de una narrativa autobiográfica más completa, integrada y emocionalmente modulada y una reorientación gradual al presente y futuro, con la creación de nuevos significados y propósitos, y con la reconstrucción de una vida que ya no se define por el trauma y sus efectos.

Características Generales del Programa

El programa **MEMPOSITIV** parte del tratamiento cognitivo-conductual para mujeres víctimas de maltrato en la pareja, desarrollado por Labrador et al. (2004, 2009). Este es un programa multicomponente centrado en el trauma y basado en el análisis de las necesidades de las mujeres y las indicaciones de expertos en el área. Los componentes centrales de dicho programa son: psicoeducación sobre la violencia en la pareja, entrenamiento en control de la activación a través de la respiración diafragmática, planificación de actividades gratificantes, intervención para la mejora de la autoestima, reevaluación cognitiva de los pensamientos postraumáticos, entrenamiento en solución de problemas y exposición a los recuerdos del suceso traumático. En el protocolo original, el tratamiento se aplica en 8 sesiones de periodicidad semanal, y existen dos versiones: aplicación grupal (para grupos de 3 a 5 mujeres, con sesiones de unos 90 minutos de duración) y aplicación individual (con sesiones de 60 minutos).



Programa multicomponente centrado en el trauma y basado en el análisis de las necesidades de las mujeres

El programa de Labrador et al. (2004, 2009) se centra en el abordaje de la sintomatología postraumática, y ha sido aplicado tanto en mujeres con diagnóstico de TEPT como en otras con TEPT parcial o subumbral. Por otra parte, el programa está dirigido a mujeres que han sufrido violencia en la pareja, con independencia de si han abandonado o no la relación y de si persiste o no en la actualidad la situación de violencia.

Fernández-Velasco (2014), en su análisis, identifica las siguientes características del programa de Labrador et al. (2004, 2009): el foco en la reducción de la sintomatología

del TEPT y el uso de estrategias como la psicoeducación, el manejo del estrés, el fortalecimiento de las propias capacidades y la terapia cognitiva; y la utilización de la terapia de exposición centrada en conseguir el reprocesamiento de las memorias traumáticas.

Los diversos estudios realizados con el programa ponen de manifiesto su eficacia en distintos formatos y para distintas poblaciones (Alonso, 2007; Alonso y Labrador, 2010; Arinero, 2007; Crespo y Arinero, 2010; Crespo et al., 2021; Fernández-Velasco, 2014; Labrador y Alonso, 2007; Labrador y Rincón, 2002; Rincón, 2003).

En suma, este programa supone una intervención breve (2 meses de duración total), multicomponente, que ofrece una descripción estructurada de las técnicas y que aporta resultados sobre su eficacia, poniendo de manifiesto su efecto en la reducción de la sintomatología postraumática y la depresión a lo largo del tiempo.

El protocolo del programa **MEMPOSITIV**, que aquí se presenta, supone una actualización de ese programa previo, con una revisión de tareas y materiales, y que incorpora, además, la exposición a otro tipo de situaciones, en concreto, la exposición a recuerdos (o memorias) de vivencias con valencia afectiva positiva. Para ello, se incluye una aplicación extendida de la técnica de exposición que integra la exposición a los dos tipos de recuerdos siguiendo las directrices de Foa et al. (2019) y Rothbaum et al. (2019).

En consecuencia, el programa **MEMPOSITIV** incluye los siguientes **módulos o contenidos**:

01

Psicoeducación sobre la violencia de género en la pareja y sus consecuencias emocionales.

02

Ejercicios para el control de la activación mediante respiración diafragmática.

03

Programación de actividades para la mejora del estado emocional.

04

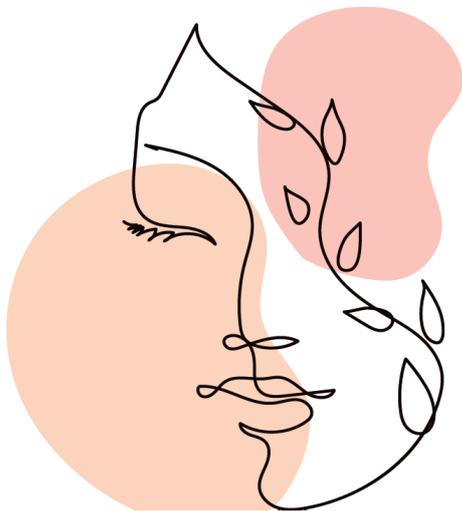
Técnicas específicas para la mejora de la autoestima y la reevaluación de las distorsiones cognitivas.

05 Técnicas de exposición en imaginación centradas en los recuerdos de situaciones de violencia en la pareja (incluyendo la exposición a los puntos calientes).

06 Técnicas de exposición en imaginación centradas en recuerdos con una alta valencia afectiva positiva.

07 Prevención de recaídas.

Para el diseño del módulo de focalización en los recuerdos positivos se tomó como referencia fundamental el programa BMAC (*Broad-Minded Affective Coping*) propuesto por Tarrrier (2010). Esta intervención se centra en la evocación de recuerdos positivos a través de ejercicios de imaginación y en la experimentación de las emociones positivas asociadas a estos recuerdos. En su aplicación, los participantes han de evocar un acontecimiento asociado con alegría, disfrute o felicidad y son guiados en su imaginación (implicando todos los sentidos) y en la re-experimentación de las emociones asociadas. Para su integración en el programa **MEMPOSITIV**, se desarrolló una versión del BMAC en tres sesiones (Miguel-Álvaro et al., 2023), que se aplicó de forma conjunta con la técnica de exposición a los recuerdos del trauma.



Emociones

Esta intervención se centra en la evocación de recuerdos positivos a través de ejercicios de imaginación y en la experimentación de las emociones positivas asociadas a estos recuerdos

A la hora de integrar un abordaje explícito de exposición a memorias positivas dentro del tratamiento tradicional de exposición a los recuerdos traumáticos, se ha optado por evitar la dicotomía “emociones positivas” vs. “emociones negativas”. Dicha polarización de la experiencia afectiva podría, inadvertidamente, favorecer que se mantuvieran algunas de las estrategias de evitación, quizás más sutiles, que presentarán las participantes del programa, lo que comprometería la eficacia del componente de exposición.

Esta decisión es coherente con el planteamiento de que cualquier emoción, independientemente de su valencia afectiva, tiene una función adaptativa (Fredrickson, 2001) y que el recurrir a estrategias supresoras de la emoción acaba siendo perjudicial en muchos casos (Hofmann, 2016). Va en la línea, además, de aquellos abordajes clínicos que aplican procedimientos experienciales de entrenamiento en regulación emocional, de manera que los pacientes adquieran habilidades para funcionar adecuadamente, según el contexto, ante un rango amplio de experiencias emocionales (Gilbert, 2010; Greenberg, 2017; Hayes et al., 2012; Linehan, 2014).

Desde el **punto de vista formal**, el programa consta de 8 sesiones de entre 100 y 145 minutos, con una periodicidad semanal. Entre sesiones, se requiere que las participantes realicen distintos ejercicios o tareas, como forma de asentar o profundizar los contenidos vistos en cada sesión. La aplicación se realiza en grupos de 6-8 mujeres contando con una terapeuta previamente entrenada en el programa para su aplicación y una coterapeuta que actúa como auxiliar de la terapeuta en las sesiones.

La selección del formato grupal viene motivada por varias razones. Por un lado, resultados previos de diversos grupos de investigación y los resultados obtenidos al comparar las aplicaciones individual y grupal del tratamiento cognitivo-conductual que constituye la base del programa **MEMPOSITIV**, muestran que las diferencias entre ambas aplicaciones, individual y grupal, son pequeñas y tienden a reducirse con el tiempo (Crespo et al., 2021). Por otro lado, un programa grupal responde mejor a las necesidades manifestadas por las profesionales y los centros dedicados a la atención directa de las víctimas de violencia de género. Dado que el objetivo último del programa es que pueda ser aplicado en este tipo de dispositivos, y teniendo en cuenta sus necesidades, así como la saturación de los servicios, se estimó que el desarrollo de un programa grupal podría tener un interés adicional cara a su aplicación futura en los mismos. Por ello, y en aras a conseguir una mayor efectividad y eficiencia del programa, se decidió optar por un formato grupal.

Evocación de recuerdos positivos a través de ejercicios de imaginación...

En cuanto al tamaño, tomando como referencia el programa original, se estimó que lo óptimo serían unas 3-5 mujeres. No obstante, el desarrollo de los grupos ya en el estudio piloto del programa puso de manifiesto las dificultades de adherencia de las mujeres al programa y a las sesiones, con ausencias frecuentes o abandonos del programa. Esto era problemático si el tamaño inicial del grupo era pequeño, por lo que se optó por aumentar el tamaño inicial de los grupos, pasando a 6-8 mujeres.

En la siguiente tabla se presenta, a modo de resumen, la **estructura general del programa**:

SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>Sesión 1</p> <p>Presentación del programa, de las participantes y de las terapeutas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el objetivo y la mecánica del programa. • Establecer un buen “rapport”. • Comprender qué es la violencia de género en la pareja. • Establecer objetivos terapéuticos. • Comenzar a reducir la hiperactivación fisiológica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación. • Información sobre el programa y normas de funcionamiento. • Firma de contrato terapéutico. • Establecimiento de objetivos. • Psicoeducación sobre violencia de género. • Conceptos de reevaluación cognitiva. • Entrenamiento en control de la respiración.
<p>Sesión 2</p> <p>Primeros pasos: encontrándonos mejor con nosotras mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender qué es la autoestima y cuál es su relación con el maltrato sufrido. • Entender la importancia de realizar actividades gratificantes. • Continuar reduciendo la hiperactivación fisiológica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento para mejorar la autoestima. • Incremento de actividades gratificantes. • Entrenamiento en control de la respiración.
<p>Sesión 3</p> <p>Seguimos avanzando: aprendiendo a querernos un poquito más.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de la autoestima. • Comprender qué son y en qué consisten las técnicas de exposición y por qué son importantes. • Continuar reduciendo la hiperactivación fisiológica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento para mejorar la autoestima. • Psicoeducación sobre la técnica de exposición. • Entrenamiento en control de la respiración.
<p>Sesión 4</p> <p>Preparando el terreno: poniendo a punto nuestra imaginación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender en qué consiste la exposición a la historia de maltrato. • Comprender en qué consiste la exposición a memorias positivas. • Continuar reduciendo la hiperactivación fisiológica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción a la exposición de la historia de maltrato. • Introducción a la exposición a las memorias positivas. • Entrenamiento en control de la respiración.

SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>Sesión 5</p> <p>Mirando al miedo a la cara: enfrentando nuestros temores y revisitando nuestros momentos felices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exponerse a la historia de maltrato y procesar adecuadamente lo experimentado. • Exponerse a un recuerdo positivo y procesar adecuadamente lo experimentado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a la historia de maltrato y procesamiento de esta. • Exposición a memorias positivas y procesamiento de esta. • Entrenamiento en control de la respiración.
<p>Sesión 6</p> <p>Profundizando en nuestros recuerdos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exponerse a la historia de maltrato y procesar adecuadamente lo experimentado. • Exponerse a un recuerdo positivo y procesar adecuadamente lo experimentado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a la historia de maltrato y procesamiento de esta. • Exposición a memorias positivas y procesamiento de esta. • Entrenamiento en control de la respiración.
<p>Sesión 7</p> <p>Abordando los momentos más intensos de nuestra historia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exponerse a un punto caliente de la historia de maltrato y procesar adecuadamente lo experimentado. • Exponerse a un recuerdo positivo y procesar adecuadamente lo experimentado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a puntos calientes de la historia de maltrato y procesamiento de esta. • Exposición a memorias positivas y procesamiento de esta. • Entrenamiento en control de la respiración.
<p>Sesión 8</p> <p>Observando lo avanzado nos disponemos a seguir adelante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar el nivel de cumplimiento de los objetivos planteados en la 1ª sesión. • Anticipar posibles recaídas y reforzar los contenidos vistos a lo largo de las sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión del nivel de cumplimiento de los objetivos terapéutico • Trabajo específico sobre prevención de recaídas.

Evidencias sobre los efectos del programa MEMPOSITIV

El programa **MEMPOSITIV** ha sido evaluado en un ensayo clínico aleatorizado en el que han participado 91 mujeres víctimas de violencia de género en la pareja y con sintomatología postraumática significativa, en tres grupos:

01 Grupo control en lista de espera (n=12)

02 Grupo de intervención cognitivo-conductual + módulo de memorias positivas (i.e. programa **MEMPOSITIV**) (n=44)

03 Grupo de intervención cognitivo-conductual (n=35)

El ensayo incluyó evaluaciones pre y postratamiento, con seguimientos a los 3, 6 y 12 meses.

La principal medida del resultado de la intervención fue la sintomatología postraumática, incluyéndose como medidas secundarias: cogniciones postraumáticas, centralidad del trauma, autoconcepto, afecto positivo y negativo, depresión, ansiedad, desregulación emocional o calidad de vida. También se consideró la satisfacción con el tratamiento, así como la adherencia y las tasas de abandonos.

El ensayo clínico fue previamente registrado en ISRCN Registry (10/03/2022) con el código ISRCTN73702156. Se puede acceder al registro en el siguiente enlace:

<https://doi.org/10.1186/ISRCTN73702156>

Adicionalmente, el protocolo del ensayo clínico ha sido descrito de manera pormenorizada en el artículo publicado en la revista *Trials* por Crespo et al. (2022), al que se puede acceder en el siguiente enlace:

<https://doi.org/10.1186/s13063-022-06540-1>

Los primeros resultados (parciales) de la aplicación del programa con una muestra de 66 mujeres han sido recogidos en la tesis doctoral de Alejandro de Miguel-Álvaro (2023).

Estos datos muestran que las mujeres que recibieron el programa **MEMPOSITIV** obtuvieron mejores resultados que las que recibieron el tratamiento sin exposición a memorias positivas en la reducción de los síntomas postraumáticos (especialmente en los de evitación) y en otras variables clínicas, como en el descenso de la sintomatología depresiva o en el aumento de la autoestima. No obstante, los niveles de abandono fueron similares en los dos grupos de tratamiento, al igual que los niveles de satisfacción.

Se puede acceder al texto completo de la tesis en el siguiente enlace:

<https://hdl.handle.net/20.500.14352/98973>

De manera complementaria, se puede constatar la evidencia sobre los efectos de la adaptación del programa BMAC en un estudio preliminar, realizado con estudiantes universitarias, en el artículo de Miguel-Álvaro et al. (2023) en *International Journal of Cognitive Therapy*, al que se puede acceder en el siguiente enlace:

<https://doi.org/10.1007/s41811-023-00163-3>



**Las mujeres que
recibieron el
programa obtuvieron
mejores resultados
que las que recibieron
el tratamiento
sin exposición a
memorias
positivas...**

Consideraciones previas para la aplicación del programa



¿A quién va dirigido?

El programa **MEMPOSITIV** está dirigido a mujeres que sufran o hayan sufrido violencia de género en la pareja y que presentan sintomatología postraumática significativa. Para determinar la adecuación de la mujer al programa habrá que determinar lo siguiente:



La mujer ha de ser mayor de edad.



Ha de tener un dominio fluido del castellano.



Ha de haber sufrido violencia de género en la pareja. Se pueden incluir tanto mujeres que ya han abandonado la relación violenta como aquellas que aún permanecen en ella, si bien en este segundo caso la aplicación se hace más difícil y puede suponer problemas y retos adicionales.



Ha de presentar sintomatología postraumática significativa, incluyendo la presencia de síntomas de intrusión, evitación, alteraciones cognitivas y del estado de ánimo e hiperactivación. Para la determinación de la sintomatología postraumática pueden utilizarse los distintos instrumentos disponibles con versión y adaptación al español, recomendándose versiones actualizadas y adaptadas a criterios DSM-5. Así, se puede recurrir a instrumentos, tales como, la escala de *Evaluación Global del Estrés Postraumático* (EGEP-5; Crespo et al., 2017); la *Escala de Gravedad de Síntomas Revisada* (EGS-R; Echeburúa et al., 2016); la *Lista de Verificación del Trastorno de Estrés Postraumático* (PCL-5; Weathers et al., 2013a; versión en español de Durón-Figueroa et al., 2019); o la *Escala de Trastorno de Estrés Postraumático Administrada por el Clínico* (CAPS-5; Weathers et al., 2013b; versión en español de Rendón, 2015).

Por otro lado, hay también una serie de situaciones que desaconsejan la aplicación del programa y que, por tanto, constituirían **criterios de exclusión** para la participación en el mismo. Estas son:



Presencia de riesgo de suicidio. Se puede establecer, por ejemplo, de forma sencilla con el ítem 9 del BDI-II (Beck et al., 1996; versión en español de Sanz y Vázquez., 2011), recomendándose excluir a aquellas mujeres que presenten puntuaciones superiores a 1 en este ítem.



Presencia de condiciones que puedan dificultar el seguimiento de las sesiones y los materiales, tales como, deterioro cognitivo, analfabetismo en castellano, o abuso de alcohol o drogas.



Presencia o diagnóstico de algún trastorno del espectro de la esquizofrenia.



Haber recibido algún otro tratamiento centrado en el trauma en los últimos 6 meses.

Si bien no constituye un criterio de selección, es importante asegurar la disponibilidad de la mujer para la asistencia al grupo y la adecuación del horario de este a su agenda. En cualquier caso, hay que tener en cuenta que, dadas las características específicas de esta población, no es infrecuente que se produzcan cambios en la vida de las mujeres que modifiquen su disponibilidad y su posibilidad de asistencia al grupo. En esos casos cabe plantear la posibilidad de una intervención individual.

Pautas generales para la aplicación del programa

El manual que aquí se recoge corresponde a la **aplicación grupal** del programa **MEMPOSITIV**. El programa está pensado para grupos de 6-8 mujeres, y consta de 8 sesiones de entre 100 y 145 minutos de duración y con una periodicidad semanal, por lo que se completa en unos dos meses. Los grupos son cerrados, de modo que las mujeres que comienzan permanecen en el mismo grupo a lo largo de todo el programa, sin que puedan producirse nuevas incorporaciones una vez comenzado.

Para la aplicación se precisa una sala con **espacio** suficiente para el grupo, con sillas movibles para todas y una pizarra o panel en el que la terapeuta pueda escribir. Es importante que se disminuyan los posibles distractores (e.g., ruidos, presencia de espejos en la sala...) y que las condiciones físicas sean confortables (e.g., en lo que a temperatura se refiere). A este respecto, es conveniente tener disponible y accesible una mesa con agua y vasos, opcionalmente, algunos caramelos. También es útil disponer de pañuelos, bolígrafos y rotuladores.

El programa es aplicado por una **terapeuta** que ha de ser una psicóloga con formación y experiencia en la práctica clínica o sanitaria, ya familiarizada con el trabajo en trauma y violencia de género. El apoyo de una coterapeuta (que puede ser una persona en formación con conocimientos de psicología) es optativo, pero se considera muy recomendable.

Antes de la incorporación de las mujeres al grupo en el que se va a aplicar el programa, es importante hacer una labor informativa y motivacional sobre la naturaleza general del programa y la utilidad/conveniencia de la intervención grupal. En caso de que la mujer muestre muchas reticencias por este formato, debería considerarse la aplicación individual. De manera general, la **charla informativa/motivacional** (que puede hacerse individualmente o en grupo) incluiría los siguientes contenidos:

-  Plantear que se trata de un programa ajustado a sus necesidades (“traje a medida”), específicamente desarrollado para mujeres que se encuentran en su misma situación.
-  Hacer referencia a los objetivos del programa con indicación de lo que pueden conseguir con el mismo. Se puede aquí enfatizar lo que pueden conseguir con “poco” esfuerzo.
-  Referencia a la evidencia de la eficacia del programa.
-  Diferenciación del programa respecto a otros tipos de atención que puedan estar recibiendo (e.g., atención social) y complementariedad de ambas.
-  Información general sobre las características del programa (sesiones, periodicidad, duración...).
-  Incidir en el formato grupal y en los aspectos positivos que puede tener ese formato en su caso. Dejar claro en este punto que se trata de grupos cerrados.
-  Hacer hincapié en el papel activo que han de adoptar a lo largo del tratamiento y en la necesidad de adherencia a las sesiones y tareas para poder obtener mejores resultados. A este respecto puede ser útil la analogía con el ejercicio físico y/o con el apuntarse al gimnasio.
-  Hacer explícito el compromiso de confidencialidad de la información que se maneje en el grupo.
-  En relación con lo anterior, plantear las sesiones como un espacio para ellas en el que pueden comentar cualquier cuestión que les preocupe.



Se puede hacer referencia a que cada sesión va a tener una parte “lúdica” (refiriéndose aquí a la posibilidad de un encuentro más distendido al final de cada sesión, para favorecer la conversación informal con el apoyo de un pisco-labis).

Por lo que respecta al **programa** en sí, el **esquema general** es similar para todas las sesiones. La primera sesión incluye la presentación y el establecimiento de las reglas del grupo además de alguna información sobre la violencia y el formato de intervención. El resto de sesiones comienza con un breve chequeo y revisión de las tareas para casa, seguida de los elementos nuevos (i.e., habilidades cognitivo-conductuales que se discutirán y practicarán en la sesión). Los contenidos específicos para cada sesión son los siguientes:

Sesión 1. Psicoeducación

Sesión 1 - 7. Ejercicios de respiración diafragmática

Sesión 2. Programación de actividades

Sesión 2 - 3. Técnicas mejora de autoestima y reevaluación cognitiva

Sesión 3 - 7. Técnicas de exposición

Sesión 4 - 7. Evocación de recuerdos positivos

Sesión 8. Prevención de recaídas

Al final de las sesiones 1-7 cada mujer recibe material escrito en el que se subrayan los temas abordados en la sesión, así como los ejercicios a realizar como **tareas para casa** hasta la siguiente sesión.

Una vez finalizada la sesión propiamente dicha, se recomienda generar un espacio de **intercambio informal** (“lúdico”) entre las participantes y con la terapeuta y coterapeuta. Este intercambio puede adoptar la forma de “merienda” o “desayuno” compartido y resulta de gran valor para crear redes de apoyo entre las mujeres del grupo, propiciar una mayor motivación por el programa y terminar las sesiones con un estado emocional más positivo. Los preparativos para este intercambio informal (que pueden realizarse

antes o durante la sesión) no deberían estar a la vista de las participantes en el grupo durante la sesión, para evitar distracciones.

Por último, teniendo en cuenta los problemas de adherencia al tratamiento en esta población, se recomienda hacer **llamadas de recordatorio** de la sesión a cada una de las participantes del grupo el día antes de la sesión. También puede ser aconsejable entregar en la primera sesión, junto a los distintos materiales del programa, un calendario con la programación de las 8 sesiones.

Instrucciones para la coterapeuta

Como se ha indicado, para agilizar el funcionamiento del grupo se recomienda que la terapeuta que aplique el programa cuente con la ayuda de una coterapeuta. En caso de que sea necesario, puede establecerse entre ambas una reunión semanal para revisar y preparar las sesiones.

De manera general, las funciones de la coterapeuta serán las siguientes, si bien pueden irse adaptando a las características y necesidades de cada grupo:

-  Reparto y recogida de material.
-  Esperar a las participantes que puedan llegar tarde para incorporarlas al grupo.
-  Control de ausencias, anotar en cada sesión las participantes ausentes para facilitar el posterior contacto por parte de la terapeuta.
-  Participación en los role-plays junto a la terapeuta (e.g., para explicar la tarea de exposición).
-  Apoyo para anotar ideas y verbalizaciones clave de las participantes (e.g., en el momento de procesamiento de la tarea de exposición).
-  Preparación del espacio de merienda.
-  Fomentar la cohesión grupal en el espacio de merienda.
-  Guiar en los ejercicios de respiración, si se considera oportuno, a partir de la 2ª sesión.

-  Apoyo y ayuda cuando las participantes presenten dificultades en las tareas o no comprendan algún concepto o contenido trabajado.
-  Apoyo en determinadas tareas, como el procesamiento de exposición a la historia de maltrato, si se considera oportuno.
-  Apoyo en la supervisión de las participantes mientras realizan la exposición a la historia de maltrato y memoria positiva, siguiendo las indicaciones descritas en el manual.
-  En caso de ausencia de alguna participante en las sesiones de exposición completar la pareja.
-  Apoyo en las tareas relacionadas con el uso de la pizarra.
-  Atender en caso de que se produzca una crisis en alguna de las participantes durante la sesión (sacando a la participante del grupo y atendiéndola aparte).



**Se recomienda
que la terapeuta
que aplique el
programa
cuente con la
ayuda de una
coterapeuta...**

Utilización del manual



En este manual se proporciona una descripción pormenorizada de las 8 sesiones grupales que constituyen el programa, así como todos los materiales utilizados. Para la aplicación del programa se requiere, por tanto, contar también con los mencionados materiales, que se proporcionan como complemento de este manual.

El material que aquí se presenta intenta ser completo y didáctico, de modo que la terapeuta tenga una idea clara de qué ha de hacer en cada sesión, sin tener que recurrir a ningún otro material externo. Para ello, se incluye una descripción detallada de los ejercicios y dinámicas a aplicar, con redacciones precisas de las instrucciones que, con frecuencia, se completan con ejemplos y viñetas clínicas. Además, teniendo en cuenta la experiencia adquirida en la aplicación del programa, se ha ido incorporando a lo largo de la descripción de las sesiones una serie de cuadros con *Anotaciones para la terapeuta*, en los que se recogen algunas indicaciones adicionales referidas a posibles dificultades en la aplicación de algunos ejercicios, con sugerencias sobre posibles estrategias para su afrontamiento y manejo.

En la **descripción de cada una de las sesiones** se sigue el mismo esquema que incluye:

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES



Una tabla resumen de la sesión que contiene: objetivos de la sesión; enumeración de los elementos que se abordan en la sesión con indicación de los materiales necesarios para cada uno de ellos (con la correspondiente numeración) y su duración orientativa; y la especificación de las tareas para casa.

La descripción pormenorizada de los elementos de la sesión, con referencia a los materiales que se habrán de utilizar para la aplicación de cada uno de ellos (como se ha indicado estos materiales están recogidos en los anexos finales). En esta descripción se van intercalando, en su caso, los cuadros con las correspondientes "Anotaciones para la terapeuta".

Un cuadro resumen de la sesión con los puntos principales de esta.

Para facilitar la aplicación de las sesiones, se incluye además una **Guía rápida para la comprobación del ajuste al protocolo**, que, a modo de resumen, comprende una presentación esquemática de las tareas a desarrollar por la terapeuta en todas y cada una de las sesiones.

Adicionalmente se incluye un documento con los **materiales terapéuticos** que se utilizan en todas y cada una de las sesiones. El documento comienza con una tabla resumen en la que se especifican todos los materiales incluidos en el documento con la indicación de las sesiones en las que se utilizan.

Estos se han ordenado (y nombrado) en función de la sesión en la que entran en escena. De esta manera, si un material se empieza a usar en la **sesión 1**, su nombre comenzará por “**S1**” siguiéndole otro número en función del orden en el que aparece en dicha sesión. Por ejemplo, en la sesión 3 se comienzan a utilizar tres materiales (Árbol de la autoestima, Folleto sobre la exposición y Autorregistro de actividades gratificantes) los cuales se han nombrado como **S3.1** (Árbol de la autoestima), **S3.2** (Folleto sobre la exposición) y **S3.3** (Autorregistro de actividades gratificantes). Es importante destacar que algunos materiales se utilizan una única vez (i.e., en una única sesión), mientras que otros se utilizan de manera reiterada. Volviendo al ejemplo de la sesión 3, el material **S3.1** únicamente se usa en dicha sesión, mientras que el **S3.3** se introduce en la tercera sesión, pero se usa también en la sesión 4 y la sesión 5. Toda esta información aparece de manera clara y sencilla en la tabla inicial del documento de materiales, sirviendo de guía para la terapeuta.

Si bien el manual recoge la aplicación grupal, el programa **MEMPOSITIV** podría utilizarse también en **formato individual** con las consiguientes adaptaciones que supondrían, de forma general:

Una reducción de la duración de las sesiones (que pasarían a una duración entorno a los 45-60 minutos).

La supresión de la figura de la coterapeuta.

La adaptación de los ejercicios en parejas para su realización en el binomio paciente-terapeuta.

Por último, mencionar que, en aras a una mayor claridad en la presentación del protocolo de actuación, en la descripción de las sesiones y también en la presentación de los materiales, se ha evitado incluir referencias bibliográficas. Por tanto, cuando ha sido preciso indicar la procedencia de algún material incluido en el texto, se ha hecho mediante la utilización de notas a pie de página. En cuanto a los gráficos e ilustraciones incluidos, en todo caso se ha recurrido a fotografías e imágenes de libre acceso.

Referencias Bibliográficas



- Alonso, E. (2007). *Mujeres víctimas de violencia doméstica con trastorno de estrés postraumático: validación empírica de un programa de tratamiento*. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones).
- Alonso, E. y Labrador, F. (2010). Eficacia de un programa de intervención para el trastorno de estrés postraumático en mujeres inmigrantes víctimas de violencia de pareja: un estudio piloto. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(3), 547-559.
- Arinero, M. (2007). *Análisis de la eficacia de un programa de intervención psicológico para víctimas de violencia doméstica* (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones).
- Arroyo, K., Lundahl, B., Butters, R., Vanderloo, M. y Wood, D.S. (2017). Short-term interventions for survivors of intimate partner violence: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence and Abuse*, 18, 155-171. <https://doi.org/10.1177/1524838015602736>
- Beck, A. T., Steer, R. A., y Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation.
- Contractor, A. A., Banducci, A. N., y Weiss, N. H. (2022). Critical considerations for the positive memory-posttraumatic stress disorder model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 81-91. <https://doi.org/10.1002/cpp.2599>
- Contractor, A. A., Brown, L. A., Caldas, S. V., Banducci, A. N., Taylor, D. J., Armour, C. y Shea, M. T. (2018). Posttraumatic stress disorder and positive memories: Clinical considerations. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.06.007>
- Courtois, C. A. (2008). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 86-100. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.5.1.86>
- Crespo, M. y Arinero, M. (2010). Assessment of the efficacy of a psychological treatment for women victims of violence by their intimate male partner. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 849-863. <https://doi.org/10.1017/s113874160000250x>
- Crespo, M., Arinero, M. y Soberón, C. (2021). Analysis of the effectiveness of individual and group trauma-focused interventions for female victims of intimate partner violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1952. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041952>

- Crespo, M., Gómez-Gutiérrez, M.M., y Soberón, C. (2017). *EGEP-5: Escala de Evaluación Global de Estrés Postraumático 5*. TEA Ed.
- Durón-Figueroa, R., Cárdenas-López, G., Castro-Calvo, J. y Rosa-Gómez, A. (2019). Adaptación de la lista checable de trastorno por estrés postraumático para DSM-5 en población mexicana. *Acta de Investigación Psicológica*, 9, 26-36. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.1.03>
- Echeburúa, E., Amor, P., Sarasua, B., Zubizarreta, I., Holgado-Tello, F., y Muñoz, J. (2016). Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del trastorno de estrés postraumático según el DSM-5: propiedades psicométricas. *Terapia Psicológica*, 34(2), 111-128. <https://teps.ci/index.php/teps/article/view/100>
- Fernández-Velasco, M. R. (2014). *Estrés postraumático y violencia de pareja: análisis de la eficacia de tratamientos psicológicos*. (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones).
- Foa, E., Hembree, E., Rothbaum, B. O. y Rauch, S. (2019). *Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences - Therapist Guide*. Oxford University Press.
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218 – 226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Greenberg, L.S. (2017). *Emotion-focused therapy, Revised Edition*. American Psychological Association.
- Hameed, M., O'Doherty, L., Gilchrist, G., Tirado-Muñoz, J., Taft, A., Chondros, P., Feder, G., Tan, M., y Hegarty, K. (2020). Psychological therapies for women who experience intimate partner violence. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7 (7), CD013017. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013017.pub2>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition)*. The Guilford Press.
- Hofmann, S. G. (2016). *Emotion in therapy: From science to practice*. The Guilford Press.
- Karakurt, G., Koç, E., Katta, P., Jones, N., y Bolen, S. D. (2022). Treatments for female victims of intimate partner violence: systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 793021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.793021>

- Labrador, F. J. y Alonso, E. (2007). Eficacia a corto plazo de un programa de intervención para el trastorno de estrés postraumático en mujeres mexicanas víctimas de violencia doméstica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 117-130.
- Labrador, F. J. y Rincón, P. P. (2002). Trastorno de estrés postraumático en víctimas de maltrato doméstico: Evaluación de un programa de intervención. *Análisis y Modificación de Conducta*, 28(122), 905-932.
- Labrador, F. J., Rincón, P.P., Estupiñá, F. J., Crespo, M., de Luis, P. y Fernández, R. (2009). *Protocolo de atención psicológica a mujeres víctimas de violencia de género*. (3 vols.). COP Madrid – Instituto de la Mujer.
- Labrador, F. J., Rincón, P.P., de Luis, P. y Fernández-Velasco, R. (2004). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica: Programa de actuación*. Pirámide.
- Linehan, M.M. (2014). *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. The Guilford Press.
- Miguel-Alvaro, A., Gómez-Gutiérrez, M. M., Hornillos, C., Hernández-Lloreda, M. J., y Crespo, M. (2023). Implementation and effects of the Broad-Minded Affective Coping (BMAC) technique: a pilot study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 16, 266-284. <https://doi.org/10.1007/s41811-023-00163-3>
- Miguel-Alvaro, A., Guillén, A. I., Contractor, A. A., y Crespo, M. (2021). Positive memory intervention techniques: a scoping review. *Memory*, 29(6), 793-810. <https://doi.org/10.1080/09658211.2021.1937655>
- Ministerio de Igualdad (2020). *Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer 2019*. Ministerio de Igualdad. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf
- Rendón, M.J. (2015). The cultural adaptation of the Clinician-Administered PTSD Scale for Spanish-speaking Latinos with limited English proficiency in the United States. *Open Access Dissertations*. Paper 1527. Recuperado de: <https://scholarship.miami.edu/esploro/outputs/doctoral/The-Cultural-Adaptation-of-the-Clinician-Administered/991031447463402976>
- Rincón, P. P. (2003). *Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica: evaluación de programas de intervención*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones).
- Rothbaum, B. O., Foa, E., Hembree, E., y Rauch, S. (2019). *Reclaiming Your Life from a Traumatic Experience: A Prolonged Exposure Treatment Program – Workbook*. Oxford University Press.

- Sanz, J. y Vázquez, C. (2011). Manual. BDI-II. Inventario de Depresión de Beck-II (adaptación española). Pearson Educación.
- Tarrier, N. (2010). Broad minded affective coping (BMAC): A “positive” CBT approach to facilitating positive emotions. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 64-76. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.1.64>
- Trabold, N., McMahon, J., Alsobrooks, S., Whitney, S. y Mittal, M. (2018). A systematic review of intimate partner violence interventions: state of the field and implications for practitioners. *Trauma, Violence and Abuse*, 21, 311-25. <https://doi.org/10.1177/1524838018767934>
- Warshaw, C., Sullivan, C.M. y Rivera, E.A. (2013). A systematic review of trauma-focused interventions for domestic violence survivors. *National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health*.
- Weathers, F.W., Blake, D.D., Schnurr, P.P., Kaloupek, D.G., Marx, B.P., y Keane, T.M. (2013b). *The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5)*. <http://www.ptsd.va.gov>
- Weathers, F.W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., y Schnurr, P. P. (2013a). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. <http://www.ptsd.va.gov>
- World Health Organization (2013). *Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85239/9789241564625_eng.pdf





Parte 2

Sesiones y materiales
terapéuticos del programa
MEMPOSITIV



Sesión 1

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA, DE LAS
PARTICIPANTES Y DE LAS TERAPEUTAS





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes establezcan un buen “rapport” con el terapeuta y entre ellas y comprendan adecuadamente en qué consistirá el tratamiento.
- Que las participantes identifiquen sus motivaciones para el tratamiento y establezcan sus objetivos terapéuticos.
- Que las participantes comprendan adecuadamente qué es la violencia de género y cuáles son sus dinámicas.
- Que las participantes comiencen a trabajar ejercicios de desactivación fisiológica.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Presentación de las participantes, de la terapeuta y de la coterapeuta.	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de cartón y porta tarjetas colgantes, o etiquetas adhesivas • Rotuladores 	15´
Presentación del tratamiento. Objetivos y normas.	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas para el trabajo de las normas S1.1 • Tarjetas en blanco • Carpetas y cuadernillos de folletos y autorregistros 	15´
Firma del contrato terapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> • Copias contrato terapéutico (S1.2) • Bolígrafos 	10´
Psicoeducación maltrato, violencia de género y sus consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto Violencia de Género en la pareja S1.3 	15´
Relación entre Acontecimientos, Pensamientos y Emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra 	10´
Identificación de las motivaciones para el tratamiento y de los objetivos individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de objetivos terapéuticos S1.4 • Pizarra 	20´
Entrenamiento en control de la respiración.	<ul style="list-style-type: none"> • Grabaciones 	15´
Asignación de tareas para casa y resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Folleto ¿Qué es la autoestima? S1.6 	15´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de respiración y registro **S1.5**
- Lectura del folleto “¿Qué es la autoestima?” **S1.6**

*Duración 1ª sesión: 115´

Desarrollo de cada elemento



Presentación de las participantes, de la terapeuta y de la coterapeuta:

En primer lugar, se da la bienvenida a las participantes, señalando la importancia que tiene este primer paso de acudir a un grupo de este tipo para trabajar en la solución de sus problemas. Posteriormente, se presentarán terapeuta y coterapeuta dejando claro el rol de cada una en el transcurso del tratamiento. Después, las mujeres se agruparán por parejas y hablarán unos minutos para conocerse mejor la una a la otra: nombre, edad, ocupación, si tienen hijos, y cuántos, etc. Tras esta presentación, cada miembro de la pareja presentará de forma resumida a su pareja al resto del grupo. En caso de que el grupo sea numeroso (4 o más) se puede hacer una rueda de nombres encadenada para ir aprendiéndolos. Por último, se puede anotar el nombre de cada participante en una pequeña cartulina, para colgar al cuello con un portatarjetas con un cordel, o en una etiqueta adhesiva que pueda ponerse sobre la ropa.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En el momento de explicar a las participantes la dinámica de presentación por parejas, a fin de aclarar cómo debe realizarse, la terapeuta puede realizar un ejemplo. Para ello, hará ella la presentación de la coterapeuta, siguiendo las mismas indicaciones que ha facilitado al grupo. Esto puede servir como modelo a las participantes sobre los contenidos que deben ser abordados en la presentación y el modo de hacerlo.

Para la presentación por parejas en los grupos impares, uno de los grupos estará compuesto por tres participantes que se presentaran de forma circular.

En el caso de que el grupo sea numeroso (6 o más participantes), se puede modificar la dinámica de presentación con objeto de que sea más ágil y consumir el menor tiempo posible de la sesión. Para ello, puede utilizarse el siguiente ejemplo:

“Vamos ahora a pedirnos que os presentéis... y vamos a hacerlo de una manera particular: vais a presentaros con el nombre, vais a decir a qué os dedicáis, y después vais a contar un detalle de alguna afición que tengáis, una película o canción favorita, o algo que hagáis que se os dé especialmente bien... y, de momento, no vamos a compartir o comentar otro tipo de información. Entendemos que, si estáis aquí, es porque compartís una historia difícil en vuestras relaciones de pareja, que os ha hecho sufrir mucho... Sabemos que es importante que podáis hablar sobre ello, y por eso, vamos a dedicar otros momentos para hablar con calma, tanto hoy mismo, más adelante, como en otras sesiones. Pero, para este primer momento de presentación, vamos a intentar hacerlo como os hemos comentado. Nos parece que empezar por escuchar también esas otras facetas de vosotras, puede ser un buen punto de partida”.

Presentación del tratamiento.

Objetivos y Normas:

Una vez realizadas las presentaciones, se pasará a definir el objetivo del programa; se trabajará con la “Escala de objetivos terapéuticos” **S1.4**, en donde se especifica lo siguiente:



“El programa que vamos a seguir está centrado en ayudaros con las secuelas emocionales que podáis tener por las experiencias vividas en la relación de maltrato con vuestras parejas.

El maltrato de pareja es una de las situaciones más destructivas que pueden vivirse, y es posible que queden secuelas emocionales en la mujer que la ha sufrido, incluso tiempo después de terminar la relación. Tener dudas e inseguridad en una misma, o problemas de ansiedad y del estado de ánimo, o que de manera persistente nos estén viniendo pensamientos y recuerdos sobre momentos de la relación... A lo largo del programa iremos viendo diversas técnicas y estrategias para contrarrestar esos efectos y desarrollar otros aspectos de la vida.”

Se comenta el número y duración de las sesiones; y las ventajas de su aplicación en grupo. Para establecer las normas básicas (puntualidad, necesidad de participar activamente en el grupo, confidencialidad con todos los datos y lo tratado en la sesión...) se utilizan las “Tarjetas para el trabajo de las normas” **S1.1** preparadas para tal efecto. Seis de estas tarjetas contienen normas necesarias para el desarrollo del taller y el resto están en blanco (al menos una tarjeta en blanco por participante). Todas las tarjetas se ponen encima de la mesa y la terapeuta pide a las participantes que seleccionen las que les parezcan más importantes para el trabajo que se va a llevar a cabo (varias participantes pueden elegir las mismas tarjetas, si son las que consideran más relevantes). Cada participante tiene que ir explicando por qué ha escogido la/s tarjeta/s, y cómo cree que debe llevarse a cabo esa/s norma/s (qué conductas concretas tienen que realizar terapeuta y participantes para lograrlo). También se les dice que pueden añadir alguna norma o condición más que no esté incluida y que a ellas les parezca necesaria (para ello deben coger una de las tarjetas en blanco y escribir la norma que proponen). En el caso de que haya tarjetas que no hayan sido seleccionadas por ninguna de las participantes, las tomará la terapeuta y explicará su importancia y la necesidad de adoptarlas para el buen funcionamiento del taller. La coterapeuta también puede explicar alguna de ellas.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



En caso de que el grupo sea numeroso (6 o más participantes) y con objeto de no exceder significativamente el tiempo dedicado a establecer las normas para el correcto funcionamiento del grupo, se podrá optar por modificar la dinámica empleada y repasar las normas de funcionamiento una a una. Para ello, se tendrán impresas las normas en un papel o cartulina grande (tamaño DIN A-3), que estará desplegado y a la vista de todas las participantes. Tras esto, la terapeuta comentará cada una de las normas de forma individual y, al repasarlas, se concretará con las participantes cuál es la forma más adecuada de respetar esa norma por parte de las participantes y las terapeutas (como también se realiza en la dinámica anteriormente expuesta). Posteriormente, se realizará una charla informal preguntando a las participantes qué norma les parece más importante, pero señalando a su vez que todas son importantes.

Es importante en este momento hacer hincapié en la necesidad de compromiso con el programa para que salga adelante de la mejor manera posible, y motivar a las participantes en este sentido. Así, se señalará que la aplicación y el seguimiento de las estrategias que se van a enseñar requiere esfuerzo y constancia, y habrá que hacer tareas entre sesión y sesión. Se les va a pedir que practiquen cosas que pueden costar, ser difíciles, dar pereza... Más importante aún: al abordar el tema de los pensamientos y recuerdos recurrentes sobre momentos de la relación, se les pedirá que hagan por recordar intencionadamente momentos difíciles para ellas, lo que inevitablemente les hará experimentar mucho malestar emocional. Es muy importante transmitir aquí que todo ese esfuerzo redundará en un mejor aprovechamiento del programa; el tipo de trabajo que se va a hacer en el programa es como cuando una empieza a ir al gimnasio por primera vez, que cuesta, da pereza, cansa, y además uno lo puede pasar mal las primeras semanas, pero que al final uno se va encontrando mejor. De igual manera, las estrategias que se van a enseñar en el programa dan más beneficios cuanto más implicación y práctica se tenga en ellas. Y el grupo será, además, un espacio seguro en el que las participantes podrán ir compartiendo semana a semana cómo está siendo ese viaje para ellas, y qué cuestiones les están siendo más difíciles de llevar a cabo. Hablar sobre eso permitirá también buscar formas de ayudar a aquellas que estén teniendo más problemas para aplicar las estrategias con continuidad. En cualquier caso, las terapeutas que van a impartir el taller serán conscientes del tremendo esfuerzo que pueden suponer las tareas que se pidan, y estarán pendientes de señalar cualquier avance que hagan las participantes.

En este momento se puede entregar a cada participante todos los materiales necesarios para la aplicación del programa en una carpeta que le servirá para guardar todos los documentos y llevarlos a cada sesión del programa. La terapeuta debe hacer hincapié en que en esta carpeta las participantes guarden con especial cuidado todos los materiales.

Por último, la terapeuta facilita sus datos de contacto a las participantes (ya sea directamente o a través del centro). Es importante que en este momento les quede claro a todas las participantes los motivos que justifican la comunicación con la terapeuta. Esta comunicación se registrará por los siguientes criterios:

 Antes de la sesión (el día anterior o esa misma mañana), la terapeuta contactará por llamada telefónica con las participantes para recordarles los datos de la sesión: hora y lugar de la sesión, materiales que deben llevar, etc.

 En el supuesto que alguna participante no acuda a la sesión, la terapeuta la llamará ese mismo día para conocer las razones de la ausencia y motivar para la continuidad en el programa de tratamiento.

 En los momentos que el programa de intervención lo requiera, la terapeuta facilitará material destinado a las tareas para casa por este medio (WhatsApp o plataformas similares).

 Las posibles ausencias, retrasos o situaciones relacionadas con la no asistencia al grupo serán informadas directamente al centro, pudiendo posteriormente la terapeuta contactar con las participantes para tratar dicha ausencia o situación.

 Las situaciones extraordinarias, de riesgo o problemática relacionada, serán informadas directamente al centro, pudiendo posteriormente la terapeuta contactar con las participantes para tratar dicha situación.

Firma del contrato terapéutico:



Se proporciona a cada participante una copia del “Contrato terapéutico” **SI.2** a modo de contrato conductual en el que se especifican los compromisos de cada una y los de la terapeuta, así como algunas cuestiones básicas del funcionamiento del programa. El documento se lee en voz alta y se firma por ambas partes (terapeuta, coterapeuta y participante). De este documento se hacen dos copias para cada participante, de modo que una la guarde la participante y otra la terapeuta y coterapeuta.



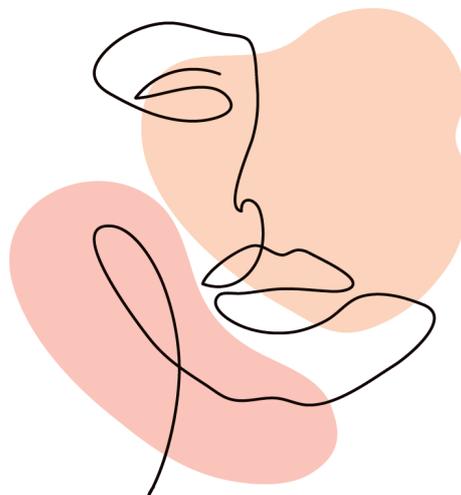
Psicoeducación maltrato, violencia de género y sus consecuencias:

Se pide a cada participante que acuda al Folleto “Violencia de Género en la pareja” (S1.3) acerca del maltrato, la violencia de género y sus consecuencias. La terapeuta introduce la actividad leyendo la definición sobre qué se entiende por violencia de género: *La violencia de género 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 la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la personal* (ONU, 1993)¹. A continuación, expone los diferentes tipos de violencia (física, psicológica, sexual, económica y social) y explica las fases del ciclo de la violencia. Cada participante puede intervenir aportando sus dudas o visiones particulares, y tendrá un espacio para exponer las vivencias que considere oportunas e integrarlas con el contenido trabajado.

Es importante que, al hilo de esta actividad, la terapeuta haga ver a las participantes cómo este fenómeno es algo extendido, que le sucede a más personas, y no una vivencia individual, pues es muy probable que la mayoría se sienta identificada con el ciclo y los hechos concretos que se describen.

Además, se debe trabajar con las participantes los mitos asociados a este tipo de violencia que figuran en el propio folleto: se irán repasando los distintos mitos y se preguntará a las participantes su opinión sobre ellos, hasta qué punto coinciden o no con lo que dice el mito, o qué visiones alternativas puede haber ante esa afirmación.

Se pide a las participantes que releen el Folleto “Violencia de Género en la pareja” S1.3 en casa, reflexionando sobre el contenido de este y relacionándolo con lo trabajado durante la sesión.



¹ Organización de Naciones Unidas (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve en el cual la terapeuta está trabajando con las participantes uno de los mitos sobre la violencia de género que aparecen listados en el folleto sobre maltrato (Mito 1: “Esto no puede pasarme a mí, las mujeres maltratadas tienen otro carácter diferente al mío”):

TERAPEUTA: ¿Qué pensáis vosotras sobre la siguiente afirmación que aparece en el folleto: “¿Esto no puede pasarme a mí, las mujeres maltratadas tienen otro carácter diferente al mío?”

PARTICIPANTE 1: Pues yo antes sí lo pensaba, al principio creía que no podía ser que me estuviese pasando a mí, me costó mucho aceptar lo que me estaba pasando. Siempre había pensado que las mujeres que eran maltratadas eran sumisas, o tenían algún problema que hacía que no pudiesen dejar ese tipo de relación, o incluso que tenía relación con su forma de ser, pero, yo nunca he sido sumisa y nunca pensé que me pasaría a mí.

PARTICIPANTE 2: Pues la verdad es que hubo un tiempo que estuve de acuerdo con esa afirmación, pero luego me di cuenta de que podía pasarle a cualquier mujer. Me pasaba como a la compañera, con el tiempo cambié de opinión.

TERAPEUTA: Además de esto que comentáis sobre cómo ha cambiado vuestra visión ¿hay algo de esta afirmación con lo que estéis a favor? Y, ¿qué os hace estar en contra?

PARTICIPANTE 3: Yo a veces estoy a favor porque pienso que algo hay en mí para haber atraído a este tipo de persona a mi vida. En los momentos que me siento culpable lo pienso así, pero luego, pienso que no, estoy en contra porque le puede pasar a cualquier mujer.

PARTICIPANTE 2: Yo estoy en contra de esta afirmación. Cuando empecé a venir a este centro me di cuenta de que había muchos tipos de mujeres distintas, y eso me hizo pensar que no dependía del tipo de mujer.

TERAPEUTA: Teniendo en cuenta lo que estáis comentando, ¿qué visiones alternativas hay a esta afirmación?

PARTICIPANTE 4: Yo diría que las mujeres no tienen características específicas que las haga ser o no ser posibles víctimas de maltrato, creo que cualquier mujer puede llegar a ser una mujer maltratada. El problema está en el maltratador, en sus acciones y sus propias características, y no en las características de la mujer.

TERAPEUTA: (a modo de cierre la terapeuta realiza un resumen sobre lo trabajado) Muy bien, todas habéis aportado vuestra visión sobre esta afirmación, y creo que ha sido muy enriquecedor escuchar las opiniones de todas. Como comentáis, esta afirmación es uno de los mitos que existen sobre la violencia de género, el pensar que las mujeres víctimas de violencia de género tienen unas características concretas o un perfil específico que las hace susceptibles de ser maltratadas. Pero, como muy bien habéis comentado y como hemos estado hablando anteriormente, la violencia de género es un fenómeno universal y las mujeres, por el hecho de ser mujeres, pueden sufrir este tipo de maltrato. La explicación a esta violencia no hay que buscarla en la mujer y sus características, sino en la persona que ejerce la violencia y en otros factores o dinámicas, tal y como hemos ido comentado.



Relación entre Acontecimientos, Pensamientos y Emociones:

A continuación, se pasará a presentar la influencia de las interpretaciones en la aparición de determinadas emociones.

Para ello, se introduce la siguiente explicación:



Como hemos visto, dentro de las relaciones de maltrato en la pareja pueden vivirse diferentes tipos de violencia, diferentes situaciones de peligro, momentos de tensión y diversas situaciones que pueden generar un intenso malestar emocional, así como pueden dar lugar a secuelas emocionales posteriores. Las vivencias que habéis experimentado durante este tiempo pueden generar intensos sentimientos de culpa, tristeza, miedo, ansiedad... Es normal sentir todas estas emociones cuando hemos vivido una experiencia de maltrato en la relación de pareja.

Por ello, reconocer estas emociones y entender que van a acompañarnos en nuestro camino es un paso importante para trabajar estas secuelas emocionales. Esto os ayudará, también, a conseguir el objetivo general del programa y a marcaros vuestros propios objetivos, de manera que disminuyan esos efectos del maltrato que habéis sufrido en vuestra relación de pareja, y podáis desarrollar otros aspectos de vuestra vida.

Para entender y reconocer nuestras emociones, debemos saber que gran parte de nuestras reacciones emocionales pueden estar muy influidas por cómo percibimos y pensamos acerca de las cosas que nos pasan. Esa parte de "interpretación" de los acontecimientos es una especie de "filtro" que pone cada persona y que modula e influye, de manera a veces muy importante, en la reacción emocional que tenemos y en lo que hacemos.

Para entenderlo mejor nos podemos apoyar en lo que llamamos esquema A-P-C. A, hace referencia a los acontecimientos activadores, las situaciones de nuestra vida cotidiana; P, hace referencia a los pensamientos derivados de esas situaciones; y C, a las cosas que hacemos y que sentimos como consecuencia de esas situaciones y de esos pensamientos. A menudo se piensa que A es la que influye en C, es decir, que me siento o actúo de determinada manera PORQUE me ha pasado algo. Sin embargo, A (acontecimientos activadores) no influye total y directamente en C (consecuencia emocional o conductual), sino que C está mucho más influida por P (pensamientos acerca de A).

Veámoslo con un ejemplo:

“Marta va andando por la calle y se cruza con una amiga suya. Esta va hablando con un compañero de trabajo y no saluda a Marta. A partir de este momento, Marta empieza a pensar que su amiga le ha visto y no ha querido saludarle porque, en realidad, no tiene una relación tan cercana con ella como para querer presentarle a su compañero de la oficina. Marta piensa también que no le extraña que esto sea así ya que ellos tienen un trabajo muy importante y ella no. Cuando llega a casa, se siente triste, no tiene ganas de hacer nada y decide quedarse sola en su habitación, dando vueltas en la cabeza al episodio y haciéndose reproches a sí misma por haberse pensado que su relación con su amiga era mejor de lo que ha resultado ser”.

En este caso, la A (el acontecimiento activador) sería el hecho de que Marta se cruce con una amiga que va hablando con un compañero de trabajo. La P (los pensamientos derivados de esa situación) serían que Marta considere que su amiga no le ha saludado porque no tienen una relación tan cercana, que no quiere presentarle a su compañero por la misma razón y que esto es normal porque ellos tienen buenos trabajos y ella no. Por último, la C (las emociones y las cosas que hace Marta a raíz de lo que ha sucedido) serían que Marta se siente muy triste y que se queda sola en su habitación, rumiando sobre lo sucedido y haciéndose reproches a sí misma.

Como decíamos anteriormente, aunque podemos tender a pensar que el hecho de cruzarse con su amiga y que no le salude (A) puede determinar que Marta se sienta triste y se quede sola en casa (C), en realidad lo que hace que Marta se sienta tan mal y que no se mueva de su habitación son las cosas que piensa sobre el por qué no le ha saludado su amiga (P). Esto quiere decir que nosotras tenemos cierto grado de control sobre nuestras reacciones porque, en cierta medida, podemos controlar nuestros pensamientos y creencias que son los que influyen más directamente en cómo nos sentimos... (se pide la intervención de las participantes: ¿qué otras cosas podría pensar Marta?, y con ese nuevo pensamiento ¿cómo se sentiría? ¿qué haría?, se trabaja a través del ejemplo de Marta con la culpa y se pide que ellas puedan poner algún ejemplo de su vida cotidiana).

Por tanto, los acontecimientos activadores de nuestra vida cotidiana (A) no generan consecuencias emocionales o conductuales (C) directamente, sino que somos nosotros los que producimos nuestras propias consecuencias a través de nuestros pensamientos y creencias (P). De esta manera, si somos capaces de modificar nuestros pensamientos o creencias (P), podremos tener cierto control sobre nuestras emociones y conductas (C).

Se cierra la actividad permitiendo que las participantes expongan sus dudas y visiones particulares sobre lo trabajado en esta sección.

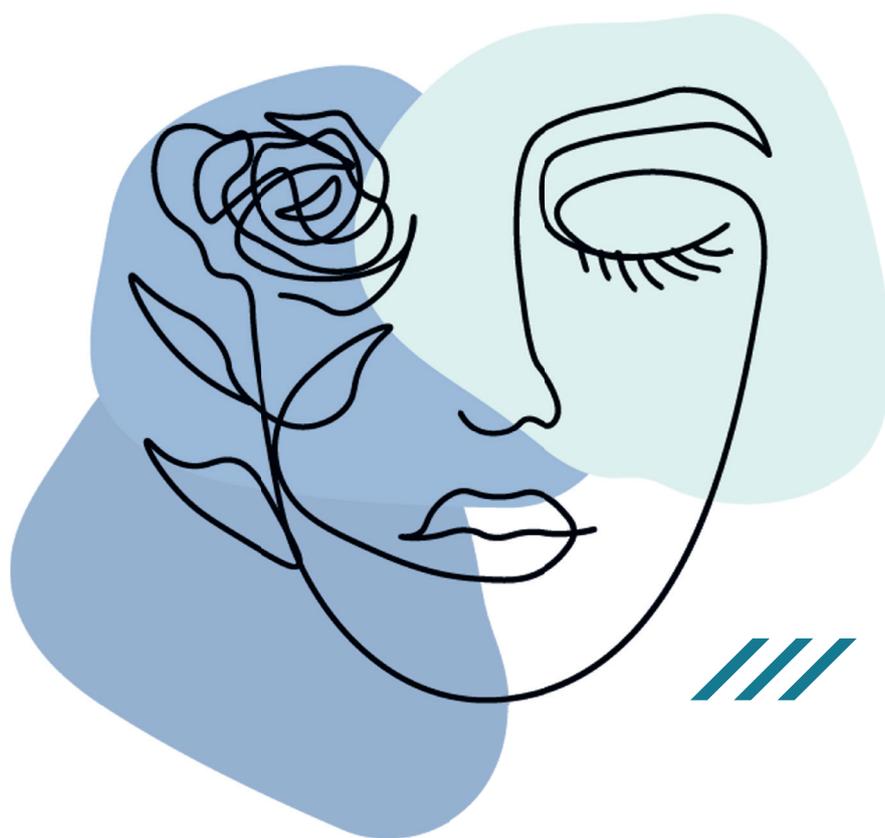


Motivaciones para el tratamiento y objetivos de cada participante:

Una vez presentado el programa, se hace una tormenta de ideas para que cada participante exponga por qué ha querido participar en el mismo. Es recomendable insistir en que cada una sea muy concreta con lo que le ha llevado a tomar esa decisión, y a ser posible que se resuma en una única frase. Estas motivaciones se apuntan en la pizarra y se tienen de fondo el resto de la sesión.

Se usará después la “Escala de objetivos terapéuticos” **S1.4**, en la que cada participante debe anotar cinco objetivos en referencia a cosas que desea conseguir, implementar, o mejorar al finalizar las sesiones. Se debe insistir en que estos cinco objetivos deben ser operativos, concretos, fácilmente medibles, realistas y ajustados a las características y finalidades del programa. Para ello, las participantes exponen de forma breve los objetivos elegidos, asegurándose la terapeuta que cumplan dichas condiciones. Para dar unidad y coherencia a los objetivos, la terapeuta podrá ir señalando cómo se relacionan con las motivaciones generales de las participantes que están escritas en la pizarra.

Como tarea para casa se les pide que cuantifiquen cada uno de estos objetivos en una escala de 0 a 10, siendo 0, algo muy fácil de conseguir, y 10, algo muy complicado o que requerirá un gran esfuerzo, rellenando con esta valoración la segunda columna del documento **S1.4** (la cumplimentación de la tercera columna se pospone hasta el final del programa).





ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En este apartado es importante establecer una conexión entre las motivaciones planteadas al inicio, durante la tormenta de ideas y anotadas en la pizarra, y los objetivos concretos con el tratamiento que se plantea cada participante. Con este fin, se identificarán los objetivos concretos de cada participante a partir de las motivaciones planteadas. Para ello, se volverá a dichas motivaciones en el momento de fijar los objetivos.

A continuación, se muestra un ejemplo de preguntas orientadas a este objetivo:

Una participante establece como motivación general que le gustaría **“ganar seguridad”**. Ante esto, la terapeuta puede plantear preguntas orientadas a generar objetivos concretos a partir de esta motivación: *¿a qué te refieres con “seguridad”? ¿estamos hablando de salvaguardar la integridad física? ¿o, más bien, probablemente estes hablando de “seguridad/confianza en ti misma”? Y si es esto último, ¿en qué situaciones echas en falta esa seguridad, y qué harías diferente de lo que haces ahora en caso de sí sentirte “segura”?*

Igualmente, en este apartado es importante guiar a las participantes para que establezcan objetivos concretos y operativos con relación al programa terapéutico y su desempeño en el mismo. A continuación, se muestra un diálogo breve en el cual la terapeuta está trabajando con una participante en el establecimiento de objetivos de tratamiento y cómo hacerlo de forma concreta y operativa:

TERAPEUTA: Has comentado al principio que tu principal motivación para asistir al grupo era ser feliz, ¿a qué te refieres con ser feliz?

PARTICIPANTE: Sí, a mí lo que me gustaría conseguir con este grupo es dejar atrás las preocupaciones y ser feliz.

TERAPEUTA: Eso es estupendo. Y si consigues dejar atrás las preocupaciones y ser feliz, ¿cómo sería tu vida? ¿qué cosas conseguirías? o, ¿qué cosas harías?

PARTICIPANTE: Bueno, pues creo que, si lo consiguiese, no estaría todo el tiempo pensando en todo lo que ha pasado estos años, no tendría tantas pesadillas y me sentiría mejor. Esto me haría ser feliz.

TERAPEUTA: Muy bien, y si esto sucediese ¿qué cosas harías? o, ¿conseguirías?

PARTICIPANTE: Seguramente saldría más con mis amigas, haría más planes con ellas. Seguro que estaría menos nerviosa, o sabría cómo relajarme mejor. También volvería a las clases de teatro que tanto me gustan y me culparía menos por la situación de estos años. Mmmm... parece que son muchas cosas.

TERAPEUTA: Son diferentes cosas, pero suenan muy bien. Entonces, si consigues tus objetivos con el grupo, no pensarías tanto sobre las situaciones difíciles que has vivido estos años, tendrías menos pesadillas, harías más planes con tus amigas, podrías relajarte con más facilidad, volver a tus clases de teatro y sentirte menos culpable, ¿es así? Y, ¿podrían ser estos tus objetivos con el grupo terapéutico?

PARTICIPANTE: Sí, estos podrían ser mis objetivos, no lo había visto así antes. Pero, no sé si podré conseguirlos todos, pero me gustaría.

TERAPEUTA: Es normal que al principio pueda parecer complicado llegar a conseguirlos, o acercarnos a ellos, pero conforme vaya avanzando el grupo puede ser que tu percepción sea diferente. Como estos pueden ser tus objetivos con el grupo, ¿cómo te gustaría anotarlos en tu registro de forma que dentro de un par de meses puedas saber si los has conseguido?

PARTICIPANTE: Pues puedo poner: ir a clase de teatro, quedar todas las semanas con mis amigas, no tener pesadillas sobre lo que me ha pasado, no pensar todos los días sobre las situaciones difíciles de estos últimos años, relajarme cuando esté nerviosa, no reprocharme lo que he vivido.

TERAPEUTA: Muy bien, te has marcado unos objetivos concretos que están orientados a poder conseguir tu deseo de estar bien y ser feliz. En un par de meses, cuando hayamos terminado el grupo terapéutico, volveremos sobre ellos para ver cómo ha ido.

En el caso de que después de trabajar con la participante e invitarla con este tipo de preguntas a concretar sus objetivos y a relacionarlos con sus motivaciones, esta continúe señalando objetivos a nivel genérico, se le invita a anotar los objetivos genéricos y se pasa a trabajar con la siguiente participante.

Entrenamiento en control de la respiración:

Brevemente, la terapeuta explica en qué consiste la respiración profunda y diafragmática, y qué beneficios tiene como afrontamiento de las situaciones de estrés: una respiración adecuada facilita una mejor oxigenación, lo que conlleva un mejor funcionamiento de los tejidos, un menor trabajo cardíaco, dificultando, entre otros, la aparición de fatiga muscular y las sensaciones de ansiedad.

Para ello, la terapeuta puede seguir el siguiente ejemplo:



Ahora vamos a aprender juntas el entrenamiento en control de la respiración, y vamos a hacerlo con la respiración profunda y diafragmática, pero es importante que veamos primero por qué es útil esta nueva estrategia y en qué os puede ayudar.

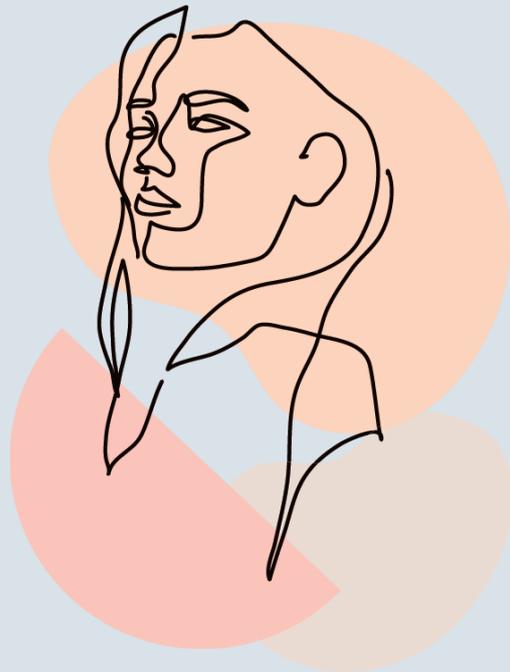
Una correcta respiración consciente, como la respiración profunda y diafragmática, conlleva numerosos beneficios, y por eso queremos enseñaros a practicarla. Este tipo de respiración consigue aumentar la cantidad de oxígeno que se incorpora al organismo, utilizando toda la capacidad pulmonar y liberando mayores cantidades de dióxido de carbono. Además, favorece la elasticidad pulmonar y la adecuada oxigenación del organismo.

Esta mayor oxigenación, permite un mejor funcionamiento de los tejidos y reduce el trabajo cardíaco. Y, a su vez, el entrenamiento en respiración diafragmática aumenta la presión cardiovascular, generando una mayor irrigación cerebral, por lo que hay un mayor número de células oxigenadas que llegan al cerebro provocando un mejor funcionamiento cerebral y mayores conexiones neuronales.

Pero además de estos beneficios más “internos” del organismo, este tipo de respiración también estimula el nervio vago, que a su vez incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, y esto es muy importante porque es el sistema encargado de los estados fisiológicos de relajación y reposo. Además, la estimulación del nervio vago también disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, que se encarga de los estados de activación y acción del organismo. Esto nos ayuda a conseguir estados de concentración, relajación y calma, reduciendo los estados psicológicos relacionados con el estrés, la tensión y la ansiedad, y mejorando los procesos psicoemocionales. Por todo esto, la práctica de la respiración ayuda a la estabilidad del organismo y mejora el estado general de las personas que la practican.

Una vez explicado esto, se lleva a cabo el entrenamiento siguiendo el esquema propuesto por López y Crespo (2008)² que incluye tres ejercicios secuenciales (posteriormente se les suministrarán en grabaciones). A continuación, se ofrece una breve guía de los pasos (ejercicios) que se llevan a cabo en este entrenamiento:

Una respiración adecuada facilita una mejor oxigenación, lo que conlleva un mejor funcionamiento de los tejidos



² López, J., & Crespo, M. (2008). *Guía para cuidadores de personas mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar*. IMSERSO.



Ejercicio 1

OBJETIVO

Conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

DESCRIPCIÓN

-  Colocar una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
-  Inspirar el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor.
-  En cada inspiración, dirigir el aire a llenar la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no colocada sobre el estómago o el pecho.

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

-  Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del tronco con la ropa.
-  No se debe forzar la respiración ni hacerla más rápida.
-  Si se tienen problemas para observar cómo la mano se mueve, aconsejamos que se acueste y se coloque un libro sobre el ombligo.
-  Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 minutos. Se repite 3-4 veces.





Ejercicio 2

 OBJETIVO	<p>Conseguir una espiración completa, regular y lenta</p>
DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none">  Colocar una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.  Efectuar una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.  A continuación, comenzar la espiración cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulsar el aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.
CONSIDERACIONES PRÁCTICAS	<ul style="list-style-type: none">  Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando considere que llega al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.  También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogiera) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.  Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 minutos. Se repite 3-4 veces.



Ejercicio 3

OBJETIVO	Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.
DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, espirar). Se realiza la respiración como un continuo. Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.
CONSIDERACIONES PRÁCTICAS	<ul style="list-style-type: none"> Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones). Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 minutos. Se repite 3-4 veces.

Asignación de tareas para casa y resumen:

Enlazando con el ejercicio anterior, se pide a las participantes que ejerciten la respiración practicada en sesión dos veces al día todos los días hasta la siguiente sesión, y que lo registren en el “Auto-registro de práctica de respiración” **S1.5**. Se les solicitará que en esta primera semana practiquen los tres ejercicios propuestos de manera secuencial. Se incidirá de nuevo en la necesidad de participación (de trabajo personal de sesión a sesión) para lograr la eficacia del programa. Para que los ejercicios de respiración sean más fáciles de ejecutar para ellas, se les suministrarán unas grabaciones con una guía para realizar estos. Es importante aclararles que las grabaciones son una guía para los primeros momentos, pero que si alguna participante, una vez realizado el ejercicio con la grabación varias veces, se siente competente para hacerlo de manera autónoma, no hay problema en ello. De igual manera, si alguna participante se siente más segura utilizando la grabación siempre que lo practique, tampoco hay problema.

Otra de las tareas que se les asignarán es la lectura del Folleto “¿Qué es la autoestima?” **S1.6** con el que se trabajará en la siguiente sesión. Se les debe transmitir la importancia de leerlo con calma y con atención para poder trabajar correctamente en la sesión siguiente.



Es muy útil consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas



Por último, cabe destacar que es muy útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas para aumentar las probabilidades de que estas sean llevadas a cabo.

Antes de finalizar la sesión se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Para cerrar la sesión se da paso a un momento de encuentro más distendido (en forma de pequeña “merienda” o “desayuno”) con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.

RESUMEN DE LA SESIÓN 1



Esta primera sesión supone la toma de contacto de las participantes del grupo y con la terapeuta y coterapeuta y la puesta en funcionamiento del grupo. Para ello, incluye las presentaciones de todas las participantes, de la terapeuta y coterapeuta, y del programa en sí. Se dan a conocer los principios básicos del funcionamiento del grupo, así como los objetivos del programa, estableciéndose el correspondiente contrato terapéutico.

Se incluye una parte educativa sobre lo que es la violencia de género, los mitos en torno a ella y las consecuencias emocionales para las mujeres que la sufren. Así mismo se introduce el modelo A-P-C (acontecimiento-pensamiento-consecuencia), como marco de referencia fundamental para la comprensión de las reacciones emocionales.

Partiendo de esto y de la identificación de las motivaciones de cada participante, se establecen los objetivos específicos personalizados que se marca cada una de ellas para conseguir a lo largo del programa.

Por último, se introduce la práctica de unos sencillos ejercicios de respiración que permitirán a las mujeres un mejor control de sus niveles de activación y tensión.





Sesión 2

**PRIMEROS PASOS: ENCONTRÁNDONOS
MEJOR CON NOSOTRAS MISMAS**





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes comprendan qué es la autoestima, cuál es su importancia y comiencen a reflexionar sobre la relación entre el maltrato que han sufrido y su autoestima.
- Que las mujeres entiendan la relación entre actividades gratificantes y estado de ánimo y comiencen a implementar estas.
- Que las mujeres continúen practicando y fortaleciendo su competencia a la hora de realizar los ejercicios de desactivación fisiológica mediante la respiración.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Folleto ¿Qué es la autoestima? S1.6 	15´
Entrenamiento para mejorar la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto ¿Qué es la autoestima? S1.6 • 1 pliego de papel DIN-A3 • Rotuladores • Pizarra 	40´
Incremento actividades gratificantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro planificación de actividades gratificantes S2.1 • Pizarra 	25´
Entrenamiento en control de la respiración.	<ul style="list-style-type: none"> • Grabaciones 	10´
Asignación de tareas para casa, Resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Auto-registro planificación de actividades gratificantes S2.1 	15´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de respiración y registro **S1.5**
- Actividades gratificantes y registro **S2.1**
- Leer de nuevo el folleto “¿Qué es la autoestima?” **S1.6**
- Reflexión y repaso de su silueta (trabajo autoestima)

*Duración 2ª sesión: 105´

Desarrollo de cada elemento



Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Se comienza saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha sucedido algo relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Este primer momento es una manera de acoger a las participantes, de que ellas se sientan validadas y tengan un espacio de ventilación emocional. Pero es importante evitar que esta primera toma de contacto de la sesión se prolongue en exceso (aunque se deben respetar los 15 minutos reservados). En las primeras sesiones, será necesario que la terapeuta sea más directiva al marcar los tiempos y las intervenciones, pero lo ideal es que, conforme avance el programa, vayan siendo las participantes las que asuman más autonomía al gestionar los tiempos iniciales de la sesión, y que unas a otras se ayuden en que el tiempo no se vaya en conversaciones improductivas, tanto al arrancar las sesiones como a lo largo de las mismas.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



En los grupos en los que sus integrantes sean muy participativas puede dilatarse el tiempo dedicado a la revisión de tareas y charla inicial. Por ello, en estos casos, podrán sustituirse las preguntas de tipo abierto, que pueden conllevar respuestas dispersas y difíciles de reconducir, como, por ejemplo: *“Bienvenidas, como siempre, ¿qué tal la semana?, algún cambio o novedad...”* por un inicio más acotado: *“Bienvenidas, como siempre. La semana pasada estuvisteis muy implicadas aquí con lo que estuvimos haciendo... A alguna os costó especialmente, pero después os visteis mejor. Tengo muchas ganas de que me contéis qué tal os habéis visto esta semana practicando las tareas que dijimos”*.

Para poder acotar el tiempo empleado en este apartado, en aquellos casos que durante la charla inicial haya alguna novedad importante, o situación a comentar, se podrá mencionar brevemente durante este tiempo inicial y emplazar, también, a comentarlo durante la merienda al final de la sesión. Es importante ser especialmente cuidadosas con aquellas situaciones de riesgo, malestar y/o dificultad que hayan podido tener lugar durante la semana, así como aquellas situaciones con una alta carga emocional, siendo por tanto importante adaptarse a cada situación y dar el espacio de ventilación y validación emocional necesario a las participantes.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



En este apartado es particularmente importante reforzar y retroalimentar el cumplimiento de las tareas por parte de las participantes, así como conocer las dificultades que hayan podido surgir en relación con esto. Para ello, pueden utilizarse diferentes formas y estilos, pero poniendo especial énfasis en el *feedback* ofrecido a las participantes sobre su desempeño. Por ejemplo, se podrá escuchar a las participantes, parafrasear sus aportaciones y reforzarlas, o bien, introducir alguna pregunta más abierta con objeto de indagar sobre la tarea y que las participantes puedan reflexionar sobre sus beneficios:

“¿y qué tal te viste haciendo [ACTIVIDAD RECOMENDADA]?”;

“practicar esto [TAREA ENCOMENDADA], ¿te ha venido bien para alguna cosa esta semana?”.

Fundamentalmente, en este momento se pregunta por cómo les ha ido en la práctica y el registro de la respiración a través del “Auto-registro de práctica de respiración” **S1.5**. La terapeuta les irá dando *feedback* aquí, reforzando la realización de las tareas y animándolas a seguir con el taller. En caso de que haya dudas o dificultades con las tareas, se resuelven en este momento. Además, se debe trabajar con ellas el hecho de que sean sinceras en el caso de que no hayan realizado las tareas asignadas, y que informen de lo que han hecho realmente, pues no se les va a juzgar o cuestionar por el incumplimiento. De esta manera, la terapeuta podrá ver mejor las dificultades particulares de cada una y ver cómo ayudarlas a ajustarse mejor a las tareas.

Entrenamiento para mejorar la autoestima:

Se pregunta a las participantes por la lectura del Folleto “¿Qué es la autoestima?” **S1.6** que se les había dado al final de la sesión anterior. Se les pregunta por sus impresiones tras haberlo leído, dudas que les puedan surgir, o cuáles de los aspectos recogidos son más relevantes para cada una.

En los casos en los que las participantes no hayan leído el folleto durante la semana, se podrá leer el folleto de autoestima al inicio de la actividad. Este podrá ser leído por la terapeuta o coterapeuta, o por las participantes. De este modo, se introducirá adecuadamente el contenido a trabajar en esta sesión y la siguiente.

La terapeuta continúa entonces:



“Como dice el folleto, la autoestima es ‘cuánto se gusta cada uno a sí mismo’. Daos cuenta de que, de manera automática, hacemos valoraciones de otras personas conforme las vamos conociendo. Vamos viendo cualidades que tienen o cosas que han hecho, y les damos una valoración como ‘positivas’ o ‘negativas’. Y tenemos sentimientos positivos, de aprecio hacia las personas a quienes valoramos positivamente, mientras que aquellas en las que pesan más las cualidades negativas nos pueden generar sentimientos de rechazo.

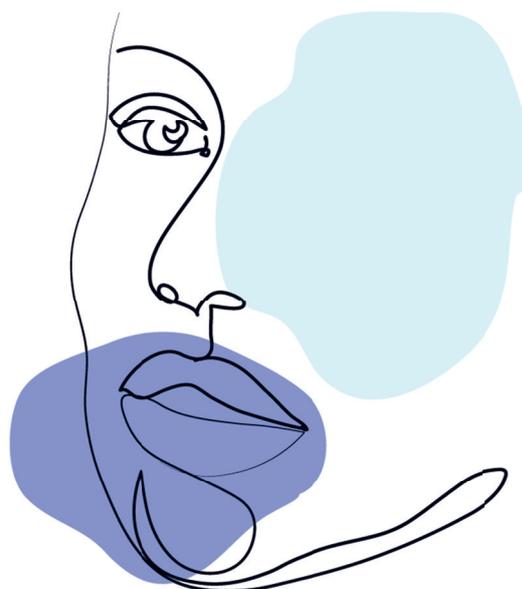
Y, de la misma manera que lo hacemos con otras personas, lo hacemos también con nosotras mismas. Miramos lo que hacemos, lo que conseguimos, y automáticamente generamos en nuestras cabezas valoraciones de nosotras mismas. Se dice que una persona tiene ‘la autoestima alta’ o ‘mucho autoestima’ cuando se valora a sí misma de forma positiva, con cualidades importantes o con recursos personales que le permiten conseguir objetivos. Por otro lado, alguien tiene ‘poca autoestima’ cuando se ve a sí misma como ‘poca cosa’, como que no tiene cualidades positivas o importantes, y que no puede alcanzar objetivos relevantes, o que no va a poder hacerlo sin ayuda”.

Se pasa a continuación a preguntar a las participantes acerca de su autoestima:

“¿Qué tal diríais que estáis de autoestima? ¿Qué aspectos de vosotras os gustan más? ¿Con cuáles estáis más descontentas?”.



Se procurará aquí que todas las participantes ofrezcan alguna respuesta, controlando las intervenciones para que puedan responder todas y ninguna domine la conversación. Idealmente, las respuestas de las participantes deberán ser breves, señalando algunas características generales y, como mucho, uno o dos ejemplos concretos. Mientras una participante está respondiendo, las demás deben escuchar en silencio y atentas. Es posible que en este momento alguna participante intente intervenir con un mensaje positivo a alguna compañera (p. ej., “Noelia dice que es muy insegura a la hora de hacer cosas nuevas, pero creo que en realidad es una persona discreta y muy trabajadora”); si esto sucede, se agradece el comentario, pero se vuelve a dirigir la atención a la tarea en curso, que



es que cada una ofrezca una breve respuesta en relación a su autoestima. Si es necesario, se puede señalar que más adelante en la sesión se harán dinámicas para trabajar la autoestima y se podrán hacer comentarios entre ellas, si lo ven oportuno.

Una vez que han participado todas, se entrega entonces a cada una un pliego de papel DIN-A3 para que cada mujer dibuje en él una silueta humana, que la represente. Para cada silueta, se dibujará una línea vertical que la divida en dos mitades iguales. En una de las mitades, se les pide que anoten todas sus cualidades y aspectos que les gustan de ellas mismas, tanto externos (o físicos) como internos (características personales, formas de ser). En la otra mitad, se anotan aquellas características que no gustan tanto o son mejorables (también, tanto externas como internas). Para ejemplificar el ejercicio la coterapeuta podrá ir realizando la tarea en la pizarra mientras la terapeuta explica el ejercicio. La terapeuta tratará de no emplear términos absolutos al referirse a los aspectos negativos, y se preferirá el término de elementos *mejorables* o *que podemos cambiar* en lugar de **defectos**. Esta cuestión se tiene presente durante todas las sesiones.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve en el cual la terapeuta está trabajando con las participantes la dinámica sobre autoestima. También se muestra un ejemplo de cómo evitar el uso de términos negativos absolutos y cómo reformular el lenguaje hacia otros términos constructivos:

TERAPEUTA: ...En una mitad de la silueta anotaréis aspectos positivos de vosotras, es decir, cosas que os gustan de vosotras mismas. Estas cualidades deben ser tanto cosas externas, es decir físicas, como cosas internas, de vuestra forma de ser, características de vuestra personalidad... todo aquello que os gusta de vosotras. Y en la otra mitad, anotaréis aquellas características de vosotras mismas que os gustaría mejorar o con las que no estáis tan satisfechas, y también tenemos que intentar poner cosas externas e internas, ¿tenéis alguna duda de cómo hacer el ejercicio?

PARTICIPANTE: Cuando estás diciendo esto, te refieres a las cosas positivas que tenemos nosotras, y a las cosas negativas que tenemos, ¿verdad? Yo en estos momentos creo que no tengo nada positivo...

TERAPEUTA: Cuando hablamos de autoestima y de aquellas características que tenemos cada una de nosotras, tendemos a diferenciar entre cosas positivas y negativas, pero a veces tener esta visión de nosotras mismas, con elementos positivos y negativos, puede hacernos daño y crear una imagen alejada y negativa de nosotras mismas. En lugar de esto, si nos centramos en ver aquellas cosas que nos gustan de nosotras, y también aquellas cosas que podemos mejorar, cambiaremos esta visión dicotómica, es decir, la visión de "esta parte de mi es positiva y esta parte de mi es negativa y mala". Además, esta forma de hablar sobre nosotras parece muy determinante, como si fuesen cosas que no podemos mejorar o potenciar. Así, de este modo que os comento, también podemos aceptar que hay cosas que no nos gustan, pero que podemos mejorar, ¿qué os parece esta forma de verlo?

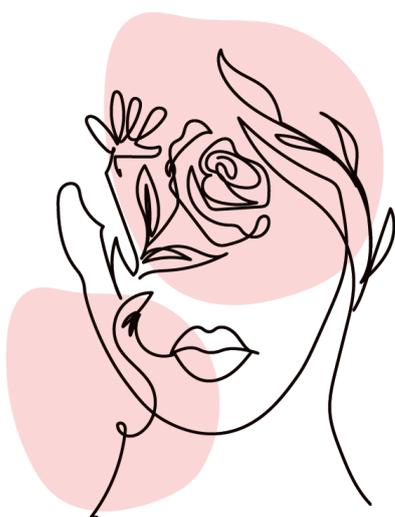
Es en este momento en el que, de manera breve y concisa, algunas participantes pueden hacer alguna devolución positiva a otras, siempre que sea genuina. A la hora de hacer este tipo de devoluciones, puede ser útil señalar ejemplos concretos del comportamiento de la otra (siguiendo con el ejemplo anterior, qué cosas se ha visto hacer a Noelia para que se pueda decir que es discreta y trabajadora).

Una vez que todas las participantes han completado esa silueta, con aspectos positivos y aspectos mejorables, se les hace la siguiente pregunta:

“¿Y de qué manera diríais que vuestra relación de pareja, y el maltrato en vuestra relación de pareja, han afectado a vuestra autoestima?”



De nuevo, se da oportunidad a todas para responder. Es de esperar que aquí las respuestas presenten más latencia y mayor carga emocional. La terapeuta debe tener esto en cuenta a la hora de dejar espacio a las participantes para reflexionar y elaborar las respuestas, y expresarlas en voz alta. Si alguna participante en concreto presenta dificultades para emitir una respuesta, la terapeuta reconocerá que ha hecho una pregunta complicada (*“Soy consciente de que esta es una pregunta difícil, que puede traeros emociones complicadas en este momento”*) y se agradecerá y valorará cualquier respuesta que la participante pueda ofrecer, sin presionarla a desarrollar más en caso de que le suponga malestar.



Se agradecerá y valorará cualquier respuesta que la participante pueda ofrecer, sin presionarla a desarrollar más en caso de que le suponga malestar.

Después de que hayan intervenido todas aquellas que quieran, se les pide que señalen un espacio fuera de la silueta, y escriban allí mensajes, implícitos o explícitos, que hayan escuchado durante su relación de maltrato, y que hayan podido tener un efecto negativo sobre su autoestima. Puede ser útil aquí poner ejemplos: *“No vales para nada... ¿Crees de verdad que vas a poder mantener un trabajo? A ver si escoges mejor a tus amigas, que son de un cotilla que no veas...”*. A veces este tipo de mensajes se emite con formas que parecen incluso positivas o afectuosas, aunque el contenido del mensaje y el efecto que tiene son desmoralizantes (*“ay, mi tontita, mejor ya voy yo al banco a domiciliar los recibos, que igual tú te acabas liando con todos esos papeles...”*).

Es posible que las participantes sean capaces de señalar que su pareja les hacía sentir mal consigo mismas, con poca valía, pero no lleguen a identificar mensajes concretos. En ese caso, es importante que la terapeuta pueda ayudarles a concretar de qué maneras su pareja les hacía sentir así, aunque no fuera con un mensaje invalidante explícito (e.g., al animarles a pasar más tiempo con él en casa, cuando quizás a la mujer le apetecía salir más a menudo con amistades; o, en reuniones familiares o sociales, dominar la conversación delante de otros y no dejarles espacio para intervenir).

Es probable que las participantes sean capaces de recordar también mensajes aparentemente positivos o de valoración por parte de sus parejas maltratadoras (e.g., “eres lo que más quiero del mundo”, “no puedo estar sin ti”). Si esto sucede, la terapeuta reconocerá que, efectivamente, la combinación de mensajes positivos y punitivos es una de las cuestiones más complicadas en las relaciones de maltrato; dichos mensajes probablemente han sido emitidos y alternados de forma no consistente, arbitraria, a lo largo de la historia de la relación. Esto, a la larga, genera mucha confusión en la mujer acerca de qué cosas hace bien y qué cosas hace mal, y cuándo está haciéndolo bien o mal. Es importante aclarar que ese tipo de comunicación es tramposa, muy confusa y lleva al receptor a dudar de sí mismo, lo que acaba teniendo efectos perniciosos sobre la autoestima.

Se terminará la dinámica de la siguiente manera:



“Mirad ahora cada una vuestra silueta... Fijaos en las características positivas que habéis identificado, y también en aquellas otras que no os gustan tanto y que os parecen mejorables... Y fijaos también en los mensajes que habéis escuchado por parte de vuestras parejas... ¿Os da a veces la impresión de que habéis interiorizado esos mensajes? ¿Qué os decís ahora a vosotras mismas cosas que os decía vuestra pareja?”

Una vez más, es de esperar que esta pregunta sea complicada para las participantes, evocativa, y que se observen aquí latencias más largas de respuesta, activación emocional o dificultades para elaborar contestaciones concretas. Como la vez anterior, se reconocerá la dificultad de la tarea y se valorará y agradecerá cualquier respuesta que puedan dar. Se les pedirá también que se fijen en aquellos aspectos positivos que hayan identificado.

Se retiran y guardan los materiales de la actividad y, como tarea para casa, se les pide que continúen con la dinámica, incidiendo en estos tres aspectos:

- 1.** ¿Qué más cualidades positivas soy capaz de identificar en mí?
- 2.** Situaciones concretas en que mi comportamiento ha mostrado estas cualidades positivas.
- 3.** Mensajes invalidantes o humillantes que me acabo diciendo yo a mí misma y que tienen su origen en cosas que hacía o me decía mi pareja. ¿En qué momentos o situaciones es más probable que me vengan esos mensajes a la cabeza?



Se les recuerda que deben guardar la silueta, ya que en la siguiente sesión se volverá a utilizar. Para evitar que alguna participante olvide la silueta para la siguiente sesión, y por tanto no se pueda trabajar sobre ella, se les pedirá que hagan una foto con sus teléfonos móviles a la silueta de tal manera que, en todo caso, esté disponible en formato digital.



Incremento de actividades gratificantes:

El objetivo de esta actividad es mejorar el estado de ánimo de las participantes. Para ello, en primer lugar, se realiza una tormenta de ideas para proponer posibles actividades gratificantes que puedan apetecerles hacer próximamente. Cada participante apuntará las ideas que vayan surgiendo mientras que la terapeuta va recogiendo todas en una pizarra.

No importa que las participantes propongan actividades que no hayan llegado a hacer nunca, o que hacía mucho tiempo que no la llevaban a cabo. En este primer momento, es bueno que salgan muchas ideas distintas. Se analizan las actividades que hayan surgido, y se valora si son actividades que ya estén haciendo en alguna medida, o si hay alguna dificultad o impedimento para llevarlas a cabo (e.g., una participante puede indicar que tiempo atrás ha disfrutado mucho practicando escalada en el monte, pero esta es una actividad que requiere una preparación y planificación, además de que conlleva cierto coste económico, y normalmente no es algo que pueda hacerse de manera habitual). La terapeuta señalará que existen muchas actividades gratificantes sencillas de llevar a cabo, que no son muy costosas, pero que a veces dejamos de realizar por pereza o desinterés (*se pondrán algunos ejemplos como llamar a una amiga por teléfono, leer un libro, salir a pasear con los niños, ver un programa de televisión, etc.*). La terapeuta puede solicitar a la coterapeuta que ponga algunos ejemplos de actividades gratificantes.

Se pasa entonces a mostrar la relación del estado de ánimo con el nivel de actividad que se tiene. Se les explica que está ampliamente demostrado que pequeñas actividades agradables, realizadas de manera habitual, pueden hacer que nuestro estado de ánimo sea mejor. Se les puede preguntar si se han fijado que los fines de semana o días festivos es habitual encontrarse a gusto o bien, ya que son momentos en los que se suelen realizar más actividades gratificantes. Cuantas más cosas hagan que les resulten agradables, apetecibles o con un carácter de disfrute, más sensaciones positivas podrán experimentar, que harán que su estado de ánimo mejore. Además, a su vez, cuanto mejor sea su estado de ánimo, más ganas tendrán de continuar haciendo cosas que les agraden por lo que, una vez que cojan la dinámica, poco a poco les costará menos llevar a cabo estas actividades. Es probable que muchas de las participantes lleven mucho tiempo sin realizar actividades gratificantes con una frecuencia significativa. Se les explica que precisamente esa inactividad funciona también con una dinámica de retroalimentación, ya que cuanto menos actividad tengan menos ganas tendrán de hacer estas cosas que a su vez repercuten en que



cada vez se tengan menos niveles de actividad. Por lo tanto, hay que animarlas a romper ese círculo vicioso, sustituyéndolo por uno que se caracterice por la puesta en marcha de actividades agradables para ellas.

A continuación, se hace una breve planificación de la semana en el “Auto-registro planificación de actividades gratificantes” **S2.1** preparado para ello, de forma que cada participante incluya varias actividades cada día. Respecto al número ideal de actividades que deben planificar, debemos tener en cuenta las particularidades de cada participante. Además, debemos transmitirles que cualquier paso adelante es bueno, dentro de lo que es posible y realizable. Por ello, un número orientativo podría ser una o dos actividades agradables diarias. Cabe destacar que estas actividades pueden ser acciones que ellas ya estén llevando a cabo, en cuyo caso el objetivo es conseguir que



Hay que animarlas a romper ese círculo vicioso, sustituyéndolo por uno que se caracterice por la puesta en marcha de actividades agradables para ellas.

focalicen su atención en la cualidad agradable de la actividad y en el valor que tiene para su autocuidado. Es importante que al menos una de las actividades que elijan sea algo que tengamos por seguro que les genere una gran satisfacción. No obstante, es necesario incrementar en alguna medida el número de actividades gratificantes que realizan.

Al final de la sesión se les emplaza a que en el “Auto-registro planificación de actividades gratificantes” **S2.1** señalen de aquí a la siguiente sesión si han realizado las actividades y el grado de satisfacción que han obtenido con ellas. Igualmente, se les anima para que registren otras actividades gratificantes que realicen, aunque no estén programadas.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En relación con el incremento de actividades gratificantes y lo trabajado en este contenido de la sesión, además de lo planteado en el apartado, es importante ayudar a las participantes a buscar soluciones a las dificultades que pueden tener cada una de ellas a la hora de aplicar la técnica (e.g., la limitación de tiempo disponible debido al cuidado de los hijos/as, la jornada laboral, las tareas del hogar, etc.).

Por otro lado, puede facilitar el cumplimiento de la tarea por parte de las participantes que éstas comiencen eligiendo actividades o acciones que tengan para ellas un alto grado de satisfacción y un bajo nivel de esfuerzo, para posteriormente ir aumentando el grado de esfuerzo de las actividades elegidas. Es necesario, por tanto, comprobar con las participantes qué actividades han elegido e intentar adaptar las actividades seleccionadas al tiempo y dificultad que puedan asumir realmente, evitando así la frustración que puede generar en ellas elegir actividades que son realmente complicadas de realizar teniendo en cuenta su situación.

Entrenamiento en control de la respiración:

Se realizan varios ensayos de la técnica en la sesión. Si ha existido alguna duda o se ha dado algún problema en la práctica en casa, se incide también en esos aspectos concretos. Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.

Asignación de tareas para casa y resumen.

Se pide a las participantes que realicen las siguientes tareas para casa durante la semana:



RESPIRACIÓN: ejercitar la respiración dos veces al día todos los días hasta la siguiente sesión, al igual que lo han hecho durante el periodo intersesiones anterior, y que lo registren en el “Auto-registro de práctica de respiración” **S1.5**.



ACTIVIDADES GRATIFICANTES: se les pide que realicen las actividades gratificantes programadas (y aquellas que surjan fuera de la programación) y que las registren en el “Auto-registro planificación de actividades gratificantes” **S2.1** con el grado de satisfacción que obtuvieron al realizarlas.



AUTOESTIMA: finalmente tienen que trabajar sobre su silueta de autoestima. Antes de que comiencen el trabajo con la silueta, se les pedirá que lean de nuevo el Folleto “¿Qué es la autoestima?” **S1.6**. Respecto al trabajo con su silueta, es importante plantear a las participantes que lo que deben realizar es un repaso reflexivo y calmado sobre las cualidades que han apuntado y otros aspectos positivos personales; que dediquen un buen tiempo a fijarse en su silueta deteniéndose en todo lo apuntado.

Por último, cabe destacar que es muy útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas para que sea más probable que las lleven a cabo. Además, debe quedarles claro que no se les afeará si no llevan a cabo las tareas en todo o en parte, pero que es importante que en la próxima sesión informen de lo que hayan hecho (mucho, poco o nada), ya que es necesario que la terapeuta sepa qué tal están pudiendo avanzar con los contenidos, o qué dificultades se encuentran.



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En los casos que las participantes muestren reticencias a realizar las tareas, o bien, en aquellos casos que las participantes tiendan a no hacerlas, puede ser necesario dedicar un espacio de tiempo mayor a este apartado. Para solucionar este problema puede ser adecuado realizar un ejercicio de “resolución de problemas”, centrado en revisar: qué dificultades o situaciones han surgido, o pueden surgir durante la semana, qué dificulta la realización de las tareas acordadas, qué cambios pueden ser necesarios en las rutinas o planificación para mejorar el cumplimiento, etc. Esto permite, además, identificar resistencias que hasta ese momento fueran más implícitas o estuvieran pasando desapercibidas.

Finalmente, se hace un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Para cerrar la sesión se da paso a un momento de encuentro más distendido (en forma de pequeña “merienda” o “desayuno”) con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.

RESUMEN DE LA SESIÓN 2



En la segunda sesión se introduce el concepto de autoestima y se trabaja en la identificación del modo en que las mujeres se ven a sí mismas, haciendo hincapié en la identificación de aspectos positivos. Así mismo, se les guía en la identificación de las situaciones de maltrato que pueden haber afectado negativamente a su autoestima.

Por otra parte, se analiza el efecto que las actividades placenteras o agradables que realizamos en nuestro día a día tienen en el estado de ánimo y se establece un plan o programación para incrementar progresivamente la implicación de las participantes en este tipo de actividades.



Sesión 3

**SEGUIMOS AVANZANDO:
APRENDIENDO A QUERERNOS UN POQUITO MÁS**





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes comiencen a fortalecer su autoestima y generen estrategias para continuar trabajando en este aspecto.
- Que las mujeres comprendan en qué consiste la técnica de exposición, su importancia y cómo se va a aplicar a lo largo de este programa.
- Que las mujeres continúen practicando y fortaleciendo su competencia a la hora de realizar los ejercicios de relajación mediante la respiración

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Auto-registro planificación de actividades gratificantes S2.1 • Silueta de cada participante 	15´
Entrenamiento para mejorar la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> • Silueta de cada participante • Árbol de la autoestima S3.1 	35´
Introducción a la exposición.	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto ¿En qué consiste la exposición? S3.2 	30´
Entrenamiento en control de la respiración.	<ul style="list-style-type: none"> • Grabaciones 	5´
Asignación de tareas para casa y resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Auto-registro de actividades gratificantes S3.3 	15´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de respiración y registro **S1.5**
- Actividades gratificantes y registro **S3.3**
- Guardar la silueta y el árbol y echarle un vistazo de vez en cuando

*Duración 3ª sesión: 100´

Desarrollo de cada elemento



Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Como habitualmente, se comienza saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha pasado alguna cosa relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Este primer momento es una manera de acoger a las participantes, de que ellas se sientan validadas y tengan un espacio de ventilación emocional. La terapeuta debe evitar que esta primera toma de contacto de la sesión se prolongue en exceso, aunque debe respetar los 15 minutos reservados para tal efecto. A medida que avancen las sesiones la terapeuta irá permitiendo y fomentando más autonomía en las participantes a la hora de que sean ellas mismas las que se regulen y se ayuden unas a otras en este momento inicial u otros similares a lo largo de la sesión.

Fundamentalmente, se indaga acerca de cómo les ha ido con las tareas para casa planteadas en la sesión anterior: la realización de las tareas gratificantes, los ejercicios de respiración y la cumplimentación de los auto-registros correspondientes. Igualmente, se revisa si existen dudas acerca del material de la autoestima o la práctica de la respiración.

A continuación, se pide a las participantes que saquen la silueta trabajada en la sesión anterior. Se les pregunta si en esta semana han identificado más aspectos positivos en ellas, de manera que se escriban estos en la silueta, junto a los ya aportados en la sesión anterior. En el caso de que no hayan señalado nada bueno, se les invita a pensar en ese momento en las actividades que han realizado para tratar de descubrir algún elemento positivo. Las participantes señalarán también situaciones concretas que reflejen esos rasgos positivos que hayan identificado, y pueden elaborar un poco más acerca de los mensajes invalidantes que les han transmitido sus parejas y que ahora se dicen de alguna forma a sí mismas.



La terapeuta debe evitar que esta primera toma de contacto de la sesión se prolongue en exceso...



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve en el cual la terapeuta está trabajando con las participantes la tarea sobre autoestima y cómo ayudar a las participantes a identificar rasgos o cualidades positivas en ellas a partir de situaciones concretas que hayan vivido durante la semana:

TERAPEUTA: Como tarea para esta semana tenéis que identificar o seleccionar más cualidades positivas, externas e internas, sobre vosotras mismas, y dedicar un tiempo a vuestra silueta, que ya elaborasteis en la última sesión. Ahora vamos a añadirlas a vuestra silueta. Pero, además de esto, tenéis que dedicar un tiempo a fijaros en cómo en vuestro día a día, esas cualidades positivas que señalasteis y escribisteis estaban presentes, en qué acciones, en qué momentos, cuándo aparecían... ¿Alguna de vosotras ha podido fijarse en esta parte de la tarea?

PARTICIPANTE: Sí, el otro día estaba en el trabajo y hubo un error en el pedido que teníamos que hacer en el almacén. En ese momento me puse muy nerviosa, porque ese fallo suponía para nosotras un error importante en el trabajo, ya que habíamos pedido una cantidad de stock que no necesitábamos y es un gasto importante. En ese momento estaba nerviosa, pero pensé que si llamaba a la central y comentaba la situación a lo mejor podría resolverse, ya que en nuestra zona el pedido se reparte a última hora, y como todavía era temprano a lo mejor podían solucionarlo.

TERAPEUTA: Muy bien, entonces pudiste resolver de forma eficaz un problema que surgió en el trabajo, ¿qué cualidades positivas tuyas crees que aplicaste o pusiste en marcha en esta situación?

PARTICIPANTE: Pues creo que resolver problemas o ser capaz de solucionar un problema y también tener iniciativa y ser autónoma.

TERAPEUTA: Muy bien, pusiste en marcha esa capacidad resolutoria que comentabas en la sesión anterior que tenías y además anotaste en tu silueta, así como otras cualidades como tener iniciativa y ser autónoma. Esto es lo que comentábamos en la pasada sesión que teníamos que empezar a hacer esta semana, ir fijándonos en situaciones de nuestro día a día, en las cuales pusiésemos en acción nuestras cualidades positivas, para además de pensar en ellas, poder ver esos ejemplos aplicados en nuestra vida cotidiana. Por eso, y por lo importante que es para nuestra autoestima que seamos conscientes de cuando usamos estas cualidades positivas, os animo a que continuéis haciéndolo.

Asimismo, se refuerza a las participantes por la realización de las tareas y se les anima para seguir con el taller. En caso de que haya dudas o dificultades con las tareas, se resuelven en este momento. Además, se debe trabajar con ellas el hecho de que sean sinceras en el caso de que no hayan realizado las tareas asignadas. Es importante que la terapeuta trabaje con ellas para que sean capaces de transmitir lo que han hecho realmente. Debe quedarles claro que nadie va a ser juzgada en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia, pero que es necesario que la terapeuta lo sepa para poder analizar posteriormente la influencia de este elemento en la eficacia del taller.

Entrenamiento para mejorar la autoestima, ejercicio de “El árbol de la autoestima”:

Se da comienzo al ejercicio del “Árbol de la autoestima” **S3.1**. El ejercicio debe comenzar con la siguiente introducción:



Conviene que tomemos conciencia de nuestras cualidades y de aquellos logros de los que podamos sentirnos fundamentalmente orgullosas (es decir, no tienen que ser cosas espectaculares, sino significativamente personales para vosotras). Es curioso constatar que incluso a personas inteligentes y cultas les resulta difícil, a veces, formular una lista de diez cualidades, destrezas y logros personales. Ya sea por pudor mal entendido o por miedo a parecer arrogantes, el hecho es que parecen desconocer lo que otros reconocen sin dificultad. Sin embargo, en general, reconocemos con mucha facilidad nuestros errores. Somos capaces de elaborar amplias listas de nuestros defectos sin gran esfuerzo. Este ejercicio que vamos a hacer va a facilitar el reconocimiento y aprecio de nuestros propios logros y de las cualidades que los han hecho posibles.

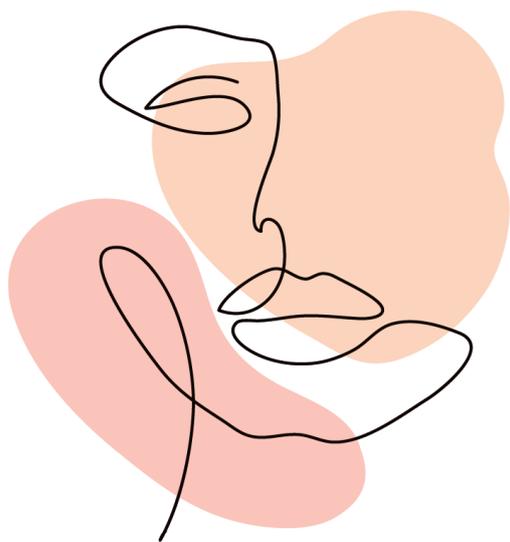
El ejercicio se articula en tres pasos:

- 1.** Se entrega a las participantes el material “Árbol de la autoestima” **S3.1** en el que en una primera página hay dos apartados: MIS LOGROS y MIS CUALIDADES. Se les pide que en el primero hagan una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor o menor importancia en los campos de crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de la profesión, del trabajo, de los estudios, del deporte, de sus *hobbies*, etc. Se les aclara que no tienen por qué ser cosas espectaculares sino simplemente significativas para la persona. Algunos ejemplos podrían ser: ser capaz de hablar en público, aprender a utilizar un cajero automático, reconciliarse con los hijos, dejar de fumar, etc. En el apartado MIS CUALIDADES, cada participante hará una lista de todas las cualidades que posea en mayor o menor grado, como podrían ser: inteligencia, tenacidad, simpatía, alegría, amabilidad, entusiasmo, creatividad, buena salud, destreza manual, pelo brillante, etc. Es importante destacar que muchos de estos aspectos habían podido ser recogidos anteriormente en el ejercicio de la silueta.
- 2.** Tras completar los dos apartados, las mujeres deben centrar la atención en la segunda página del “Árbol de la autoestima” **S3.1**, en el que hay un dibujo de un árbol. Lo primero



que tendrán que hacer es escribir su nombre en el espacio correspondiente. Después, en los frutos que cuelgan de las ramas, deben poner algunos de sus logros (los que más les enorgullezcan). Posteriormente, en los rectángulos de las raíces correspondientes a cada uno de los frutos deben escribir las cualidades concretas que les han permitido alcanzar esos logros.

3. Por último, se indicará a las participantes que contemplen su Árbol de la Autoestima durante unos minutos “escuchando lo que dice de ellas” con el objetivo de escribir un mensaje debajo del árbol. Es importante aquí, en lo posible, que la contemplación del árbol y de las cualidades descritas evoque alguna respuesta emocional por parte de las participantes, aunque sea sutil, como si el ejercicio les pudiera ayudar a descubrir o reencontrarse con aspectos de sí mismas de los que no eran plenamente conscientes. Se les indicará también que miren si ven una discrepancia entre, por un lado, sus logros y cualidades positivas y, por otro, los mensajes invalidantes que han recibido por parte de sus parejas. De esta manera, cuando les vuelva a venir a la cabeza uno de esos mensajes, pueden acordarse de esta dinámica, y cómo han podido constatar sus virtudes por ellas mismas, independientemente del mensaje invalidante que se les puede haber quedado “grabado” de tanto haberlo escuchado. Puede ser buena idea que compartan su árbol con algún amigo/a o grupo de confianza (si la sesión va bien de tiempo se puede compartir con el propio grupo). Finalmente, se les pedirá que hagan una foto con sus móviles para tenerlo siempre disponible y que coloquen el folio con el árbol en algún lugar donde puedan verlo a menudo e incluso ir completándolo a medida que obtengan nuevos logros y descubran nuevas cualidades de sí mismas.



**Es importante que
la contemplación
del árbol y de las
cualidades descritas
evoque alguna
respuesta emocional
por parte de las
participantes**



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

Para que la actividad relacionada con el árbol de la autoestima sea evocativa en las participantes, puede utilizarse el siguiente discurso en el momento de “escuchar su árbol” (los puntos suspensivos corresponden a silencios de la terapeuta):

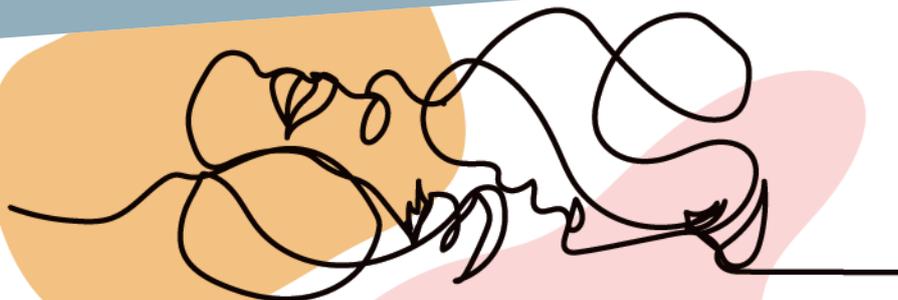
“Contemplad ahora, en silencio, vuestro árbol de la autoestima... con vuestras cualidades y vuestros logros... ¿Qué dice de vosotras? Imaginad como si pudiera transmitir algún mensaje, deciros algo... ¿Qué os está diciendo? Escuchadlo en silencio... Después, escribid el mensaje en el espacio de abajo”.

Igualmente, para que el ejercicio continúe siendo evocativo, en el momento de comparar el árbol de la autoestima con el ejercicio anterior de la silueta y los mensajes y/o acciones invalidantes recibidas por sus parejas, puede utilizarse el siguiente ejemplo (los puntos suspensivos corresponden a silencios de la terapeuta):

“Vamos a fijarnos ahora en los mensajes que decíamos el otro día que os habían dado vuestras parejas... Mirad, en silencio, esos mensajes... Y volved a mirar al árbol... al mensaje que os da vuestro árbol... (pausa de 5 segundos) Y volved a mirar los mensajes de vuestras parejas... y volved a mirar al árbol... ¿Veis alguna diferencia entre unos y otros mensajes? ¿Qué os viene a la cabeza cuando veis esa diferencia? ¿Cómo os estáis sintiendo ahora mismo al ver el contraste entre unos y otros mensajes?”

Otra acción que puede hacer que este momento sea más experiencial para las participantes es dirigir su atención hacia lo que les esté viniendo a la cabeza cuando ven el contraste, o hacia la emoción que estén notando en su cuerpo en ese momento.

En este ejercicio, sería deseable que no hiciera falta describir los mensajes de las parejas como “invalidantes, humillantes”, sino que la mujer fuera capaz de ver el carácter diferente entre unos y otros mensajes, sin tener que definirlos. Sin embargo, es posible que alguna mujer se pierda si no se marca de manera explícita el carácter “invalidante, humillante” de los mensajes de las parejas, pudiendo por tanto adaptar el ejemplo anterior a las necesidades observadas en las participantes.





Introducción a la exposición:

El objetivo de este primer momento es explicar de manera general a las participantes en qué consiste la técnica de exposición y cómo se va a aplicar a lo largo de este programa. En esta parte es muy importante que las participantes lleguen a entender bien la técnica. De esta manera, es más fácil que la aplicación de la misma sea correcta en las sesiones posteriores, tanto para su historia de maltrato como para las memorias positivas que escojan. Al respecto, las mujeres deben entender la importancia de mantenerse implicadas en el relato del recuerdo en cuestión, manteniendo ahí la atención y dejándose influir/afectar por dicho relato, permitiendo que las emociones asociadas afloren y se desarrollen. También es muy importante seleccionar bien el recuerdo de la historia de maltrato sobre el que se va a trabajar.

Para ello, se comenzará la explicación a través del siguiente texto:



Durante esta sesión y las siguientes, vamos a estar trabajando con nuestra imaginación y nuestros recuerdos, planteando tareas que nos permitan evocar distintas imágenes y recuerdos, que nos hagan despertar emociones. Muchas de las imágenes o recuerdos que podemos traer a nuestras cabezas tienen asociado algún tipo de emoción. Algunas nos pueden hacer sentir mal, con angustia, culpa, vergüenza, enfado... u otro tipo de emociones difíciles. Otras, pueden resultarnos más indiferentes o incluso hacernos sentir bien.

Independientemente de que una emoción nos resulte agradable o desagradable, o incluso dolorosa, todas las emociones son necesarias, y todas tienen su sentido. La capacidad de experimentar un amplio rango de emociones e intensidades emocionales es muy útil a la hora de afrontar situaciones estresantes y desafíos. A la postre, esta capacidad ayuda a que tengamos una mayor implicación con la vida.

Esta capacidad puede desarrollarse mediante ejercicios prácticos consistentes en evocar, mediante recuerdos e imágenes, distintos tipos de emociones. De la misma manera que para aprender a nadar hay que contar con una piscina llena de agua, para aprender a manejarse con distintas emociones, hay que “traer” estas emociones al presente para experimentarlas en su totalidad. Una vez que estamos con la emoción, es importante mantenernos en contacto con aquello que nos la ha despertado, observando de qué manera la emoción se expresa en las distintas partes de nuestro cuerpo:



Cómo sentimos el pecho y el corazón, cómo nos cambia el ritmo de la respiración, o cambios en tensión muscular o temperatura de los que nos vayamos dando cuenta... De esta forma, iremos “acompañando” a la emoción en su ciclo mientras se desarrolla, hasta que está bien procesada, lo que permite también una mejor integración de ese recuerdo en nuestra experiencia y en nuestra vida.

Una parte importante de este tratamiento consiste en estos ejercicios. Os plantearemos trabajar con imágenes y recuerdos de situaciones de distinto tipo, para aprender a procesar las emociones que os evoquen.

Para trabajar con emociones que puedan resultar más dolorosas, os pediremos que seleccionéis algunos de los recuerdos e imágenes más difíciles de vuestra historia de maltrato. Entendemos que esta pueda ser una tarea difícil, pero aquí es especialmente importante que mientras estéis implicadas en ella, estéis dispuestas a manteneros en contacto con ese recuerdo, que puede ser muy doloroso. Abordaremos también otras imágenes y escenas, que os pueden hacer sentir de otra manera, quizás más fácil. Con unas y otras os estaremos guiando y os daremos material que os ayude a hacer bien las tareas asociadas.

Después de esta explicación, se trabajará con el folleto correspondiente **S3.2**. Es importante leer con ellas el folleto y responder a las dudas que puedan surgir.

Se puede, además, poner un ejemplo de cómo se realizaría un proceso de exposición a otra situación diferente a la que ellas van a exponerse. Para ello se puede facilitar la siguiente explicación:



**Trabajar con imágenes
y recuerdos de
situaciones de distinto
tipo, para aprender a
procesar las emociones
que os evoquen...**



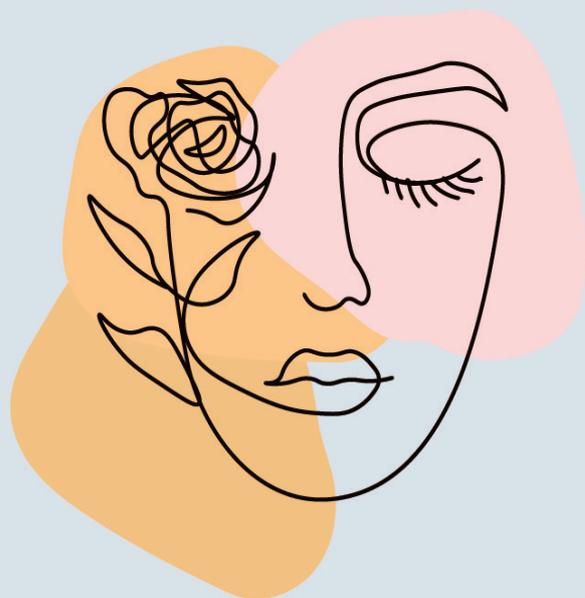
Para que podamos entender de forma más completa cómo se realiza un proceso de exposición, vamos a utilizar un ejemplo. Imaginad que tenemos a Marta, a quien un día, andando por la calle, le ataca un perro, de manera muy agresiva, enseñando los dientes, ladrando y llegando incluso a darle un mordisco en la pierna. En seguida fueron otras personas a ayudarla y separarla del perro, y el mordisco no llegó a hacerle sangre. Aun así, Marta pasó un susto considerable, y durante unos días estuvo teniendo pesadillas con lo sucedido.

A partir de ese momento, cuando Marta va por la calle, está más alerta, vigilante, pendiente de ver si hay perros en las cercanías, si están sueltos o cogidos con la correa, si están tranquilos o inquietos... Antes del ataque del perro, Marta no tenía la atención tan focalizada en estos animales, pero a partir de ese momento, no puede evitar tensarse si ve algún perro cerca. No solo se tensa: se le seca la boca, le palpita fuerte el corazón, o siente hormigueo en brazos y piernas, o ganas de ir al baño... Si puede, acaba dándose la vuelta o cruzándose de acera para no tener que pasar al lado de un perro, aunque este esté tranquilo.

Lo que ha pasado es que, para Marta, se ha generalizado su reacción de miedo. Tuvo una reacción de miedo, normal y comprensible, ante un perro que sí resultó peligroso. Su cuerpo y su mente, ahora, reaccionan de manera muy automática, y en estado de alerta, ante otros perros, aunque no estén siendo agresivos ni resulten peligrosos.

Como la situación le condiciona un poco su vida, ya que de una manera u otra va a acabar coincidiendo con algún perro, Marta acude a una psicóloga, que le propone trabajar mediante exposición.

Esto consiste, precisamente, en exponerse, esto es, en buscar y estar delante de aquello que a uno le da miedo, pero hacerlo en circunstancias de seguridad.

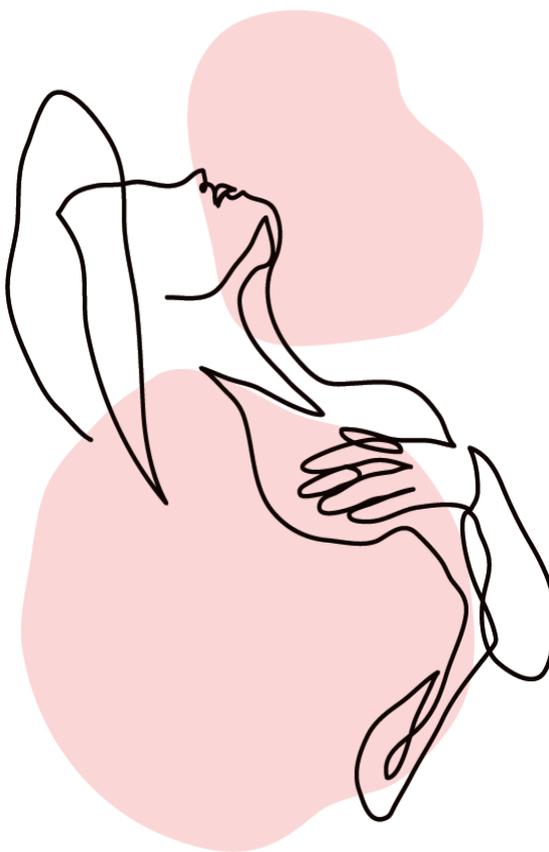




En el caso de Marta, la psicóloga le propone empezar a ver vídeos de perros; Marta puede ver, sin ninguna ansiedad, vídeos de perros tranquilos y jugando, pero se angustia mucho cuando ve vídeos de perros agresivos y ladrando. Marta sabe, racionalmente, que el vídeo no le va a hacer daño, pero su cuerpo se activa como si ver el vídeo del perro agresivo fuese tan peligroso como tener un perro agresivo delante de verdad.

A base de ver varios vídeos seguidos, y mantener la atención en ellos, el cuerpo de Marta va, poco a poco, relajándose. Eso es que está aprendiendo que ese estímulo, el vídeo de los perros, no es algo que sea realmente peligroso, ante lo que tenga que activar esa reacción de miedo.

Después de varias sesiones, en las que la psicóloga y Marta acuerdan que Marta vea una serie de vídeos entre una sesión y otra, Marta es capaz de ver el vídeo sin que su cuerpo se active tanto. Evidentemente sigue sin ser un vídeo que le guste, pero su cuerpo ya no reacciona como si fuera un peligro.



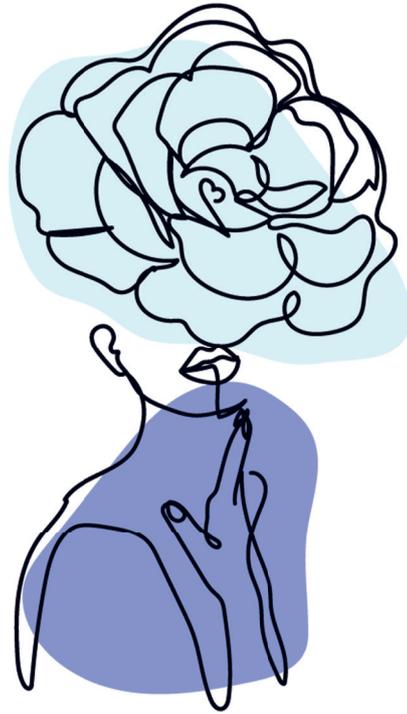
Después de esto, la psicóloga le propone ir un paso más allá: traerá un día a la consulta a su propio perro, que es un perro pequeño y tranquilo. Marta accede a estar en la cita en presencia del perro, pero a condición de que este esté sujeto con una correa en un rincón. La situación pone a Marta nerviosa, sobre todo cada vez que el perro se mueve un poco. Sin embargo, una vez más, pasan los minutos sin que el perro ataque, y el cuerpo de Marta va aprendiendo, nuevamente, que ese animal, en esa situación, no es peligroso.





Al cabo de varias sesiones, Marta se siente cómoda incluso sin que el perro esté sujeto a la correa, y acaba jugando con él, una vez que coge confianza.

Llega el momento de dar otro paso más, y Marta y su psicóloga tienen las siguientes sesiones en un parque cercano, en el que, a determinada hora, acuden varias personas con sus perros. Las primeras veces, Marta y su psicóloga se sientan en un banco más lejos, y observan a los perros y sus dueños en la distancia. Marta nota la tensión, y se angustia si en algún momento algún perro se acerca algo. Como ha pasado las veces anteriores, poco a poco su cuerpo se va acostumbrando a la situación y, a base de repetir varias veces, Marta es capaz de mantenerse sentada en el banco sin estar ya tensa o nerviosa.



A lo largo de las sesiones siguientes, Marta y su psicóloga irán acercándose gradualmente a la zona donde están los perros y sus dueños. Marta se encuentra tensa e incómoda, pero no está tan asustada como lo estaba al principio, y poco a poco se va encontrando más a gusto en presencia de los perros.

Para que esto funcione, es muy importante que, en todo momento, la exposición se haga en circunstancias de seguridad. Si en algún momento hubiera un perro más inquieto o agresivo, no habría que seguir adelante con la técnica, porque ahí estaríamos introduciendo nuevamente un elemento que puede resultar peligroso. Pero la mayoría de las veces, los perros están tranquilos y no le van a hacer nada.

Aplicando esto a lo que vamos a hacer aquí, sería de la siguiente manera: vivisteis una situación que sí era objetivamente peligrosa, porque vuestra pareja os estaba atacando, os estaba haciendo daño.

Es normal que en ese momento tuvierais miedo.

Y es normal que no queráis pensar en ese momento, y que el recuerdo de esa situación también os active y os lo haga pasar mal. Pero no perdáis de vista que el recuerdo no puede haceros daño. Sí era peligroso vivir lo que os pasó; pero no es peligroso recordarlo. Ciertamente, recordarlo no es agradable, ni fácil. Pero no es peligroso, no os va a hacer daño.

Y quizás, a veces, hacéis con esos recuerdos lo mismo que Marta hacía con los perros que no son peligrosos: los evitaba, estaba pendiente de si aparecían o no... hasta el punto de que eso condicionaba mucho su vida. Vamos a intentar ayudarlos de la misma manera: ayudando a que podáis traer a la mente esos recuerdos, repasarlos, empaparos... y será inevitable que vuestros cuerpos se activen como si estuvieran ante un peligro... pero no hay un peligro, este es un espacio seguro. Y vamos a darles a vuestros cuerpos el tiempo suficiente para que se den cuenta de que recordar ese momento tan doloroso no es peligroso. De esta manera, estaréis un poco más libres de ese pasado. Seguirá siendo doloroso, pero igual no os condiciona tanto.

¿Tenéis alguna pregunta?

Se comenta con las participantes el ejemplo y se resuelven las dudas que puedan surgirles. Igualmente, se les emplaza a que para la próxima sesión releen el folleto de la exposición en casa, y puedan relacionarlo con los ejemplos comentados en la sesión. El próximo día podrán plantear todas las preguntas que tengan sobre la técnica.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



En este punto de la sesión es muy importante que las participantes entiendan bien en qué consiste la exposición y por qué es necesaria practicarla, por ello se recomienda utilizar todos los ejemplos y discursos planteados en el manual. Por tanto, es necesario dedicar el tiempo que sea necesario para resolver todas las dudas que puedan surgir en las participantes tras la explicación de la técnica, que ellas perciban que pueden hacer todas las preguntas necesarias y que se les dedica el tiempo que necesitan para responderles.

Es importante tener muy presente los dos aspectos siguientes:

- 1.** Aclarar a las participantes que la técnica está centrada en la exposición narrativa, y, por tanto, no tienen que exponerse físicamente a su maltratador. Es decir, siguiendo el ejemplo de exposición gradual en fobia a los perros, "su perro" serían los recuerdos traumáticos con los que van a trabajar.
- 2.** Al finalizar esta parte de la sesión, remitir a las participantes a que lean con más calma el material y traigan el siguiente día las dudas que hayan podido surgir.



Entrenamiento en control de la respiración:

Se realizan en la sesión varios ensayos del ejercicio 3 de la relajación por control de la respiración. Si hay alguna duda, o se ha dado algún problema en la práctica en casa, se incide también en esos aspectos concretos. En esta tercera sesión en la que se realiza este ejercicio, la terapeuta debe estar pendiente de los avances que hayan hecho las participantes desde la primera sesión y señalarlos como algo positivo para reforzar la implicación en la tarea. No se debe dejar de alentar a las participantes a llevar a cabo una práctica continuada con el objetivo de aumentar los beneficios de la técnica. Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.

Asignación de tareas para casa y resumen:

Se pide a las participantes que realicen las siguientes tareas:



RESPIRACIÓN: practicar la respiración dos veces al día todos los días hasta la siguiente sesión, al igual que lo han hecho durante el periodo intersesiones anterior, y que lo registren en el “Auto-registro de práctica de respiración” **S1.5**. Se practica ya únicamente el ejercicio 3.



ACTIVIDADES GRATIFICANTES: se les pide que realicen las actividades gratificantes programadas (y aquellas que surjan fuera de la programación) y que las registren durante una semana más en el “Auto-registro de actividades gratificantes” **S3.3**, indicando el grado de satisfacción que obtuvieron al realizarlas. Cabe destacar que esta vez se utiliza la segunda versión del auto-registro y que debe explicarse a las participantes el uso adecuado del mismo.



AUTOESTIMA: en este sentido se les pide que guarden el árbol y la silueta confeccionadas durante el trabajo en las dos últimas sesiones para tenerlo disponible para su utilización en el futuro. Se les recomienda echarle un vistazo de vez en cuando para recordar cuáles son sus logros y sus fortalezas.

Por último, cabe destacar que es muy útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas para aumentar la probabilidad de que sean llevadas a cabo.

Además, debe quedarles claro que no van a ser juzgadas en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia. No obstante, tienen que ser sinceras, ya que es necesario que la terapeuta lo sepa porque es información muy útil para ella.

Se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Después, se dará paso a un momento de “merienda” más distendido con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.



**Se debe invertir
un espacio de
este apartado
para realizar un
resumen a modo
de cierre de la
sesión.**



RESUMEN DE LA SESIÓN 3



En la tercera sesión se profundiza en el concepto de autoestima y se continúa trabajando en la identificación de aspectos positivos en sí misma, con especial atención a los logros relacionados con las cualidades propias y, sobre todo, al contraste entre esas cualidades y logros y los mensajes invalidantes recibidos de parte de sus parejas.

Además, se introduce la técnica de exposición. Para ello, se parte de indicaciones generales sobre la aplicación de la exposición, para introducir luego la utilidad de la exposición a los recuerdos de situaciones de maltrato en el caso de las participantes. En este punto se reconoce la dificultad de la tarea requerida, pero se motiva a las participantes para su aplicación, señalando de manera clara los logros a conseguir con ella.





Sesión 4

**PREPARANDO EL TERRENO: PONIENDO A PUNTO
NUESTRA IMAGINACIÓN**





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes comprendan adecuadamente en qué consiste la exposición a su historia de maltrato y seleccionen el recuerdo traumático con el que trabajarán.
- Que las participantes comprendan adecuadamente en qué consiste la exposición a sus memorias positivas y que seleccionen el recuerdo positivo con el que trabajarán.
- Que las mujeres comiencen a trabajar con la imaginación.
- Que las mujeres continúen practicando y fortaleciendo su competencia a la hora de realizar los ejercicios de relajación mediante la respiración.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Auto-registro de actividades gratificantes S3.3 	15´
Introducción a la exposición a la historia de maltrato	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la selección del recuerdo de maltrato S4.1 • Guía para la exposición al recuerdo de maltrato S4.2 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático S4.3 	35´
Introducción a la exposición a los recuerdos positivos	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la selección del recuerdo positivo S4.4 • Guía para la exposición al recuerdo positivo S4.5 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo S4.6 	30´
Calentamiento: ejercicio de visualización		10´
Entrenamiento en control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Grabaciones 	5´
Asignación de tareas para casa y resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Folleto “¿En qué consiste la exposición?” S3.2 	15´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de respiración y registro **S1.5**
- Actividades gratificantes sin registro
- Repasar en casa el Folleto “¿En qué consiste la exposición?” **S3.2**

*Duración 4ª sesión: 110´

Desarrollo de cada elemento



Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Se comienza saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha pasado alguna cosa relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Este primer momento es una manera de acoger a las participantes, de que ellas se sientan validadas y tengan un espacio de ventilación emocional. La terapeuta debe evitar que esta primera toma de contacto de la sesión se prolongue en exceso, aunque debe respetar los 15 minutos reservados para tal efecto. A medida que avancen las sesiones la terapeuta irá permitiendo y fomentando más autonomía en las participantes a la hora de que sean ellas mismas las que se regulen y se ayuden unas a otras en este momento inicial u otros similares a lo largo de la sesión.

Fundamentalmente, se les pregunta acerca de cómo les ha ido en la práctica de la realización de las tareas gratificantes, con los ejercicios de respiración y en la cumplimentación de los auto-registros relacionados con estas tareas. Además, las participantes deben haber repasado el Folleto “¿En qué consiste la Exposición?” **S3.2** con la explicación sobre la exposición que se trabajó en la sesión anterior. Este momento debe servir para que planteen todas las dudas que consideren o les hayan surgido sobre la técnica y para que la terapeuta se asegure de que todas han comprendido bien las bases de esta antes de continuar profundizando en la explicación de los ejercicios que se llevarán a cabo. Asimismo, se refuerza a las participantes por la realización de las tareas y se les anima para seguir con el programa. En caso de que haya dudas o dificultades con las tareas, se resuelven en este momento. Cabe destacar, como en anteriores sesiones, que este momento no se debe extender más de lo imprescindible. Además, se debe trabajar con ellas el hecho de que sean sinceras en el caso de que no hayan realizado las tareas asignadas. Es importante que la terapeuta trabaje con ellas para que sean capaces de transmitir lo que han hecho realmente. Debe quedarles claro que nadie va a ser juzgada en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia.





Introducción a la exposición a la historia de maltrato:

El objetivo de este apartado es explicar a las participantes los beneficios de exponerse en imaginación a algún episodio difícil de su historia de maltrato, y ayudarles a elegir uno, para exponerse a él a partir de la siguiente sesión. Para ello, se empieza leyendo el siguiente texto acerca de la utilidad de trabajar con recuerdos que nos desagradan:



Cuando nos han pasado cosas difíciles, en las que quizás incluso hemos estado en peligro, es habitual que los recuerdos de ese momento nos sigan viniendo una y otra vez, incluso tiempo después de sucedido el episodio. Es como si la imagen o el recuerdo de ese momento, y los pensamientos y emociones asociadas, nos asaltaran “porque sí”, como de la nada, y nos robaran la atención y las energías. Y, a pesar de nuestros esfuerzos por apartarlos, vuelven una y otra vez, como una pelota que lanzáramos lejos de nosotros y acabara rebotando y volviendo hacia nosotros.

En esos casos, exponerse al recuerdo de la situación difícil, contemplarla desde un lugar de serenidad, permitirnos sentir las emociones que ese recuerdo nos despierta... y mantenernos ahí, sin escapar de ello, sin cambiarlo, mirando a ese momento a la cara... puede ser una experiencia de mucha liberación. Es como decirle a ese momento que nos ha estado persiguiendo: “Ya está bien; no voy a huir más de ti; no vas a perseguirme más; aquí estoy, y no puedes destruirme, eres un momento de mi pasado”.

Esto permite, además, que nuestro cuerpo “aprenda” que, aunque el hecho de recordar ese suceso pueda ser doloroso o desagradable, en el momento actual no estamos en una situación objetivamente peligrosa. A base de pasar por el recuerdo varias veces, manteniéndonos en él y en las reacciones que nos despierta, iremos “desgastándolo”, y nuestro cuerpo irá dejando de activar la respuesta de alarma o temor que tiene asociada.

Esta tarea puede ser compleja al principio, por eso vamos a practicarla durante varias sesiones y además os vamos a pedir que lo hagáis en casa. Aunque os animaremos a experimentar el recuerdo con todo el detalle y la intensidad que seáis capaces en ese momento, es importante que cada una de vosotras vaya identificando durante el ejercicio a qué nivel está dispuesta a exponerse. Es probable que en unos primeros momentos haya determinados recuerdos que consideréis que están lejos de lo que podéis asumir. Por ello, vamos a primar la prudencia y el cuidarnos a nosotras mismas haciendo los esfuerzos que cada una considere oportuno en cada momento.

Además, a continuación, se reflejan dos metáforas que son de utilidad para hacer ver a las participantes la importancia que puede tener esta técnica¹:

Metáfora 1

Para explicaros por qué es tan importante procesar la memoria traumática, quiero daros un ejemplo: suponed que habéis tomado una comida muy grande y pesada (o comida en mal estado) y ahora tenéis dolor de estómago, o sentís pesadez o incluso náuseas. Estos síntomas se mantendrán hasta que hayáis digerido la comida. Después de que la comida haya sido digerida sentiréis un gran alivio.

Los flashbacks (revivir, de manera involuntaria y repentina, un suceso desagradable, con imágenes muy vívidas y que generan mucha ansiedad, como si se estuviera allí otra vez), las pesadillas y los pensamientos problemáticos continuarán ocurriendo porque no habéis digerido la memoria traumática. Hoy vais a empezar a digerir o procesar vuestros recuerdos pesados para que dejen de interferir en vuestra vida diaria y dejen de generaros ese malestar tan intenso.

Metáfora 2

(Especialmente útil para aquellas participantes que reviven continuamente los eventos traumáticos y no comprenden el beneficio que puede tener acudir a ellos de manera voluntaria y consciente)

Imaginad que vuestros recuerdos traumáticos están registrados en vuestro cerebro como un libro, con párrafos, páginas y secciones o capítulos. Como todos los libros, vuestro libro de sucesos traumáticos es una historia con un principio, unos momentos intermedios y un final. Como tratáis de evitar pensar en estos recuerdos, eso hace que no hayáis leído el libro desde el principio hasta el final. Cada vez que tenéis un flashback, el libro se abre automáticamente en el párrafo donde está escrito el flashback, y leéis ese párrafo. La lectura de esa parte del libro es dolorosa y angustiada. Así que os decís a vosotras mismas, “No me gusta este libro”, y con un poco de esfuerzo os las arregláis para cerrar el libro. Lo mismo sucede cuando tenéis el siguiente flashback o pensáis en el recuerdo traumático. Y por eso no habéis leído todo lo que está escrito en el libro.

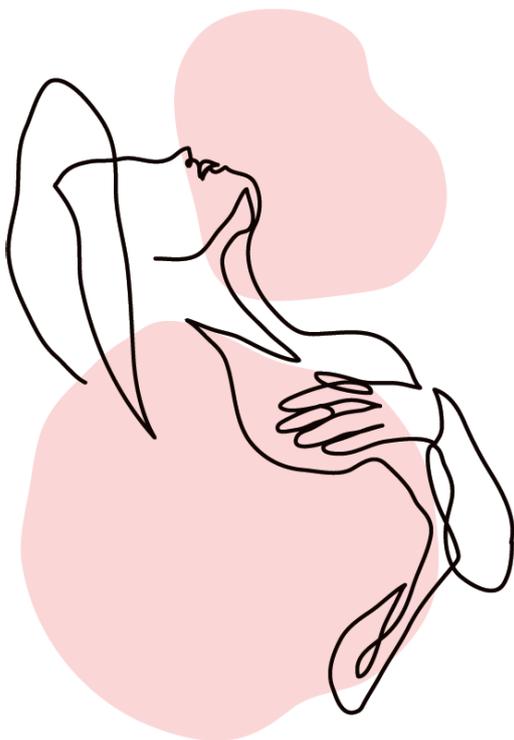
Al realizar esta exposición en la imaginación, leeremos el libro juntas desde el principio hasta el final. Esto os dará la oportunidad de ver el evento traumático y su significado desde su perspectiva actual, en lugar de la perspectiva del pasado cuando el evento sucedió y os sentisteis tan aterrorizadas, avergonzadas o terriblemente culpables.

¹Metáforas tomadas de Foa, E.B., Hembree, E.A., Rothbaum, B.O. & Rauch, S.A.M. (2019). *Prolonged Exposure Therapy for PTSD. Emotional Processing of Traumatic Experiences (2nd edition)*. Oxford University Press.

En el documento “Guía para la exposición al recuerdo de maltrato” **S4.2** las participantes tienen una serie de instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria. Se les entrega y explica en este momento. Además, se les emplaza a repasarlo en casa para la siguiente sesión.

Por otro lado, se les explica brevemente la dinámica que se seguirá en las sesiones de exposición: las participantes se distribuirán por parejas y por turnos irán reviviendo sus recuerdos durante 10 minutos con los ojos cerrados. La miembro de la pareja que no está reviviendo el acontecimiento deberá guiar a su compañera durante este momento. Para ello, en el documento “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático” **S4.3** están expuestas unas instrucciones que debe seguir para ayudar a su compañera a llevar a cabo correctamente la exposición. Es en este momento cuando se les entrega y explica este material y cuando se dejan hechas las parejas con las que se trabajará a partir de la siguiente sesión.

Para que la explicación sea más clara, la terapeuta y la coterapeuta llevarán a cabo un *role-play* con el objetivo de que las participantes comprendan correctamente la dinámica del ejercicio y cuál tiene que ser el papel de la compañera que no está realizando la exposición. Para realizar este *role-play*, se utilizará un relato que no esté relacionado con las vivencias traumáticas de las participantes.



..las participantes se distribuirán por parejas y por turnos irán reviviendo sus recuerdos durante 10 minutos con los ojos cerrados..

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve en el cual la terapeuta y la coterapeuta están llevando a cabo un *role-play* sobre la técnica de exposición. La terapeuta y la coterapeuta deben ponerse una enfrente de la otra, en sendas sillas, para iniciar la exposición. Se repasan las pautas y la terapeuta da paso al inicio del relato por parte de la coterapeuta (la coterapeuta será la encargada de relatar el recuerdo traumático y la terapeuta hará el papel de compañera que guía la exposición):

COTERAPEUTA: Estoy en los Pirineos, de excursión con mi instituto, estamos todos muy contentos porque vamos a esquiar. Es la cuarta vez que vengo a esquiar y estoy muy emocionada, siento un hormigueo en el estómago y muchas ganas de empezar. Ahora, mis amigas y yo, hemos decidido subir a la pista más alta, porque todas tenemos experiencia y vamos a poder hacerlo. Cogemos el telesilla, cada vez estoy más contenta. Siento que el corazón me late muy rápido por la emoción de subir a las pistas y estar haciendo algo que me gusta tanto. Estoy alegre y emocionada. Llegamos a las pistas superiores, son pistas para gente muy experimentada, esto me da mucho respeto, y por fin, empiezo a descender la pista. Siento libertad, liberación, mi cuerpo es ligero, se adapta a cada uno de mis movimientos, soy muy feliz... (pausa de un minuto).

TERAPEUTA: Lo estás haciendo muy bien ¿Qué sucede después?

COTERAPEUTA: Siento que me caigo, tengo la sensación de haber descendido de golpe, me ha dado un vuelco al corazón, tengo mucho miedo. Ya sé que ha pasado, he caído en un agujero que estaba camuflado en la nieve... ¡No puede ser!, nadie va a saber que estoy aquí... (pausa breve 30 segundos). Siento mucho frío, ya no se ve tanta luz fuera, estoy muy nerviosa, estoy desesperada. ¡Sáquenme de aquí!, ¡Socorro!, ¡Ayuda!... Nadie me oye, nadie va a venir a ayudarme. Estoy muy asustada, siento las piernas y las manos muy frías, me duele mucho la tripa y el corazón va muy rápido (pausa de un minuto).

TERAPEUTA: Sigue así. ¿Qué estás pensando?

COTERAPEUTA: No voy a poder salir de aquí sola, mis amigas no se van a dar cuenta que no estoy hasta que hayan llegado al final de la pista...no sé qué va a ser de mí, tengo mucho miedo... (pausa de 40 segundos). Estoy oyendo ruidos fuera, parece que alguien se está acercando. ¡Ay! Me están buscando, saben que necesito ayuda. Un par de personas me están sacando del agujero, son del puesto de ayuda para esquiadores, me montan en una moto de nieve y vamos en dirección al puesto médico. Estoy llorando mucho, no puedo parar de llorar, pensaba que nunca me iban a encontrar. ¡Qué bien, son mis amigas! No me lo puedo creer, estoy a salvo... nos abrazamos todas muy fuerte (pausa de 30 segundos).

TERAPEUTA: Muy bien, cuando estés preparada puedes ir abriendo los ojos y saliendo del recuerdo.

Durante el *role-play* es muy importante que las participantes perciban y entiendan, y por tanto que tanto terapeuta como coterapeuta se esfuercen en mostrarlo, un discurso contado en primera persona y tiempo presente, en el cual se refleje lo sucedido, pero también, las emociones y respuestas físicas de la participante que relata el recuerdo. Igualmente, es importante mostrar aquellas pausas más largas en las cuales la terapeuta intervendrá con preguntas para ayudar a continuar el relato, con otras pausas más breves en las cuales la terapeuta no intervendrá y dará espacio a la participante para que continúe de forma autónoma.



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



Tras el ejemplo de exposición, se recomienda que, además de preguntar si las participantes tienen dudas, se realice una exploración experiencial para valorar con las participantes cómo ha sido para ellas escuchar el ejemplo de exposición. Para ello, se pueden realizar las siguientes preguntas: “¿qué tal ha sido para vosotras oír esta explicación?” “¿qué reacciones os habéis dado cuenta que os venían al cuerpo al escucharme?” “¿qué pensamientos os vienen a la cabeza ante esta propuesta?” “¿tiene sentido para vosotras, creéis que hacer esto os puede ayudar?” “¿os notáis en este momento algún temor, alguna reticencia ante la propuesta que os he hecho?”

Es una exploración que permite que las participantes pongan ya la atención en el aquí-y-ahora (necesario para cuando hagan la exposición) y posibilita incluso una preexposición: las participantes pueden habituarse ya ante la idea de exponerse, si esta idea les resulta ansiógena.

Una vez que todas las participantes han comprendido lo expuesto anteriormente, se pasa a seleccionar el acontecimiento específico sobre el que van a trabajar. Para ello, se le suministrará la “Guía para la selección del recuerdo de maltrato” **S4.1**, con claves y preguntas que les ayudarán a elegir un suceso concreto de su historia de maltrato.

Finalmente, es importante invertir unos minutos en cerrar este momento. Sin profundizar en exceso, la terapeuta debe preguntar a las participantes qué situación han escogido, si les ha costado elegirla, asegurarse de que tienen identificado el inicio y final concreto de la situación como se ejemplifica en el role play, etc. Es importante que no se entre en detalles, ya que eso será objeto de las siguientes sesiones en las que se trabajará la exposición. Este momento simplemente tiene que servir para no finalizar el apartado de una manera abrupta.

Introducción a la exposición a los recuerdos positivos:

El principal objetivo de esta parte es que las participantes escojan con qué recuerdo positivo van a trabajar posteriormente. Se explica para ello que un recuerdo positivo es *aquel que nos genera niveles significativos de emociones que nos resultan agradables, en otras palabras, aquel que nos deja una buena sensación cuando lo traemos o viene a nuestra mente.*

Comprendido esto, y al igual que se ha hecho para el recuerdo de contenido traumático, se pasa ahora a elegir un acontecimiento positivo concreto sobre el que trabajar después.

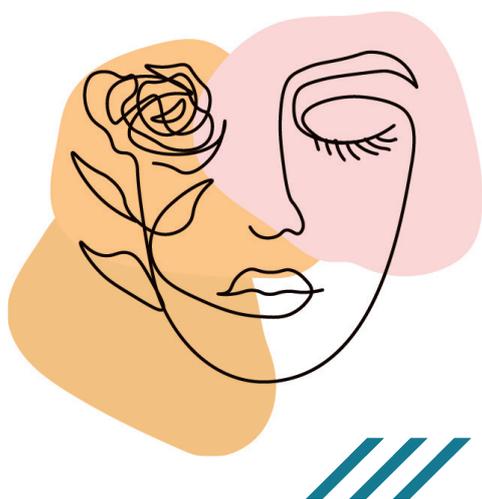
Para ello, se les suministrará la guía “Guía para la selección del recuerdo positivo” **S4.4**, con claves y preguntas que les ayudarán a seleccionar el acontecimiento de la mejor manera posible. Además, se proporcionará a las participantes la “Guía para la exposición al recuerdo positivo” **S4.5** con instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria, y la guía “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo” **S4.6**, con instrucciones para ayudar a sus compañeras a llevar a cabo correctamente la tarea. Estos documentos se les deben entregar y explicar en este momento. La dinámica que se seguirá para llevar a cabo esta exposición es igual que a la del recuerdo del maltrato, lo que debe facilitar su explicación.

Para que la explicación sea más clara, la terapeuta y la coterapeuta ejecutarán un *role-play* con el objetivo de que las participantes comprendan correctamente la dinámica del ejercicio y cuál tiene que ser el papel de la compañera que no está realizando la exposición.

Cuando todo esto haya quedado claro, cada participante seleccionará un acontecimiento específico sobre el que trabajar, de manera similar a como se ha hecho con el recuerdo traumático, y siguiendo las pautas de las guías.

En este punto es importante que la terapeuta revise los acontecimientos seleccionados y que se asegure de su carga emocional positiva. En caso de detectar situaciones con una carga emocional negativa o no significativa (neutra), se solicitará a las participantes que realicen de nuevo el ejercicio haciendo hincapié en la necesidad de seleccionar situaciones de valencia positiva. Para ello, puede ser útil realizar una rueda en la que cada participante comente la temática de su recuerdo positivo elegido.

También se debe tener especial cuidado con aquellos recuerdos positivos en los que el maltratador esté involucrado (e.g., el día de su boda con él). En el caso de que la terapeuta detecte que alguna de las participantes ha escogido uno de estos, debe valorar hasta qué punto trabajar con él puede mandar un mensaje implícito a la participante acerca de que, por ejemplo, los momentos buenos pueden compensar los malos, justificándose así en cierto sentido la historia de maltrato. En este caso lo conveniente será seleccionar un nuevo recuerdo positivo con el que trabajar.



**Se debe tener especial
cuidado con aquellos
recuerdos positivos en
los que el maltratador
esté involucrado**



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve en el cual la terapeuta está repasando con las participantes la tarea para la elección del recuerdo positivo. Específicamente se presenta la situación de valorar la valencia del recuerdo con el objetivo de que la terapeuta se cerciore de que esta es positiva:

TERAPEUTA: Vamos ahora a hacer una ronda en la que cada una de vosotras comente qué recuerdo positivo ha elegido para trabajar a partir de la próxima sesión.

PARTICIPANTE: Yo he elegido el día de mi 50 cumpleaños. Me hicieron una fiesta sorpresa y vino mucha gente importante para mí, fue un día muy especial que recuerdo como si fuese ayer.

TERAPEUTA: Muy bien, entiendo que es un momento muy especial para ti y que lo recuerdas con mucha felicidad, si tuvieses que decirme de 0 a 10, siendo 0 tristeza y 10 alegría, y entre medias fuese un continuo que va aumentando de intensidad desde la tristeza y la alegría, ¿cómo valorarías tu recuerdo elegido?

PARTICIPANTE: Le pondría un 10, es un recuerdo maravilloso para mí.

TERAPEUTA: Y además..., ¿cómo valorarías tu recuerdo de 0 a 10, siendo 0 el nivel más bajo de alegría y 10 el más alto?

PARTICIPANTE: Pues en este caso también podría un valor de 10, es uno de los mejores momentos de mi vida.

TERAPEUTA: Genial, parece por lo que nos cuentas, que has elegido uno de los momentos más felices de tu vida.

Ahora, se presenta la situación de tener que sustituir el recuerdo elegido debido a que no cumple con el requisito de tener valencia positiva:

TERAPEUTA: Vamos ahora a hacer una ronda en la que cada una de vosotras comente qué recuerdo positivo ha elegido para trabajar a partir de la próxima sesión.

PARTICIPANTE: Yo he elegido mi primera Nochevieja después de separarme. Es cierto que la pasé sola, pero ya estaba liberada y no tenía que estar en esa relación.

TERAPEUTA: Entiendo que para ti fue un momento muy importante por lo que supuso ese cambio en tu bienestar, y entiendo que quieras trabajar con ese recuerdo, y por eso quiero preguntarte, en los momentos que lo recuerdas ¿qué suele ser lo primero que piensas?

PARTICIPANTE: Pues la verdad, pienso en todo lo que he vivido durante mi matrimonio y lo difícil que ha sido para mí. Y también, en todo lo malo que he vivido, y luego ya, en lo positivo de ese momento porque ya era libre.

TERAPEUTA: Y, además de esto, ¿qué sueles sentir cuando lo recuerdas?

PARTICIPANTE: Pues suelo sentirme muy liberada y contenta, y también triste por el tiempo que he perdido.



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

TERAPEUTA: Claro, como bien comentas, es un recuerdo y una vivencia muy importante para ti, porque supone un cambio del malestar que estabas viviendo, y esa liberación que sentiste es muy importante, pero también es normal que despierte diferentes emociones y que estas emociones sean encontradas, ¿puede ser que eso haga que no sea un recuerdo solamente positivo? ¿puede ser que te deje un sabor agri dulce?

PARTICIPANTE: Sí, es un recuerdo que es así como me comentas, a lo mejor también puedo ponerme triste al recordarlo, y que dependiendo del día suelo tomarlo de una forma u otra.

TERAPEUTA: ¿Hay algún otro recuerdo que sea positivo para ti? ¿cuál ha sido uno de los mejores momentos de tu vida?

PARTICIPANTE: Pues creo que, el día que me gradué en la universidad fue uno de los más felices de mi vida, y, además, todavía no conocía a mi exmarido.

TERAPEUTA: Muy bien, me alegro de que hayas podido encontrar otro recuerdo tan importante para ti y que puedas trabajar con él. Si tuvieses que poner una puntuación de 0 a 10, donde 10 es la máxima alegría y 0 la mínima, ¿qué puntuación le darías a este nuevo recuerdo?

PARTICIPANTE: Pues a este recuerdo le pondría un 10. Estuve rodeada de todos mis amigos y mi familia, había terminado un momento muy importante para mí, después hicimos una cena y una celebración que recuerdo con mucho cariño y alegría. Fue como pasar de ser adolescente a ser una persona adulta y por eso fue uno de los momentos más importantes de mi vida.

TERAPEUTA: Muy bien, parece que este momento que me estás comentando ahora también ha sido muy importante para ti, ¿te parece bien que loelijamos para trabajar sobre el recuerdo positivo?

Calentamiento: ejercicio de visualización:

Este ejercicio pretende ser un momento de preparación al uso de la imaginación para la exposición, a modo de "calentamiento".

La tarea consiste en un sencillo ejercicio de visualización, en el que las participantes deben imaginar una manzana siguiendo las instrucciones de la terapeuta. Se debe hacer hincapié en que este tipo de ejercicios son importantes, ya que permiten ponerse en disposición de realizar bien las tareas que tienen que ver con el recuerdo de acontecimientos. Se puede utilizar el símil de un deportista que necesita calentar para luego rendir adecuadamente y no lesionarse.

A continuación, se describen las instrucciones que se le deben suministrar a las participantes:





Ahora vamos a empezar a prepararnos para trabajar con el recuerdo de acontecimientos de tu vida. Para ello vamos a comenzar por entrenar la visualización. Ahora no tienes que hacer nada, solo cerrar los ojos y seguir mis instrucciones. Ponte cómoda, cierra los ojos. Observa tu respiración y mantente tranquila. Muy bien.

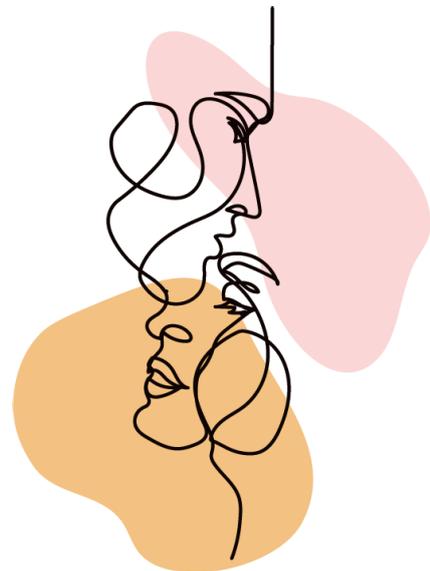
Ahora quiero que imagines una manzana. Fíjate bien en ella. Observa su forma... su color... su tamaño... Fíjate bien en todas las características de la manzana. en todos los detalles... Ahora quiero que la cojas en tu mano. Observa ahora su forma en tu mano... su textura...su peso... Puedes sentir la manzana en tu mano. Ahora acércate la manzana a la cara. Al hacerlo notas que el olor de la manzana te llega con mayor intensidad, nota ese olor... haz una inspiración profunda para que te llegue mejor... Acércate la manzana a la boca, nota como el olor se hace más intenso, y dale un mordisco... Escucha el ruido que se produce al morder la manzana y nota el sabor en tu boca, el olor que se hace aún más intenso... Muy bien...

Cuando quieras puedes abrir los ojos. ¿Qué tal? ¿Estaba rica la manzana?

Acto seguido, la terapeuta mantendrá una pequeña charla con las participantes en la que cada una de ellas deben valorar el grado de viveza y detalle, en general, con que se ha visualizado la imagen en una escala de 0 (Ningún detalle) a 10 (Imagen muy detallada y vívida). Para comprobar la calidad de la visualización se hacen al grupo preguntas específicas del tipo:

-  ¿Dónde estaba la manzana?
-  ¿Qué tipo de manzana era?
-  ¿De qué color?
-  ¿De qué tamaño?
-  ¿Cómo era su sabor?
-  ¿Tenía tallo? ¿Y alguna hoja?...

Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.



Entrenamiento en control de la respiración:

Se realizan varios ensayos de la técnica en la sesión. Hay que destacar que, a partir de esta sesión, este momento debe ser más corto (5 minutos), por lo que se realizarán unos breves ensayos de la técnica centrados en el Ejercicio 3. Se seguirá animando a las participantes a llevar a cabo una práctica continuada con el objetivo de aumentar los beneficios de la técnica.

Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.

Asignación de tareas para casa y resumen:

Se pide a las participantes que realicen las siguientes tareas:



RESPIRACIÓN: ejercitar la respiración dos veces al día todos los días hasta la siguiente sesión, al igual que lo han hecho durante el periodo intersesiones anterior y que lo registren en el “Auto-registro de práctica de respiración” **S1.5**. Es importante destacar que ya todas las participantes deben ejecutar el ejercicio 3.



ACTIVIDADES GRATIFICANTES: se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren. Por ello, a fin de que continúen realizando actividades gratificantes una vez finalizado el registro de éstas como tarea para casa, se ofrece un resumen de cómo implementarlas, mantenerlas e integrarlas en su día a día.



EXPOSICIÓN: se pide a las participantes que repasen el Folleto “¿En qué consiste la exposición?” **S3.2** y todos los materiales que se les ha suministrado sobre la exposición, con el objetivo de que puedan preguntar las dudas que les surjan (de **S4.1** a **S4.6**).

Se anticipará a las participantes que, en la siguiente sesión, el momento inicial de repaso de tareas y charla inicial será mucho más breve debido a que comenzará el trabajo de exposición, que requiere más tiempo.

Por último, cabe destacar que es muy útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas para aumentar la probabilidad de que sean llevadas a cabo. Además, debe quedarles claro que no van a ser juzgadas en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia. No obstante, tienen que ser sinceras ya que es necesario que la terapeuta lo sepa.

Se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Una vez finalizada la sesión se dará paso a un momento de “merienda” más distendido con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.



**Las participantes
deben comentar qué
consideran haber
aprendido o trabajado
en la sesión, con qué
se quedan, si les queda
alguna duda, etc.**



RESUMEN DE LA SESIÓN 4



En la cuarta sesión se profundiza en la aplicación de la técnica de exposición, mostrando la utilidad de la técnica aplicada a los recuerdos sobre las situaciones de maltrato y mostrando el modo en que se va a proceder para llevarla a cabo en las sesiones. Como primer paso en su aplicación en esta sesión se trabaja en la selección del recuerdo concreto al que se expondrá cada una de las participantes.

Además, se introduce la exposición a acontecimientos positivos de la vida de la mujer, indicando su utilidad y modo de aplicación, y procediendo a la selección del recuerdo positivo con el que se trabajará en las siguientes sesiones.

Como preparación general a las exposiciones, en esta sesión se lleva a cabo una tarea de “calentamiento” en la que se empieza a trabajar con la imaginación mediante la evocación de una escena neutra.



Sesión 5

**MIRANDO AL MIEDO A LA CARA:
ENFRENTANDO NUESTROS TEMORES Y
REVISITANDO NUESTROS MOMENTOS FELICES.**





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes comiencen a exponerse a su historia de maltrato y procesen esta experiencia adecuadamente.
- Que las participantes comiencen a exponerse a sus recuerdos positivos y procesen esta experiencia adecuadamente
- Que las mujeres comprendan la importancia de realizar los ejercicios de exposición y respiración entre sesiones.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de práctica de respiración S1.5 • Folleto ¿En qué consiste la exposición? S3.2 	5´
Exposición a la historia de maltrato.	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la exposición al recuerdo de maltrato S4.2 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático S4.3 • Grabadora 	45´ 10´ exposición por participante
Procesamiento exposición maltrato.		30´
Entrenamiento en control de la respiración.		5´
Exposición a la memoria positiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la exposición al recuerdo positivo S4.5 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo S4.6 • Grabadora 	35´ (10´ exposición por participante)
Procesamiento exposición positiva.		10´
Asignación de tareas para casa y resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de exposición S5.1 • Grabaciones 	10´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de exposición y respiración [S5.1](#)
- Actividades gratificantes sin registro.

*Duración 5ª sesión: 140´

Desarrollo de cada elemento

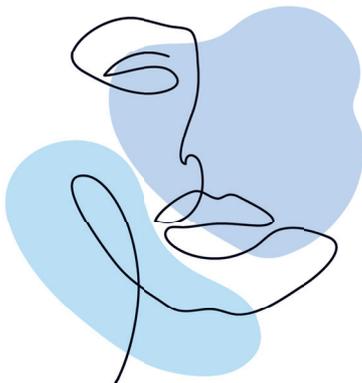


Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Se comienza saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha pasado alguna cosa relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Este primer momento es una manera de acoger a las participantes, de que ellas se sientan validadas y tengan un espacio de ventilación emocional. No obstante, en esta sesión este momento debe durar únicamente 5 minutos, tal y como se les informó a las participantes en la sesión anterior, debido a que hoy comienza el trabajo con la exposición y es necesario invertir más tiempo en ello.

Fundamentalmente, se indaga acerca de cómo les ha ido en la realización de las tareas gratificantes, con los ejercicios de respiración, en la cumplimentación de los auto-registros relacionados con estas tareas y en torno a si tienen alguna duda respecto a la exposición tras leer el Folleto “¿En qué consiste la exposición?” S3.2 y los materiales “Guía para la exposición al recuerdo de maltrato” S4.2, “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático” S4.3, “Guía para la exposición al recuerdo positivo” S4.5 y “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo” S4.6. La terapeuta reforzará la implicación de las participantes y, si se requiere, dará las indicaciones pertinentes acerca de cómo mejorar la ejecución de las tareas o abordar las dificultades que se puedan haber encontrado.

Nuevamente, es importante que las participantes sean claras en hasta qué punto han llevado a cabo las tareas asignadas, y que sean capaces de transmitir lo que han hecho realmente. Debe quedarles claro que nadie va a ser juzgada en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia, pero que es necesario que la terapeuta lo sepa para poder entender el punto en que está cada una y las dificultades que se está encontrando, para ajustar mejor las indicaciones y favorecer los avances.



**Debe quedarles claro que
nadie va a ser juzgada
en el caso de no llevar a
cabo las tareas...**



Exposición a la historia de maltrato:

Antes de comenzar con este apartado, la terapeuta debe estar segura de que todas las participantes han comprendido en qué consiste la técnica y cuál es su importancia. Se hará hincapié en que las mujeres estén implicadas en el relato del recuerdo, favoreciendo que aparezcan las emociones asociadas al mismo. En el documento “Guía para la exposición al recuerdo de maltrato” [S4.2](#) las participantes tienen una serie de instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria.

MUY IMPORTANTE



Las participantes deben grabar su relato en la sesión con su móvil. De esta manera, podrán seguir practicando la exposición en el tiempo hasta la siguiente sesión del grupo. Por lo tanto, es imprescindible que a ninguna participante se le olvide hacerlo.

La dinámica que se seguirá será la siguiente: las participantes se distribuirán por parejas previamente acordadas y, por turnos, irán relatando el recuerdo del acontecimiento traumático durante 10 minutos con los ojos cerrados. Una vez hayan finalizado el relato, deben comenzar lo nuevamente desde el principio, repitiéndolo una y otra vez hasta que se acabe el tiempo. La participante debe centrar la atención en el contenido del relato, visualizando en su mente la secuencia, y favoreciendo la aparición de emociones asociadas.

Es comprensible y normal que, en algunos momentos, sea difícil continuar el relato, por la intensidad de la vivencia. En esos momentos, la participante debe, por un lado, respetar esa dificultad y no forzarse; a la vez, debe hacer por mantener en su mente la escena o imagen ante la que se ha quedado bloqueada, hasta que la intensidad de la emoción haya podido disminuir un poco y le sea posible continuar, reanudando el relato desde donde se hubiera quedado.

Mientras una de las participantes relata el acontecimiento, su compañera debe adquirir el papel de “audiencia silenciosa”, recibiendo ese relato y la intensidad emocional asociada. Solo puntualmente, si viera que la participante está teniendo dificultades para continuar, puede ofrecer unas pequeñas palabras de apoyo (“*Ánimo, lo estás haciendo muy bien... Estoy aquí, contigo, escuchándote*”) o alguna pregunta específica que facilite que la participante retome el hilo (“*¿Y qué pasó en ese momento?*”). En el documento “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático” [S4.3](#) se presentan instrucciones específicas para la compañera, que ya se explicaron en la sesión anterior.

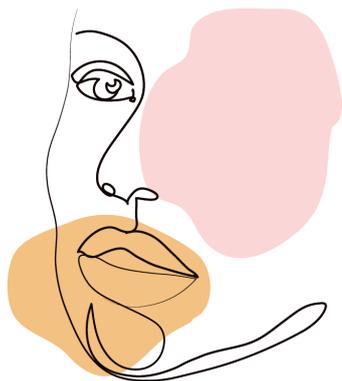
ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

Durante las exposiciones en parejas, es aconsejable no permitir a las participantes tocar o “animar” con contacto físico a sus compañeras de pareja. Para ello, se puede explicar a la acompañante que es normal que le resulte difícil hacer el proceso de acompañamiento, y que les salga acercarse o consolar a la compañera, que si sienten la necesidad de acercarse o tener un gesto de consuelo se repriman y no lo lleven a cabo, porque puede ser incómodo para la compañera sacarla de la situación y dificultar su avance con el ejercicio.

La terapeuta dará las siguientes instrucciones:

Voy a pedir os que cerréis los ojos y recordéis el acontecimiento que seleccionasteis, y se lo vayáis contando a vuestra compañera en voz alta. Por favor, id despacio mientras lo contáis. Eso permitirá que os vengan con más facilidad las emociones asociadas. Sabemos que os estamos pidiendo algo muy difícil, que os va a resultar doloroso, pero es la manera para que esto que vais a hacer os sea también útil. Id despacio, manteniendo la atención en el recuerdo, fijándoos en los detalles y permitiendo que las emociones afloren. Tenéis que evocar esos recuerdos tan vívidamente como os sea posible, y por eso es importante que mantengáis los ojos cerrados.

Si empezáis a sentir os incómodas y queréis detener o evitar el recuerdo, debéis intentar permanecer en él durante los 10 minutos que dura el ejercicio. Recordad que por vívida y real que pueda parecer la situación, seguid estando aquí, seguras, en el grupo. Como es importante que permanezcáis en el recuerdo lo máximo posible, cada una de vosotras grabará el relato de vuestro acontecimiento, con el objetivo de que lo podáis escuchar posteriormente en casa. vuestra compañera estará prestando la máxima atención a vuestro relato, escuchando todo lo que estéis diciendo y guiándoos para que lo hagáis de la mejor manera posible.



Es importante que no os alejéis de los recuerdos, aunque sean dolorosos...



Es importante que no os alejéis de los recuerdos, aunque sean dolorosos. Los recuerdos no son peligrosos, aunque os hagan sentir mal. Esta no será una conversación entre nosotras; sino vosotras revisando y contando en voz alta vuestra propia memoria. Así que vuestra compañera no interrumpirá y solo intervendrá, si acaso, para guiarnos en vuestros recuerdos hasta que vuestras exposiciones hayan terminado, si es que en algún momento os habéis quedado atascadas u os habéis salido de la tarea. Además, luego tendremos tiempo para hablar y procesar vuestras experiencias.

¿Tenéis alguna pregunta antes de que empecemos?

La terapeuta responderá cualquier pregunta que tengan las participantes. Es normal que estas tengan cierto nerviosismo ante la tarea. La terapeuta debe tranquilizarlas y validar sus emociones. Además, es importante que la terapeuta refuerce a cada participante el hecho de dar el paso de poner la técnica en marcha.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve en el cual la terapeuta valida y tranquiliza a una participante con dudas y nerviosismo ante la exposición:

TERAPEUTA: ¿Tenéis alguna pregunta antes de que empecemos?.

PARTICIPANTE: Yo estoy muy nerviosa...no sé si voy a ser capaz de hacer esto o si voy a poder aguantar. Es todo lo que siempre he pensado que no tenía que hacer, que si lo hacía me sentiría mal.

TERAPEUTA: Es normal que te sientas nerviosa y dubitativa, es algo nuevo, que como tú bien comentas, es diferente a lo que has hecho hasta ahora, y al ser algo desconocido es normal que estés nerviosa y tengas miedo. ¿Crees que los ejemplos que hemos utilizado en la sesión anterior y en esta, y lo que hemos ido viendo juntas de cómo hacerlo, pueden tranquilizarte sobre cómo es el proceso?.

PARTICIPANTE: Sí, me ayudan a saber mejor qué voy a tener que hacer, y, además, saber que tú y mis compañeras estáis aquí también me ayuda, aunque estoy muy nerviosa.

TERAPEUTA: Creo que eres una persona muy valiente, que ha decidido hacer frente a un recuerdo que le provoca mucho malestar porque quiere dejar de sentirse así. Como hemos comentado otras veces, lo que sientes ahora es normal, es la primera vez que vas a hacerlo, pero tanto tus compañeras como nosotras estamos aquí contigo y estás en un lugar seguro.





ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En aquellos casos en los que alguna participante, tras todas las explicaciones y acciones llevadas a cabo con anterioridad, se muestre reticente a realizar la exposición, se indican a continuación diferentes modos de afrontarlo:

En primer lugar, para hacer el tratamiento de exposición, la paciente tiene que estar convencida y dispuesta. Si no es así, es preferible seguir trabajando la motivación o emplazar a la participante a revisarlo más adelante. Esto es así, debido a que es más beneficioso esa actuación que llegar al punto en el cual la participante acabe haciendo la exposición a medias y con reticencias. Hacer una exposición a medias puede llevar a que no termine de exponerse del todo, y por tanto no se habitúe, y tenga peor experiencia con la exposición. Es mejor dejar a la participante que no esté dispuesta, como una forma de no “quemar” una técnica o intervención que puede ser útil más adelante.

En los casos en los cuales la participante esté muy cerrada a hacer la exposición, lo mejor puede ser invitarla a que observe el proceso de las demás, y después, preguntarle qué cambios ha visto en las demás participantes entre el “antes” y el “después” de la exposición, y si es un tipo de cambio que le gustaría experimentar a ella. En este caso, la participante haría una exposición vicaria y se le puede, además, hacer partícipe después del procesamiento de la exposición desde su experiencia vicaria.

En mujeres que estén más abiertas o dispuestas a probar la técnica, pero muestren alguna reticencia, se les puede preguntar a si ellas “se creen” la explicación de la pertinencia de la técnica: *“Ya os hemos explicado la importancia de poder enfrentarse a esos recuerdos, que no son peligrosos en sí mismos pero que nos generan mucha ansiedad, como forma de que, a base de repetir la exposición, la ansiedad vaya siendo cada vez menor. ¿Tú lo ves de esa manera? ¿Crees que en tu caso va a funcionar como esto que decimos, que, a base de volver sobre ese recuerdo, irás viendo que te interfiere cada vez menos?”* Esto no debe transmitirse desde la confrontación, sino, desde una actitud exploratoria, desde la curiosidad, desde querer entender cuál es la dificultad que está teniendo esta mujer para implicarse en la técnica. Además, la mujer debe sentirse con permiso para expresar sus dudas y reticencias sobre la eficacia de la técnica en caso de que así sea.

En el caso de que la participante exprese dudas acerca de la eficacia de la técnica, y se muestre reticente a intentarlo, hay que respetar el punto en que se encuentra. Se puede hacer un breve recordatorio de que la técnica ha demostrado ayudar a otras personas y animarla a que en algún momento decida probarla, si ve que los recuerdos e imágenes le siguen generando interferencia en su funcionamiento y en su bienestar. Pero, también, es importante recordar que, si desea darle una oportunidad a la técnica, hay que hacerlo de manera intensiva y constante, y que, si no se ve bien para intentarlo de esa forma, es mejor respetarse ese límite y no hacerlo en ese momento.

Si la participante expresa que sí cree en la eficacia de la técnica, pero que no se siente capaz de exponerse, hay que respetar el punto en que está. En este caso, se puede preguntar por la frecuencia con que habitualmente experimenta recuerdos y pensamientos intrusivos, y *flashbacks*. Si no está teniendo una elevada interferencia de la sintomatología en ese momento, es comprensible que le cueste exponerse. Se le puede remitir a que, si ve que empieza a tener más interferencia de pensamientos o imágenes no deseados, la técnica puede serle útil, porque es una manera de cambiar “las reglas del juego”: en vez de tener pensamientos que no quiere tener, va a tenerlos, porque ella lo decide.

Otra posibilidad es que la participante no tenga, en su día a día personal, un tiempo adecuado para practicar esta exposición. Si la hace bien, va a estar “hecha un trapo” un rato, y es posible que vea que no puede atender otras responsabilidades (el trabajo, la casa, los hijos, la pareja...) si se encuentra emocionalmente removida. Ante esto puede ser útil hacer “resolución de problemas”, y ver si la participante puede organizarse de alguna forma para hacer sitio a los momentos de exposición de forma consistente.



A continuación, se muestran una serie de claves que pueden ser útiles para la terapeuta a la hora de conseguir que las participantes hagan una buena exposición.

Aspectos/estrategias importantes a tener en cuenta durante la evocación del recuerdo:



Es muy importante la evocación *in situ* de la activación emocional y que la participante mantenga la atención en aquello que le evoca la reacción fisiológica y en su propia reacción. Para ello es útil mantener cierta directividad en ir describiendo las reacciones que vamos percibiendo en la participante (e.g., tensión en partes del cuerpo, o que le tiembla la voz en un momento dado, o aprieta los párpados...). Otras veces será útil que las participantes intenten describir parámetros físicos de la experiencia emocional (dónde está situada en su cuerpo, qué forma tiene, cómo son los límites de la sensación...).



Hay que enfatizar que el recuerdo tiene carácter multisensorial. Se deben explorar todos los sentidos.



Hacer que la persona narre la experiencia en primera persona y en presente, como si le estuviera ocurriendo aquí y ahora.

Es importante tener en cuenta que, después de que cada participante se exponga a su recuerdo de maltrato, es posible que necesite unos momentos para desactivarse emocionalmente. Es importante respetar estos tiempos antes del cambio de roles entre ellas.

Durante la exposición de las participantes, la terapeuta y coterapeuta velarán por que el ejercicio esté siendo llevado a cabo de manera correcta. Pueden dividirse las participantes de las que estará pendiente cada una si lo consideran pertinente.

NOTA SOBRE LA APLICACIÓN DE LA EXPOSICIÓN



Este programa se ha aplicado en la modalidad de exposición por parejas que se describe en este manual. Esta forma de realizar la técnica de exposición tiene la ventaja de la economía de tiempo, ya que la duración del grupo se alargaría mucho más si cada participante realizara una exposición individualmente, por turnos. Se ha encontrado, además, que la compañera que escucha el relato del recuerdo traumático puede a su vez estar haciendo una especie de “exposición vicaria” que le sea útil y refuerce su propia exposición. Por último, esta dinámica de exposición por parejas fortalece la cohesión entre las participantes. Sin embargo, clínicamente, la exposición al recuerdo traumático, y el posterior procesamiento de la experiencia, pueden llevarse a cabo de manera individual, si las circunstancias del grupo lo permiten.

Procesamiento exposición maltrato:

Una vez que todas las participantes hayan llevado a cabo la exposición al recuerdo traumático, se abre un espacio de reflexión y de procesamiento de esta exposición. Este procesamiento es una pieza clave de la técnica, y no debe obviarse.

El procesamiento consiste en que la terapeuta y cada participante, cada una en su turno, hablen acerca de cómo este ejercicio de exposición puede haber producido algún cambio en cómo esa experiencia traumática les impacta en la actualidad, en las emociones que les genera, o en los pensamientos asociados, o en su visión y comprensión de la situación traumática o, de manera más amplia, de ellas mismas y su mundo.

Cabe destacar que este momento no se debe estructurar en forma de diálogo socrático, en que la terapeuta busque activamente modificar las interpretaciones que tengan las participantes sobre el evento. Al contrario, el papel de la terapeuta debe estar más centrado en la escucha reflexiva, el acompañamiento emocional y la clarificación.

Realizar este tipo de exposición es muy difícil y angustiante para las participantes, especialmente en esta primera sesión. Por lo tanto, es muy relevante que, en un primer momento, este espacio se utilice para reconocer a estas el valor que han demostrado al traer al presente su relato y elogiarles que lo hayan logrado. Si hay alguna participante que se mantenga muy angustiada o que esté llorando, es importante priorizar el que consiga calmarse y que retorne a un estado menos angustiante para ella. La clave es aumentar el sentimiento de autoeficacia en las participantes a la hora de tolerar emociones negativas derivadas del recuerdo.



El papel de la terapeuta debe estar más centrado en la escucha reflexiva, el acompañamiento emocional y la clarificación...



Una vez que se les ha suministrado este *feedback* positivo, es el momento de comenzar con el procesamiento de lo vivido. Las participantes deben describir los pensamientos y sentimientos que han experimentado durante el ejercicio. La terapeuta debe formularles preguntas de carácter abierto y general como “¿Qué os pareció el ejercicio?”, “¿Qué notasteis?”, “¿Cómo os sentisteis?”, etc.

Habría que hacer aquí también preguntas acerca del sentido de lo sucedido, tales como: ¿Qué es lo que piensas actualmente respecto a ese hecho? ¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué piensas ahora, acerca de por qué crees que ocurrió todo eso? ¿De qué manera dirías que vivir ese acontecimiento te ha influido como persona? ¿Y de qué manera crees que visitar aquí el acontecimiento, de esta manera, puede ayudarte a partir de ahora? Si comparamos cómo han sido para ti otras veces que te ha venido el recuerdo de ese momento a la cabeza, con cómo ha sido ahora al recordarlo de esta manera más deliberada, ¿qué diferencias ves entre una y otra forma de recuerdo?

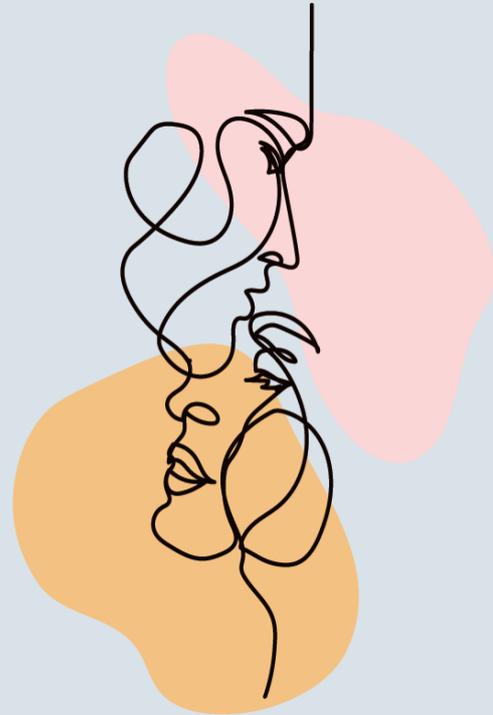
Se debe permitir a las participantes que contesten como puedan y quieran. Este momento debe centrarse en alentar a las participantes a compartir sus percepciones y sentimientos sobre la experiencia de tener que volver a revivir sus recuerdos traumáticos y debe ayudarles a articular pensamientos sobre el trauma y el significado que ha tenido en sus vidas. Únicamente cuando las participantes han tenido tiempo de expresar todo lo que han sentido, la terapeuta puede plantear cuestiones basadas en las historias de cada una de las participantes. Por ejemplo, si la terapeuta ha observado que una de las participantes durante su historia de maltrato hace mucho hincapié en aspectos como que ella no hizo nada para evitar lo que pasó, puede ser de gran utilidad que en este momento le formulen preguntas como: “¿Qué crees que podrías haber hecho cuando tu

pareja hacía X cosa sin dejarte margen a la acción?”.

De esta manera, este momento de procesamiento es una herramienta ideal para permitir a las participantes colocar sus acciones en el contexto del trauma, ayudándoles así a entender que hubo razones para lo que hicieron (o no hicieron).



La terapeuta debe formularles preguntas de carácter abierto y general...





ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

El momento de procesamiento tras la exposición es muy importante para que la exposición sea más efectiva. Para ello, deben tenerse en cuenta las siguientes consideraciones:

- Es importante que, aunque la exposición y el trabajo se hace en grupo o en parejas, el procesamiento se haga de una a una, es decir, se realicen las preguntas correspondientes y el procesamiento con una participante y al terminar se inicie con la siguiente participante. No se pasará a la siguiente participante sin haber terminado con la anterior. Se puede empezar por aquella que se considere que va a saber realizar mejor la actividad (para ser utilizada como modelo) e intentar, en la medida de lo posible, no empezar por aquella que se encuentre más desbordada emocionalmente.
- Es necesario intentar que las respuestas de las participantes se ciñan a cómo se encuentran en ese momento después de la exposición, y cómo desde el momento presente ven el recuerdo al que se han expuesto.
- Es necesario adoptar una actitud exploratoria sin más, utilizando para ello preguntas abiertas, pero centradas en la tarea:
 - ¿Qué tal te has visto haciendo esto?
 - ¿Qué tal ha sido para ti?
 - ¿Cómo notas tu cuerpo ahora?
 - Mientras hablabas de esto, ¿qué has sentido en tu cuerpo? ¿qué sientes ahora mismo?
 - Desde aquí y ahora, después de haber hecho esto, ¿cómo ves el episodio que has contado?
 - ¿Ha cambiado algo en cómo piensas ahora en ese momento?
 - Para cerrar siempre: ¿en este momento qué piensas sobre este suceso que te pasó al recordarlo de otra forma? ¿qué piensas ahora sobre este suceso? ¿qué pensabas antes sobre este suceso que has relatado?
- En los casos en los que las participantes se desvíen de la tarea y del procesamiento de la exposición, hay que intentar recentrarlas en la tarea de hablar desde el aquí y el ahora, y sobre cómo se encuentra tras la exposición y cómo ve ahora el recuerdo de lo sucedido. En caso de que continúe “escapando” del procesamiento, se escucha, se agradece la participación y se volara su esfuerzo y se continúa con la siguiente participante.
- Las preguntas establecidas durante el protocolo no son un proceso que haya que seguir y realizar de manera rígida, sino que son más bien una guía sobre aquello que debe tenerse en cuenta. Es importante permitirles que describan libremente el ejercicio.
- Es importante, en la medida de lo posible, no pedirle a la participante que elabore, explique o justifique, sus reacciones actuales al ejercicio. Para ello, se plantea una pregunta exploratoria, se escucha con interés, y tras la respuesta, se plantea otra pregunta exploratoria.
- Sí es importante que cuenten, con cierta espontaneidad, cómo ha sido el ejercicio para ellas, cómo ha sido su experiencia durante la exposición, cómo ha sido en comparación con otras instancias pasadas de exposición, y cómo, en el momento actual, contemplan/entienden el acontecimiento pasado al que se han expuesto.

En línea con lo comentado con anterioridad, no se debe realizar un diálogo socrático sobre las verbalizaciones de las participantes en el momento de procesar el ejercicio, aunque puede ser importante abordar hasta qué punto algunas de las ideas que expresan las participantes en esta parte resultan ajustadas o precisas. Pero, solamente eso, no hay que reestructurar sobre la marcha al hilo de otras intervenciones.



Durante este procesamiento, la terapeuta debe aprovechar las oportunidades que se le brinden para normalizar los sentimientos, pensamientos y comportamientos de las participantes en el contexto del trauma. De esta manera, se pretende ayudar a las participantes a que comprendan y acepten sus reacciones y síntomas. Es importante tener presente que si la angustia o ansiedad de alguna participante no ha disminuido durante el ejercicio de exposición, debe normalizarse esta falta de cambio (algo común en las primeras sesiones) y la terapeuta debe suministrar una respuesta positiva (e.g., *“Te has sentido bastante angustiada hoy durante la exposición. Pero, a pesar de ello, aguantaste, mantuviste el contacto con tus sentimientos, e hiciste un gran trabajo relatando el recuerdo. No estabas segura de poder hacerlo, pero lo toleraste. ¡Bien por ti!”*).

Recapitulando, y con el objetivo de facilitar una guía de aquello que se debe realizar en este momento de procesamiento, se exponen a continuación los puntos que se deben abordar en este momento:



Empezar dando una respuesta de carácter positivo reconociendo el valor y la capacidad de la participante para enfrentarse a sus recuerdos dolorosos.



Proporcionar apoyo cuando sea necesario. Pedir a las participantes que expresen sus pensamientos y sentimientos de lo experimentado durante la exposición.



Normalizar y ayudar a la participante a comprender sus reacciones y comportamientos en el trauma y sus secuelas.



Una vez que las participantes hayan descrito sus pensamientos y sentimientos sobre la evocación del recuerdo, la terapeuta puede compartir sus propias observaciones haciendo preguntas a las participantes sobre aquellos aspectos de la exposición que han llamado la atención de las participantes o que creen terapéuticamente relevantes.



La terapeuta debe tratar de estimular el pensamiento de las participantes con preguntas abiertas. No deben decirles cómo deben ver el trauma o sentirse sobre él. La escucha reflexiva y el pedir a las participantes que elaboren sus pensamientos y sentimientos es una herramienta clave para su uso en este momento de procesamiento.

Algunas preguntas que pueden ayudar a la terapeuta en este momento serían:



¿Cómo os encontráis ahora mismo?



Solicitar una descripción detallada de la experiencia emocional de las participantes durante la exposición:



Nombrar la experiencia emocional.



Identificar sensaciones físicas/fisiológicas asociadas a esas emociones y localizarlas en el cuerpo.



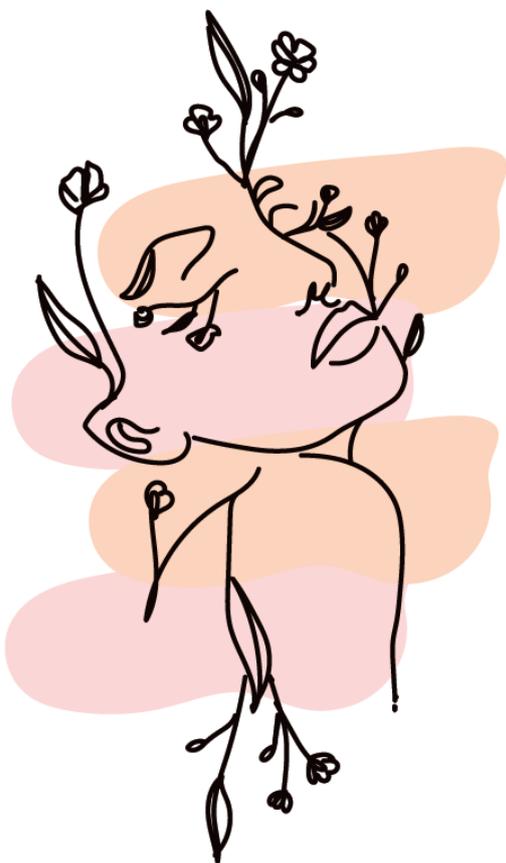
Identificar pensamientos/ideas evocadas en ese momento al hilo de la experiencia emocional.



Pedir una valoración de la valencia emocional del 0 al 10.



Pedir una valoración de la intensidad de las emociones del 0 al 10.



**La escucha reflexiva
y el pedir a las
participantes
que elaboren sus
pensamientos y
sentimientos es una
herramienta clave para
su uso en este momento
de procesamiento.**



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



A continuación, se muestra un ejemplo de cómo realizar el procesamiento de la exposición al maltrato tras la realización de la técnica:

TERAPEUTA: Muy bien, habéis hecho un gran trabajo y esfuerzo al realizar el ejercicio de exposición. Antes de hacerlo por primera vez, como es normal, teníais muchos nervios y no sabíais si ibais a poder hacerlo, pero, como veis, lo habéis hecho todas desde el principio hasta el final, lo habéis hecho muy bien. Ahora, una a una, vamos a ir dándonos un espacio para poder comentar cómo os sentís tras este ejercicio. Sara, si te parece bien, vamos a empezar por ti, ¿qué tal ha sido para ti estar contando esto?

PARTICIPANTE: Pues la verdad, ha sido difícil, porque no lo había hecho nunca de esta manera y creo que nunca lo había contado en voz alta. Ha sido muy impactante escucharme contándolo. Pero es verdad, que, también estoy por una parte orgullosa de mí por haber hecho el ejercicio.

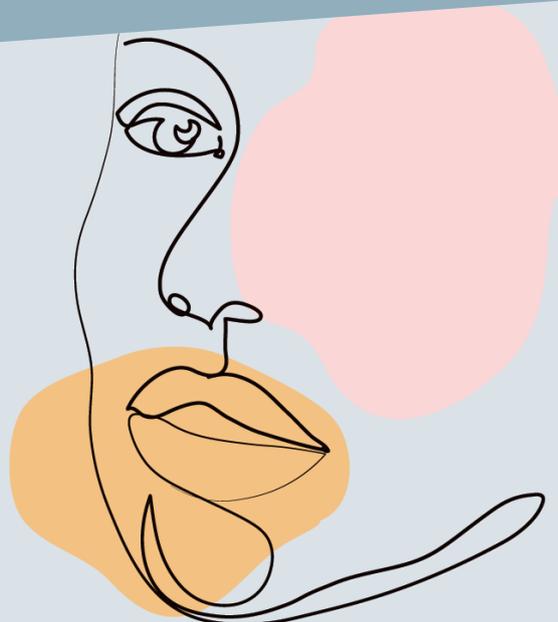
TERAPEUTA: Muy bien, Sara, y, ¿qué sensaciones has ido notando en tu cuerpo, que te fueras dando cuenta, mientras ibas recordando y contando ese suceso?

PARTICIPANTE: Pues la verdad, diferentes sensaciones. En primer lugar, he notado una sensación de nudo en la garganta, con mucha presión y con muchas ganas de llorar. También he notado que me temblaban mucho las manos y me sudaban, es algo que me pasa mucho cuando estoy nerviosa. Me latía muy rápido el corazón y notaba una presión en la cabeza. Han sido muchas sensaciones físicas diferentes.

TERAPEUTA: ¿Y qué tal ves, ahora, después de habérselo contando así, ese acontecimiento tan difícil?

PARTICIPANTE: Pues la verdad, no sabría decirte con seguridad. Es verdad que, pensando en ello, creo que siempre he pensado que fue culpa mía, que tenía que haber actuado diferente, pero ahora creo que no estoy tan segura. No lo sé con seguridad.

TERAPEUTA: Muy bien, Sara. Has hecho un gran trabajo y sabemos que no es fácil, pero lo has hecho muy bien.



Entrenamiento en control de la respiración:

Se realizan varios ensayos de la técnica en la sesión. En las sesiones anteriores se realizaba este ejercicio al final de la sesión; en esta ocasión, este ejercicio se utiliza para hacer una transición entre la exposición al trauma y la exposición a memorias positivas, que se realizará a continuación. Hay que destacar que en este momento únicamente se realizarán unos breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5´). Hay que seguir animando a las participantes a llevar a cabo una práctica continuada en casa, con el objetivo de aumentar los beneficios de la técnica.

Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.

Exposición a la memoria positiva:

En el documento “Guía para la exposición al recuerdo positivo” [S4.5](#) las participantes tienen una serie de instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria.

Una vez tienen claras estas instrucciones, la dinámica que se seguirá será la siguiente: las participantes se distribuirán por parejas previamente acordadas y por turnos irán reviviendo sus recuerdos durante 10 minutos con los ojos cerrados. La miembro de la pareja que no está reviviendo el acontecimiento debería guiar a su compañera durante este momento. Como en el caso del recuerdo traumático, es muy importante que las mujeres entiendan la importancia de estar implicadas en el recuerdo y mantengan ahí la atención, favoreciendo la evocación de emociones. Para ello, en el documento “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo” [S4.6](#) están expuestas unas instrucciones que debe seguir para ayudar a su compañera a llevar a cabo correctamente la exposición.

MUY IMPORTANTE



Las participantes deben grabar su relato con su móvil con el objetivo de que puedan trabajar con él en casa. Es importante por lo tanto que a ninguna participante se le olvide hacerlo.



Voy a pedir os que cerréis los ojos y recordéis durante 10 minutos cada una el acontecimiento positivo que seleccionasteis, y se lo vayáis contando a vuestra compañera en voz alta. Tenéis que evocar esos recuerdos tan vívidamente como os sea posible, y por eso es importante que mantengáis los ojos cerrados.

Es importante que mantengáis la atención en los pequeños detalles del acontecimiento mientras lo contáis, y que permanezcáis en el recuerdo tanto tiempo como podáis, yendo despacio en vuestro relato, y volviendo a visualizarlo y mantenerlo en vuestra mente si veis que la atención se os va a alguna otra cuestión. Os animamos a recrearos todo lo que podáis en las emociones agradables que os genera el recuerdo, dejándoos llevar y disfrutándolas. Al igual que con el anterior, vais a grabar el relato de vuestro acontecimiento, con el objetivo de que podáis escucharlo posteriormente en casa. Vuestra compañera estará prestando la máxima atención a vuestro relato, escuchando todo lo que estéis contando y guiándoos para que lo hagáis de la mejor manera posible.

¿Tenéis alguna pregunta antes de que empecemos?

Durante la exposición de las participantes, la terapeuta y coterapeuta velarán por que el ejercicio esté siendo llevado a cabo de manera correcta. Pueden dividirse las participantes de las que estará pendiente cada una si lo consideran pertinente.

Procesamiento exposición positiva:

Finalmente, se llevará a cabo un momento de procesamiento de lo experimentado durante el ejercicio, al igual que en la exposición al recuerdo traumático. De manera general, este momento debe contener los siguientes puntos:



Empezar dando una respuesta de carácter positivo, reforzando el hecho de haber llevado a cabo de manera satisfactoria el ejercicio.



Pedir a las participantes que expresen sus pensamientos y sentimientos de lo experimentado durante la exposición al recuerdo positivo.



Una vez que las participantes hayan descrito sus pensamientos y sentimientos sobre la evocación del recuerdo positivo, la terapeuta puede compartir sus propias observaciones haciendo preguntas a las participantes sobre aquellos aspectos de la exposición que han llamado la atención de las participantes.

Algunas preguntas que pueden ayudar a la terapeuta en este momento serían:



¿Cómo os encontráis ahora mismo?



Solicitar una descripción detallada de la experiencia emocional de las participantes durante la exposición:



Nombra la experiencia emocional.



Identificar sensaciones físicas/fisiológicas asociadas a esas emociones y localizarlas en el cuerpo.



Identificar pensamientos/ideas evocadas en ese momento al hilo de la experiencia emocional.



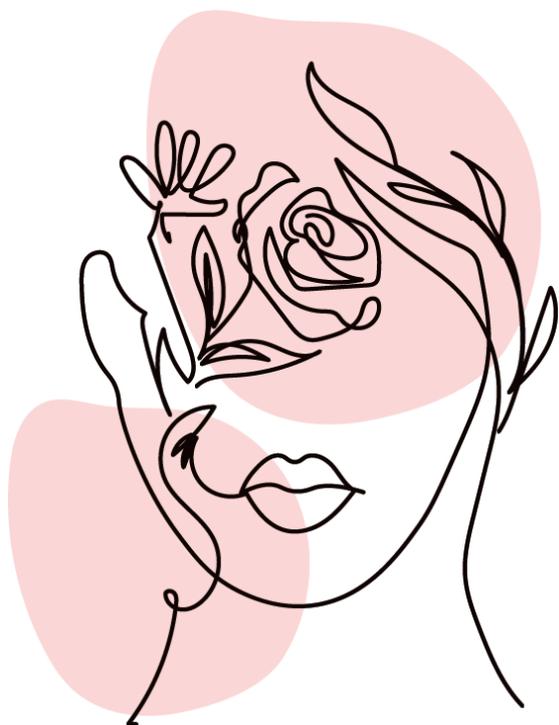
Pedir una valoración de la valencia emocional del 0 al 10.



Pedir una valoración de la intensidad de las emociones del 0 al 10.



Hacer un contraste entre las emociones suscitadas por la exposición al recuerdo del maltrato y por la exposición al acontecimiento positivo.



**La terapeuta puede
compartir sus propias
observaciones haciendo
preguntas a las
participantes sobre
aquellos aspectos de
la exposición que han
llamado su atención...**



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo realizar el procesamiento de la exposición al recuerdo positivo:

TERAPEUTA: Muy bien, ahora hemos trabajado con el recuerdo positivo que habíais elegido, e igualmente, habéis hecho un gran trabajo con este ejercicio. Como antes, vamos a dedicar ahora un espacio con cada una de vosotras para poder comentar cómo ha sido el ejercicio. Vamos, como antes, a empezar por Sara, si os parece bien, ¿cómo te encuentras ahora mismo?.

PARTICIPANTE: Pues la verdad, muy contenta y alegre. He podido dedicar tiempo a volver a conectar con un recuerdo muy importante para mí, como la celebración de la boda de mi hermana. Fue un día espectacular, donde todos pudimos disfrutar. Ahora estoy muy contenta.

TERAPEUTA: Muy bien, Sara, y, ¿qué sensaciones has ido notando en tu cuerpo, que te fueras dando cuenta, mientras ibas recordando y contando ese recuerdo?.

PARTICIPANTE: Muchas sensaciones agradables, he estado notando como unas cosquillas en el estómago, al recordar a mi hermana entrando en el lugar de la celebración, muy guapa y brillando. En ese momento, he notado un escalofrío que me ha recorrido todo el cuerpo y se me han saltado las lágrimas. Ha sido como si me hiciesen cosquillas todo el tiempo por todo el cuerpo.

TERAPEUTA: ¿Y cómo te sientes ahora?

PARTICIPANTE: Muy alegre, y feliz, me ha gustado mucho este ejercicio, me voy a ir con un buen sabor de boca.

TERAPEUTA: Al haber hecho este ejercicio, y después de haber trabajado con el recuerdo de maltrato, ¿qué diferencias has notado al contarnos un recuerdo y el otro?.

PARTICIPANTE: Pues no tiene nada que ver, entre uno y el otro hay tantas diferencias. Con este me he sentido muy alegre, contenta, feliz de haber podido vivir esa vivencia, y, sobre todo, de haberme permitido recordarla, que hace tiempo que no dedicaba tiempo a pensar en ello. Y en el otro, me sentía triste, responsable y con mucha vergüenza.

TERAPEUTA: Muy bien, Sara. Has hecho un gran trabajo.

***NOTA:** Al valorar la valencia emocional y la intensidad de las emociones, es importante explorar la posible presencia de situaciones no-positivas y, en su caso, valorar su sustitución por otras que sí lo sean para la práctica subsiguiente.

Asignación de tareas para casa y resumen:

Se pide a las participantes que realicen las siguientes tareas:



EXPOSICIÓN ACONTECIMIENTO NEGATIVO – RESPIRACIÓN – EXPOSICIÓN ACONTECIMIENTO POSITIVO: como tarea específica de la sesión, se les pide que ejecuten este bloque de tareas 2 veces al día hasta la siguiente sesión. En este caso, la exposición consiste en que escuchen la grabación de los relatos que han grabado en la sesión de hoy. Esta escucha debe hacerse en un momento en que estén tranquilas y sin distracciones, y puedan prestar toda su atención a la grabación. Mientras escuchan las grabaciones, deben estar abiertas a las distintas emociones que la grabación les genere. Por último, es importante que, al exponerse, respeten el orden en el que se les plantea, es decir, primero la exposición a la grabación del acontecimiento traumático, y después la exposición a la grabación del acontecimiento positivo, con el ejercicio de respiración entre ambas exposiciones para hacer la transición entre una y otra.

Deben escuchar la grabación una vez, por lo que el tiempo de exposición en casa será el mismo que el de la sesión.

Al hacer cada una de las exposiciones, tendrán que cumplimentar una entrada en el “Auto-registro de exposición” **S5.1** por cada tipo de recuerdo con su práctica diaria. En el auto-registro tienen que poner el tipo de recuerdo al que se están exponiendo. Es en este momento cuando se les entrega y se les explica. Respecto a la dinámica del bloque de tareas de exposición, en primer lugar y utilizando las grabaciones correspondientes, tienen que exponerse a su recuerdo de maltrato (cumplimentando al finalizar el “Auto-registro de exposición” **S5.1**).

Una vez hecho esto practicarán la respiración y registrarán su práctica en el “Auto-registro de exposición” **S5.1**. Es importante destacar que ya todas las participantes deben centrar la práctica en el ejercicio 3 de la respiración. Por último, realizarán la exposición al recuerdo positivo, apoyándose también en la grabación correspondiente (cumplimentando al finalizar el “Auto-registro de exposición” **S5.1**). De igual modo que con el recuerdo traumático, sólo deben escuchar la grabación una vez, por lo que el tiempo de exposición en casa será el mismo que el de la sesión.

Respecto a las exposiciones, es muy importante que la terapeuta suministre información precisa a las participantes sobre cómo llevarlas a cabo.



Se debe intentar prevenir la futura evitación de la tarea, hacer énfasis en que deben mantenerse prestando atención a las emociones y a las sensaciones hasta que estas disminuyan en intensidad (que lo harán) y puede ser útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo la tarea. Además, hay que comentar con ellas que el ejercicio de respiración que se ha introducido entre ambas exposiciones puede ser útil como mecanismo de regulación emocional, siendo de esta manera una estrategia de afrontamiento para enfrentarse de manera satisfactoria a la tarea. De ahí la importancia de que se respete el bloque tal y como se ha configurado.



ACTIVIDADES GRATIFICANTES: se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren, incidiendo en lo explicado con anterioridad.

Es importante que las participantes salgan con la idea de que, en la siguiente sesión, el momento inicial de repaso de tareas y charla inicial será mucho más breve debido a que continuará el trabajo de exposición, que requiere necesariamente más tiempo.

Por último, cabe destacar que es muy útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento realizarán las tareas propuestas; esto aumenta la probabilidad de que, efectivamente, las lleven a cabo.

Como siempre, se les señala nuevamente que es importante que lleven a cabo las tareas para que puedan sacar el máximo provecho del programa, pero que no se les afeará que no las lleven a cabo. Es importante que puedan ser sinceras en relación a las tareas que hayan hecho, o no, ya que esta información ayudará a la terapeuta a entender las dificultades que se estén encontrando y el ritmo de avance que estén teniendo.

Se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Una vez finalizada la sesión, se dará paso a un momento de “merienda” más distendido, con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.

Es importante llevar a cabo las tareas para que puedan sacar el máximo provecho del programa.

RESUMEN DE LA SESIÓN 5



La quinta sesión supone el comienzo de la aplicación de la técnica de exposición y se centra en la evocación tanto del recuerdo traumático relacionado con la experiencia de malos tratos, como del recuerdo positivo. La aplicación de la técnica implica, secuencialmente, la exposición a la situación de maltrato seleccionada, seguida del procesamiento de la experiencia, para pasar a continuación a la exposición al recuerdo positivo y su procesamiento.

Como transición entre ambas exposiciones se aplican los ejercicios de respiración que se han venido entrenando a lo largo de las sesiones previas.





Sesión 6

PROFUNDIZANDO EN NUESTROS RECUERDOS





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes continúen exponiéndose a su historia de maltrato y procesen dicha experiencia adecuadamente.
- Que las participantes continúen exponiéndose a sus recuerdos positivos y procesen dicha experiencia adecuadamente.
- Que las mujeres comprendan la importancia de realizar los ejercicios de exposición y respiración entre sesiones.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de exposición S5.1 	5´
Exposición a la historia de maltrato.	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la exposición al recuerdo de maltrato S4.2 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático S4.3 • Grabadora 	45´ (10´ exposición por participante)
Procesamiento exposición maltrato.		30´
Entrenamiento en control de la respiración.		5´
Exposición a la memoria positiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la exposición al recuerdo positivo S4.5 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo S4.6 • Grabadora 	35´ (10´ exposición por participante)
Procesamiento exposición positiva.		10´
Asignación de tareas para casa y resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de exposición S5.1 • Grabaciones 	10´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de exposición y respiración **S5.1**.
- Actividades gratificantes sin registro.

Duración 6ª sesión: 140´

Desarrollo de cada elemento



Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Se comienza saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha pasado alguna cosa relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Este primer momento es una manera de acoger a las participantes, de que ellas se sientan validadas y tengan un espacio de ventilación emocional. No obstante, en esta sesión este momento debe durar únicamente 5 minutos, tal y como se les informó a las participantes en la sesión anterior, debido a que hoy continúa el trabajo con la exposición y es necesario invertir más tiempo en ello.

Fundamentalmente, se indaga en torno a las tareas de exposición que debían realizar. Es importante que todas hayan realizado esta tarea siguiendo la estructura que se les explicó (exposición maltrato – respiración – exposición positiva). Además, se repasan cuáles han sido los problemas más habituales a la hora de exponerse, se proponen soluciones en grupo y se ofrece retroalimentación sobre su aplicación por parte de las participantes. La terapeuta reforzará la implicación de las participantes y, si se requiere, dará las indicaciones pertinentes acerca de cómo mejorar la ejecución de las tareas o abordar las dificultades que se puedan haber encontrado.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



En aquellos casos en los que las participantes no hayan obtenido resultados inmediatos tras las exposiciones como tarea, en primer lugar, es necesario valorar si están haciendo adecuadamente la exposición o la están haciendo de forma sutil o indirecta. Además de esto, en caso de que todo esté haciéndose de forma correcta, se puede compartir con ellas:

“Lo que sabemos es que, a base de exponerse repetidamente, y de forma consistente, a este tipo de recuerdos dolorosos, lo que pasa es que la mayoría de la gente va “digiriendo” mejor ese recuerdo, de manera que el recuerdo le estorba menos. Es cierto que hay mucha variabilidad en cómo responde la gente; hay personas que notan esto antes que otras; hay personas que responden más rápido, y otras de manera más gradual. En tu caso, incluso si no estás notando el cambio que te gustaría, ya podemos decir que hay un cambio: estás pudiendo “mirar a la cara” a una parte muy difícil de tu pasado, a la que antes no podías hacer frente. Ya tienes tú que ver, claro, si eso para ti tiene algún valor, si sigue siendo importante para ti poder hacer eso, incluso si el malestar continúa presente... (momento de silencio, mirada compasiva, inspirar-espigar con suavidad). Es un lugar muy difícil en el que estar, desde luego”.

Una vez más, es importante que las participantes sean claras en hasta qué punto han llevado a cabo las tareas asignadas, y que sean capaces de transmitir lo que han hecho realmente. Debe quedarles claro que nadie va a ser juzgada en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia, pero que es necesario que la terapeuta lo sepa para poder entender el punto en que está cada una y las dificultades que se está encontrando, para ajustar mejor las indicaciones y favorecer los avances.

Exposición a la historia de maltrato:

Esta tarea se rige, de manera general, por la misma dinámica e instrucciones que en la sesión anterior. Recuérdese que en el documento “Guía para la exposición al recuerdo de maltrato” **S4.2**, las participantes tienen una serie de instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria.

Al volver a contar el acontecimiento traumático en esta ocasión, el relato debe hacerse nuevamente recordando la mujer el suceso y narrándolo paso a paso, igual que en la sesión anterior. La participante no debe intentar repetir memorísticamente las mismas palabras, y en el mismo orden, del relato que ya hizo en la sesión anterior y que ha estado escuchando en la grabación durante la semana. En lugar de eso, el relato debe surgir nuevamente, “tal cual salga”, como si fuera la primera vez que lo cuentan en el espacio del grupo, aunque no sea idéntico al que contaron en la sesión anterior.

MUY IMPORTANTE



Al igual que en la sesión 5, en esta sesión las participantes deben grabar nuevamente el relato de sus recuerdos. En la práctica para casa que tengan que hacer después de esta sesión, se usarán las grabaciones que se hagan ahora. Las grabaciones de los relatos de la sesión anterior pueden ya desecharse. Es imprescindible que a ninguna participante se le olvide hacerlo.



**Las participantes
deben grabar
nuevamente el
relato de sus
recuerdos**

El tiempo al que debe exponerse cada participante es de 10 minutos. Para explicar a las participantes cómo hacer esto, la terapeuta se guiará por la siguiente explicación:



“Vamos ahora a hacer lo mismo que la semana pasada: por parejas y por turnos, vais a cerrar nuevamente los ojos y a recordar durante 10 minutos la situación difícil que ya contasteis la semana pasada. Volved a ir relatándola poco a poco, en tiempo presente, como si estuviera sucediendo ahora, fijándoos en los detalles y en cómo os vais sintiendo conforme lo volvéis a contar. Ya hicisteis esto la semana pasada, y visteis que, aunque pudo ser muy difícil, es algo que pudisteis hacer. No os preocupéis si no lo contáis exactamente de la misma manera que la semana pasada... se trata de que lo volvéis a contar ahora de nuevas, conforme os vaya surgiendo y como vayáis pudiendo”.

Se seguirá la misma dinámica que en la sesión anterior: las participantes se distribuirán por las parejas previamente acordadas y por turnos irán reviviendo sus recuerdos durante 10 minutos con los ojos cerrados. En la medida de lo posible, se intentará que las parejas sean las mismas que la vez pasada, pero si faltara alguna participante, se puede hacer el ejercicio con alguna pareja distinta, o la coterapeuta puede formar pareja con alguna participante.

Igual que en la sesión anterior, mientras una de las participantes relata el acontecimiento, su compañera debe adquirir el papel de “audiencia silenciosa”, recibiendo ese relato y la intensidad emocional asociada. Sólo puntualmente, si viera que la participante está teniendo dificultades para continuar, puede ofrecer unas pequeñas palabras de apoyo, como ya está indicado en el procedimiento de la sesión 5. Recuérdese que se puede recurrir al documento “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático” **S4.3** para ver las instrucciones específicas para el rol de la compañera.

La terapeuta da paso al ejercicio de la siguiente manera:



Voy a pedir os que cerréis los ojos y recordéis el acontecimiento que seleccionasteis, y se lo vayáis contando a vuestra compañera en voz alta. Tenéis que evocar esos recuerdos tan vívidamente como os sea posible, y por eso es importante que mantengáis los ojos cerrados.

Si empezáis a sentir os incómodas y queréis detener o evitar el recuerdo, debéis intentar permanecer en él. Recordad que por vívida y real que pueda parecer la situación, seguís estando aquí, seguras, en el grupo. Lo pudisteis comprobar en la sesión anterior. Como es importante que permanezcamos en el recuerdo lo máximo posible, cada una de vosotras grabará el relato de vuestro acontecimiento, con el objetivo de que lo podáis escuchar posteriormente en casa. vuestra compañera estará prestando la máxima atención a vuestro relato, escuchando todo lo que estéis leyendo y guiándoos para que lo hagáis de la mejor manera posible.



Es importante que no os alejéis de los recuerdos, aunque sean dolorosos. Los recuerdos no son peligrosos, aunque nos hagan sentir mal. Esta no será una conversación entre nosotras; sino vosotras revisando y contando en voz alta vuestro propio recuerdo. Así que vuestra compañera sólo intervendrá para guiaros en vuestro recuerdo hasta que vuestras exposiciones hayan terminado. Además, luego tendremos tiempo para hablar y procesar vuestras experiencias.

¿Tenéis alguna pregunta antes de que empecemos?

La terapeuta responderá cualquier pregunta que tengan las participantes. Es normal que estas continúen teniendo cierto nerviosismo ante la tarea, aunque sea la segunda sesión en la que la llevan a cabo. La terapeuta debe tranquilizarlas y validar sus emociones. Además, es importante que la terapeuta refuerce a cada participante el hecho de dar el paso de poner la técnica en marcha de nuevo.

Se repiten a continuación las claves útiles que ya se presentaron en la sesión 5 acerca de cómo maximizar el efecto de la exposición en las participantes.

Aspectos/estrategias importantes a tener en cuenta durante la evocación del recuerdo:



Es muy importante la evocación in situ de la activación emocional y que la participante mantenga la atención en aquello que le evoca la reacción fisiológica y en su propia reacción. Para ello, es útil mantener cierta directividad en ir describiendo las reacciones que vamos percibiendo en la participante (e.g., tensión en partes del cuerpo, o que le tiembla la voz en un momento dado, o aprieta los párpados...). Otras veces será útil que las participantes intenten describir parámetros físicos de la experiencia emocional (dónde está situada en su cuerpo, qué forma tiene, cómo son los límites de la sensación...).



Hay que enfatizar que el recuerdo tiene carácter multisensorial. Se deben explorar todos los sentidos.



Hacer que la persona narre la experiencia en primera persona y en presente, como si le estuviera ocurriendo aquí y ahora.

Es importante tener en cuenta que, después de que cada participante se exponga a su recuerdo de maltrato, es posible que necesite unos momentos para desactivarse emocionalmente. Es importante respetar estos tiempos antes del cambio de roles entre ellas.

Durante la exposición de las participantes, terapeuta y coterapeuta velarán por que el ejercicio esté siendo llevado a cabo de manera correcta. Pueden dividirse las participantes de las que estará pendiente cada una si lo consideran pertinente.

Procesamiento exposición maltrato:

Esta tarea se rige por la misma dinámica e instrucciones que en la sesión anterior. Con el objetivo de no generar un texto excesivamente largo, lo ideal es que la terapeuta vaya al apartado correspondiente de la sesión 5 en caso de dudas.

Cabe destacar que en este momento de procesamiento debe haber una continuidad con el de la sesión anterior. Al hablar de cómo se encuentra en el momento actual tras la exposición de esta sesión, la paciente puede comparar respecto de cómo era su situación al finalizar la exposición de la sesión anterior y haberla practicado escuchando la grabación a lo largo de toda la semana. Podrá así identificar mejor aspectos en los que se progresa, pensamientos que se van modificando, etc.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

El momento de procesamiento tras la exposición es muy importante para que la exposición sea más efectiva, para ello, como ya se comentó en la sesión 5, deben tenerse en cuenta las siguientes consideraciones:

- Es importante que, aunque la exposición y el trabajo se hace en grupo o en parejas, el procesamiento se haga de una a una, es decir, se realicen las preguntas correspondientes y el procesamiento con una participante y al terminar se inicie con la siguiente participante. No se pasará a la siguiente participante sin haber terminado con la anterior. Se puede empezar por aquella que se considere que va a saber realizar mejor la actividad (para ser utilizada como modelo) e intentar, en la medida de lo posible, no empezar por aquella que se encuentre más desbordada emocionalmente.
- Es necesario intentar que las respuestas de las participantes de ciñan a cómo se encuentran en ese momento después de la exposición, y cómo desde el momento presente ven el recuerdo al que se han expuesto
- Es necesario adoptar una actitud exploratoria sin más, utilizando para ello preguntas abiertas, pero centradas en la tarea:
 - ¿Qué tal te has visto haciendo esto?
 - ¿Qué tal ha sido para ti?
 - ¿Cómo notas tu cuerpo ahora?
 - Mientras hablabas de esto, ¿qué has sentido en tu cuerpo? ¿qué sientes ahora mismo?
 - Desde aquí y ahora, después de haber hecho esto, ¿cómo ves el episodio que has contado?
 - ¿Ha cambiado algo en cómo piensas ahora en ese momento?
 - Para cerrar siempre: en este momento, al recordarlo de otra forma, ¿qué piensas sobre este suceso que te pasó? ¿qué piensas ahora sobre este suceso? ¿qué pensabas antes sobre este suceso que has relatado?



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

- Al ser la segunda sesión de exposición, puede añadirse la siguiente pregunta:
→ ¿Cómo ha sido en comparación con otros momentos en los que te has expuesto (sesión anterior o tareas para casa)?
- En los casos en los que las participantes se desvíen de la tarea y del procesamiento de la exposición, hay que intentar recentrarlas en la tarea de hablar desde el aquí y el ahora, y sobre cómo se encuentra tras la exposición y cómo ve ahora el recuerdo de lo sucedido. En caso de que continúe “escapando” del procesamiento, se escucha, se agradece la participación y se volara su esfuerzo y se continúa con la siguiente participante.
- Las preguntas establecidas durante el protocolo no son un proceso que haya que seguir, realizando todas las preguntas, sino que son una guía sobre aquello que debe tenerse en cuenta. Es importante permitirles que describan libremente el ejercicio.
- Es importante, en la medida de lo posible, no pedirle a la participante que elabore, explique o justifique, sus reacciones actuales al ejercicio. Para ello, se plantea una pregunta exploratoria, se escucha con interés, y tras la respuesta, se plantea otra pregunta exploratoria.
- Sí es importante que cuenten, con cierta espontaneidad, cómo ha sido el ejercicio para ellas, cómo ha sido su experiencia durante la exposición, cómo ha sido en comparación con otras instancias pasadas de exposición, y cómo, en el momento actual, contemplan/entienden el acontecimiento pasado al que se han expuesto.

En línea a lo comentado con anterioridad, no se debe realizar un diálogo socrático sobre las verbalizaciones de las participantes en el momento de procesar el ejercicio, aunque puede ser importante abordar hasta qué punto algunas de las ideas que expresan las participantes en esta parte resultan ajustadas o precisas. Pero, solamente eso, no hay que reestructurar sobre la marcha al hilo de otras intervenciones.

Entrenamiento en control de la respiración:

Se realizan varios ensayos de la técnica en la sesión. Como en la sesión anterior, en esta, los ejercicios de respiración se aplican como una forma de realizar una transición entre la exposición al trauma y la exposición a memorias positivas. De nuevo, en este momento únicamente se realizarán unos breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5´). Se seguirá alentando a las participantes a llevar a cabo una práctica continuada en casa, con el objetivo de aumentar los beneficios de la técnica.

Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.

Exposición a la memoria positiva:

De igual manera, esta tarea se rige por la misma dinámica e instrucciones que en la sesión anterior. De nuevo, para no caer en redundancias innecesarias, se remite al lector/a al apartado correspondiente de la sesión 5 en caso de dudas.

Igual que se ha señalado en esta sesión para el relato del recuerdo traumático, las participantes deben nuevamente recordar y narrar el recuerdo positivo como si lo estuvieran haciendo por primera vez en el espacio del grupo, tal como les surja en esta ocasión, y sin estar pendiente de repetir memorísticamente, con las mismas palabras, el relato que ya hicieron. El tiempo que debe exponerse cada participante es de 10 minutos.

En la “Guía para la exposición al recuerdo positivo” **S4.5** las participantes tienen una serie de instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria. También contamos con el documento “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo” **S4.6**, con instrucciones que deben seguir para ayudar a su compañera a llevar a cabo correctamente la exposición.

MUY IMPORTANTE



Nuevamente este relato positivo debe ser grabado en esta sesión, para trabajarlo después en las tareas para casa. Es muy importante que a ninguna participante se le olvide hacerlo.

Durante la exposición de las participantes terapeuta y coterapeuta velarán por que el ejercicio esté siendo llevado a cabo de manera correcta. Pueden dividirse las participantes de las que estará pendiente cada una si lo consideran pertinente.

Esta tarea se rige por la misma dinámica e instrucciones que en la sesión anterior



Procesamiento exposición positiva:

De igual manera, esta tarea se rige por la misma dinámica e instrucciones que en la sesión anterior, por lo que se remite al lector/a al apartado correspondiente de la sesión 5.

Asignación de tareas para casa y resumen:

Se pide a las participantes que realicen las siguientes tareas:



EXPOSICIÓN ACONTECIMIENTO NEGATIVO – RESPIRACIÓN – EXPOSICIÓN ACONTECIMIENTO POSITIVO: como tarea específica de la sesión, se les pide que ejecuten este bloque de tareas 2 veces al día hasta la siguiente sesión. El orden de las exposiciones y relajación debe ser el mismo que en la sesión: primero la del acontecimiento negativo, luego el ejercicio de respiración, y luego la del acontecimiento positivo.

Al hacer cada una de las exposiciones, tendrán que cumplimentar el “Auto-registro de exposición” **S5.1** por cada tipo de recuerdo con su práctica diaria. En el auto-registro tienen que poner el tipo de recuerdo al que se están exponiendo. En primer lugar y utilizando las grabaciones correspondientes, tienen que exponerse a su recuerdo de la historia de maltrato (cumplimentando al finalizar el “Auto-registro de exposición” **-S5.1-**). Cabe destacar que solo deben escuchar la grabación una vez, por lo que el tiempo de exposición en casa será el mismo que el de la sesión.

Una vez hecho esto practicarán la respiración y registrarán su práctica en el “Auto-registro de exposición” **S5.1**. Ya todas las participantes deben centrar la práctica en el ejercicio 3. Por último, realizarán la exposición al recuerdo positivo apoyándose también en la grabación correspondiente (cumplimentando al finalizar el “Auto-registro de exposición” **-S5.1-**). De igual modo que con el recuerdo de maltrato, sólo deben escuchar la grabación una vez, por lo que el tiempo de exposición en casa será el mismo que el de la sesión.



ACTIVIDADES GRATIFICANTES: se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren.

Igual que se lleva haciendo en las dos últimas sesiones, se anticipará que la siguiente sesión seguirá centrada en la exposición (en esta ocasión, a “puntos calientes” del relato), de manera que el tiempo para repaso de tareas y charla inicial será más reducido, para abordar con calma todo lo relativo a la exposición.

Se intentará, como siempre, acordar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas para aumentar la probabilidad de que sean llevadas a cabo. Se recuerda, una vez más, que no se les afeará el hecho de no haber hecho las tareas acordadas, pero que es importante que el próximo día sean claras con lo que han hecho y lo que no, para tener una mejor visión del ritmo de avance, sus dificultades y sus necesidades.

Se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Una vez finalizada la sesión, se dará paso a un momento de “merienda” más distendido, con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.

RESUMEN DE LA SESIÓN 6



La sexta sesión replica los contenidos y objetivos de la sesión anterior (la quinta) con objeto de profundizar en la aplicación de la técnica de exposición tanto del recuerdo traumático relacionado con la experiencia de malos tratos, como del recuerdo positivo. Se pretende con ello avanzar en los aprendizajes y efectos de ambas técnicas, resultando de gran importancia la motivación de las mujeres para la continuación en la práctica de los ejercicios. Así mismo resulta fundamental el procesamiento de ambas exposiciones, que permitirán a las mujeres un aprovechamiento efectivo de la aplicación de las técnicas.





Sesión 7

ABORDANDO LOS MOMENTOS MÁS INTENSOS
DE NUESTRA HISTORIA





OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes continúen exponiéndose a su historia de maltrato, focalizando sus recuerdos en aquellos momentos con una mayor carga emocional (puntos calientes) y procesen dicha experiencia adecuadamente.
- Que las participantes continúen exponiéndose a sus recuerdos positivos y procesen dicha experiencia adecuadamente.
- Que las mujeres comprendan la importancia de realizar los ejercicios de exposición y respiración entre sesiones.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de exposición S5.1 	5´
Exposición a la historia de maltrato (puntos calientes).	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la exposición a los puntos calientes del recuerdo de maltrato S7.1 • Guía para la exposición al recuerdo de maltrato S4.2 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático S4.3 • Grabadora 	50´ (10´ exposición por participante)
Procesamiento de la exposición a puntos calientes		30´
Entrenamiento en control de la respiración.		5´
Exposición a la memoria positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Guía para la exposición al recuerdo positivo S4.5 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo S4.6 • Grabadora 	35´ (10´ exposición por participante)
Procesamiento exposición positiva.		10´
Asignación de tareas para casa y resumen.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de exposición S5.1 • Grabaciones 	10´

TAREAS PARA CASA

- Ejercicios de exposición y respiración **S5.1**.
- Actividades gratificantes sin registro.

Duración 7ª sesión: 145´

Desarrollo de cada elemento



Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Se comienza saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha pasado alguna cosa relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Este primer momento es una manera de acoger a las participantes, de que ellas se sientan validadas y tengan un espacio de ventilación emocional. No obstante, en esta sesión este momento debe durar únicamente 5 minutos, tal y como se les informó a las participantes en la sesión anterior, debido a que hoy continúa el trabajo con la exposición y es necesario invertir más tiempo en ello.

Fundamentalmente, se indaga en torno a las tareas de exposición que debían realizar. Es importante que todas hayan realizado esta tarea siguiendo la estructura que se les explicó (exposición maltrato – respiración – exposición positiva). Además, se repasan cuáles han sido los problemas más habituales a la hora de exponerse, se proponen soluciones en grupo y se ofrece retroalimentación sobre su aplicación por parte de las participantes. Como siempre, la terapeuta reforzará la implicación de las participantes y, si se requiere, dará las indicaciones pertinentes acerca de cómo mejorar la ejecución de las tareas o abordar las dificultades que se puedan haber encontrado.

Al igual que en las dos anteriores sesiones, este momento inicial debe mantenerse breve, para que dé tiempo a hacer las tareas de exposición que se van a ver en esta sesión.

Como en las demás sesiones, es importante que las participantes sean claras en hasta qué punto han llevado a cabo las tareas asignadas, y que sean capaces de transmitir lo que han hecho realmente. Debe quedarles claro que nadie va a ser juzgada en el caso de no llevar a cabo las tareas y que esto no tendrá ningún tipo de consecuencia, pero que es necesario que la terapeuta lo sepa para conocer cómo siguen progresando en el programa.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En aquellos casos en los que las participantes manifiesten que la exposición y sus correspondientes tareas en casa se les está haciendo pesada, aburrida y/o repetitiva, puede señalarse que es necesario llegar a este punto, y que es uno de los resultados que se esperaba conseguir con esta técnica. Además, de esta forma podemos saber que se ha producido una habituación a los estímulos elicitors, o bien, se han desarrollado nuevas respuestas ante estos estímulos en consonancia con el objetivo que se está trabajando durante el programa terapéutico.

Exposición a la historia de maltrato (Puntos calientes):

En esta tercera sesión de exposición, se parte de la premisa de que, una vez se ha llevado a cabo la exposición durante las dos sesiones anteriores, esta puede ser más eficiente si las participantes se centran en las partes del recuerdo traumático que generan más ansiedad. Estas partes se denominan “puntos calientes”.

Esta exposición programada a aquellas escenas o fragmentos del relato que resultan más ansiógenos se lleva a cabo en este momento porque se espera que, después de las dos sesiones anteriores y la práctica de la exposición en tareas para casa, las participantes muestren ya una respuesta de ansiedad más reducida ante la rememoración del suceso traumático. Como en las exposiciones anteriores, las participantes tienen que definir previamente el relato que van a llevar a cabo, pero esta vez centrándose en uno de esos puntos calientes. La terapeuta suministrará la siguiente explicación para introducir el trabajo:



Hasta este momento, cada vez que os habéis expuesto a vuestros recuerdos de la situación de maltrato habéis rememorado todo el recuerdo. Gracias a esto, habéis hecho grandes progresos experimentando una disminución de la angustia que os producía. Hoy vamos a realizar un ejercicio un poco diferente. Cuando comenzamos a tener beneficios como los que habéis experimentado, es el momento de usar un procedimiento algo diferente, con el objetivo de trabajar los momentos más difíciles de vuestro recuerdo.

Dentro de un momento os vamos a pedir que penséis, basándoos en la última vez que os expusisteis al recuerdo, cuáles fueron las partes más angustiosas o perturbadoras de este, partes que vamos a llamar “puntos calientes”. Luego, ayudadas por unas instrucciones que os suministraremos, escogeréis uno de esos puntos calientes y os centraréis en ese punto hasta ir desgastándolo. Debéis centrar vuestra atención al máximo en ese punto caliente, describiendo con gran detalle lo que sucedió, como si estuviera sucediendo a cámara lenta en un vídeo que podéis ir parando y rebobinando a vuestra voluntad, incluyendo lo que sentisteis, visteis, oísteis y pensasteis.

El objetivo es que podáis “digerir” específicamente ese momento provocando una disminución del efecto que puede tener sobre vosotras. En cierto sentido, trabajar con los puntos calientes es algo similar a lo que sucede cuando recibimos un masaje. Si tenemos contracturas, el fisioterapeuta necesita centrarse específicamente en ellas para que todo el músculo mejore. Los puntos calientes son esas contracturas y el masaje consistirá en exponernos a estos puntos en particular.

Una vez que todas las participantes han comprendido lo expuesto anteriormente, se pasará al momento en el que deben seleccionar con qué punto caliente quieren trabajar. Para ello, se les suministrará la “Guía para la exposición a los puntos calientes del recuerdo de maltrato” **S7.1** con claves y preguntas que les ayudarán a seleccionar el punto caliente de la mejor manera.

Sin profundizar en exceso, la terapeuta debe asegurarse de que han seleccionado un elemento concreto del recuerdo que hace referencia a un punto caliente. Para ello, puede realizar una rueda en la que cada participante enuncie el momento concreto que ha elegido de su recuerdo.

Cuando todas las participantes hayan seleccionado su punto caliente y se haya puesto en común de forma breve, se procederá con la dinámica habitual: por parejas se leerán el relato una a otra y aprovecharán para grabarlo.

MUY IMPORTANTE



Una vez más, al igual que en las dos sesiones anteriores, es necesario grabar el relato que hagan de la exposición (exposición centrada en “puntos calientes” en esta ocasión). La grabación se utilizará para las tareas de exposición que tengan que hacer como tarea para casa hasta la siguiente sesión.

Las participantes pueden apoyarse en los materiales “Guía para la exposición al recuerdo de maltrato” **S4.2** y “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático” **S4.3** para llevar a cabo la dinámica de manera correcta. Como en sesiones anteriores, la exposición a puntos calientes se hace también durante 10 minutos por participante.



Como en sesiones anteriores, la exposición a puntos calientes se hace también durante 10 minutos por participante.



ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

En los casos en los que las participantes no hayan hecho la exposición previamente en el programa terapéutico porque no hayan asistido a las sesiones de exposición previas y se incorporen en este punto, puede ser recomendable que la exposición se realice de forma vicaria, escuchando, por tanto, como hacen la exposición sus compañeras. Para explicarles esto, puede utilizarse el siguiente ejemplo:

“La exposición la podemos comparar con una clase de spinning. Imagínate que te apuntas a una clase de este deporte y cuando llegas hay otros compañeros que llevan un par de semanas yendo a clase. Como nos pasaría a todas en esa situación, el resto de las personas de la clase han estado haciendo una serie de ejercicios y tablas de entrenamiento que nosotras no hemos hecho. Y no pasa nada, únicamente que nosotras no podemos empezar al mismo nivel que están el resto de los compañeros, tendremos que empezar a practicar esas tablas de ejercicios que ellos hicieron anteriormente. Si no lo hiciésemos así nos podríamos lesionar o hacernos daño.

Para poder avanzar de nivel necesitamos practicar. En estos momentos, las compañeras han hecho una serie de tablas que tú todavía no has hecho. Si tú empezaras a hacer las mismas tablas que tus compañeras, podrías hacerte daño. Antes de hacer este punto de la exposición necesitamos hacer las tablas previas.

Pues esto es igual, las compañeras han estado haciendo estas semanas exposición, es decir, han estado entrenando y ahora van a hacer una pequeña variación en el ejercicio. Pero no hay problema, tú vas a empezar a hacer la exposición por el principio, porque no queremos que te hagas daño o te lesiones, como en el ejemplo, queremos que puedas ir a tu ritmo e ir entrenando”.

Dentro de las posibles situaciones, una opción es hacer la exposición desde el inicio, sin hacer la tarea de puntos calientes. O bien, que la participante haga la exposición de forma vicaria, escuchando a una compañera. En caso de hacer la exposición vicaria, la participante, participará en el procesamiento de la exposición compartiendo las sensaciones de la experiencia vicaria.

Es importante tener en cuenta que, después de que cada participante se exponga a su recuerdo de maltrato, es posible que necesite unos momentos para desactivarse emocionalmente. Hay que respetar estos tiempos antes del cambio de roles entre ellas. Durante la exposición de las participantes, terapeuta y coterapeuta velarán por que el ejercicio esté siendo llevado a cabo de manera correcta. Pueden dividirse las participantes de las que estará pendiente cada una si lo consideran pertinente.

Procesamiento de la exposición a puntos calientes:

El procesamiento de la exposición a puntos calientes sigue la misma dinámica que el procesamiento de la exposición al relato completo que se ha hecho en las sesiones 5 y 6, salvo que en esta ocasión las preguntas y comentarios de procesamiento van dirigidas a los puntos específicos, y más ansiógenos, que se han trabajado en la sesión de hoy.

En esta sesión en particular, este momento de procesamiento debe servir para dejar patente todo el avance que se ha llevado a cabo. Se debe entender esta exposición a puntos calientes como un hito que significa que las tareas de exposición han ido avanzando.

Es importante señalar también que los beneficios de haber conseguido trabajar con estos puntos tan angustiantes en concreto, a menudo se generalizan a otros recuerdos del trauma de tal manera que se procesan emocionalmente sin exposición directa. Deben sentir que lo que han hecho es un gran avance.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

El momento de procesamiento tras la exposición es muy importante para que la exposición sea más efectiva, para ello, deben tenerse en cuenta las siguientes consideraciones:

- Es importante que, aunque la exposición y el trabajo se hagan en grupo o en parejas, el procesamiento se haga de una a una, es decir, se realicen las preguntas correspondientes y el procesamiento con una participante y al terminar se inicie con la siguiente participante. No se pasará a la siguiente participante sin haber terminado con la anterior. Se puede empezar por aquella que se considere que va a saber realizar mejor la actividad (para ser utilizada como modelo) e intentar, en la medida de lo posible, no empezar por aquella que se encuentre más desbordada emocionalmente.
- Es necesario intentar que las respuestas de las participantes se ciñan a cómo se encuentran en ese momento después de la exposición, y cómo desde el momento presente ven el recuerdo al que se han expuesto.
- Es necesario adoptar una actitud exploratoria sin más, utilizando para ello preguntas abiertas, pero centradas en la tarea:
 - ¿Qué tal te has visto haciendo esto?
 - ¿Qué tal ha sido para ti?
 - ¿Cómo notas tu cuerpo ahora?
 - Mientras hablabas de esto, ¿qué has sentido en tu cuerpo? ¿qué sientes ahora mismo?
 - Desde aquí y ahora, después de haber hecho esto, ¿cómo ves el episodio que has contado?
 - ¿Ha cambiado algo en cómo piensas ahora en ese momento?
 - Para cerrar siempre: en este momento ¿qué piensas sobre este suceso que te pasó al recordarlo de otra forma? ¿qué piensas ahora sobre este suceso? ¿qué pensabas antes sobre este suceso que has relatado?

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA



- Al ser sesiones sucesivas de exposición, puede añadirse la siguiente pregunta:
 - ¿Cómo ha sido en comparación con otros momentos en los que te has expuesto? (a partir de la primera vez que tienen tareas para casa o que ya se han expuesto más veces).
- En los casos en los que las participantes se desvíen de la tarea y del procesamiento de la exposición, hay que intentar recentrar a las participantes en la tarea de hablar desde el aquí y el ahora, y sobre cómo se encuentran tras la exposición y cómo ven ahora el recuerdo de lo sucedido. En caso de que continúe “escapando” del procesamiento, se escucha, se agradece la participación y se valora su esfuerzo y se continúa con la siguiente participante.
- Las preguntas establecidas durante el protocolo no son un proceso que haya que seguir, realizando todas las preguntas, sino que son una guía sobre aquello que debe tenerse en cuenta. Es importante permitirles que describan libremente el ejercicio.
- Es importante, en la medida de lo posible, no pedirle a la participante que elabore, explique o justifique, sus reacciones actuales al ejercicio. Para ello, se plantea una pregunta exploratoria, se escucha con interés, y tras la respuesta, se plantea otra pregunta exploratoria.
- Sí es importante que cuenten, con cierta espontaneidad, cómo ha sido el ejercicio para ellas, cómo ha sido su experiencia durante la exposición, cómo ha sido en comparación con otras instancias pasadas de exposición, y cómo, en el momento actual, contemplan/entienden el acontecimiento pasado al que se han expuesto.

En línea a lo comentado con anterioridad, no se debe realizar un diálogo socrático sobre las verbalizaciones de las participantes en el momento de procesar el ejercicio, aunque puede ser importante abordar hasta qué punto algunas de las ideas que expresan las participantes en esta parte resultan ajustadas o precisas. Pero, solamente eso, no hay que reestructurar sobre la marcha al hilo de otras intervenciones.

Entrenamiento en control de la respiración:

Se realizan varios ensayos de la técnica en la sesión. Como en las dos sesiones anteriores, en esta los ejercicios de respiración se utilizan como forma de realizar una transición entre la exposición al maltrato y la exposición a memorias positivas. Hay que destacar que en este momento únicamente se realizarán unos breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5´). No se debe dejar de alentar a las participantes a llevar a cabo una práctica continuada en casa, con el objetivo de aumentar los beneficios de la técnica.

Este momento puede ser dirigido por la coterapeuta si así lo estima oportuno la terapeuta.

Exposición a la memoria positiva:

A diferencia de la exposición al recuerdo traumático, en esta sesión no se hace una exposición paralela a “puntos calientes” del recuerdo positivo (o puntos del relato que pudieran presentar una particular intensidad positiva). La cualidad emocional de las memorias de valencia positiva suele experimentarse de una manera más suave y matizada que la ansiedad evocada por el recuerdo traumático, por lo que a menudo se hace difícil identificar escenas o momentos en la secuencia del acontecimiento positivo que generen una especial intensidad de la emoción.

Por lo tanto, en esta sesión la exposición a la memoria positiva es exactamente igual que en las sesiones 5 y 6 (se remite al lector/a a la sesión 5 para ver un desarrollo completo de la técnica).

Al volver a relatar el acontecimiento positivo, es importante emplazar a las participantes a que cuenten de nuevo el relato tal y como les surja, sin pretender que se repita memorísticamente lo ya narrado en las sesiones anteriores. Cada participante debe exponerse durante 10 minutos al recuerdo.

Los documentos “Guía para la exposición al recuerdo positivo” **S4.5** y “Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo” **S4.6** siguen siendo relevantes para la aplicación de la técnica en esta sesión, y terapeutas y participantes pueden remitirse a estos textos si necesitan refrescar la memoria o resolver dudas sobre el procedimiento.

MUY IMPORTANTE



Nuevamente, es imprescindible grabar la narración del acontecimiento positivo en esta ocasión, igual que se ha hecho en las dos sesiones anteriores, para practicar la exposición en casa durante la próxima semana hasta la sesión siguiente.

Durante la exposición de las participantes, terapeuta y coterapeuta velarán por que el ejercicio esté siendo llevado a cabo de manera correcta. Pueden dividirse las participantes de las que estará pendiente cada una si lo consideran pertinente.

Procesamiento exposición positiva:

De igual manera, esta tarea se rige por la misma dinámica e instrucciones que en la sesión anterior. Con el objetivo de no generar un texto excesivamente largo, lo ideal es que la terapeuta consulte el apartado correspondiente de la sesión 5 en caso de dudas.

Asignación de tareas para casa y resumen:

Se pide a las participantes que realicen las siguientes tareas:



EXPOSICIÓN ACONTECIMIENTO NEGATIVO – RESPIRACIÓN – EXPOSICIÓN ACONTECIMIENTO POSITIVO: como tarea específica de la sesión, se les pide que ejecuten este bloque de tareas 2 veces al día hasta la siguiente sesión. El orden de las exposiciones y relajación debe ser el mismo que en las sesiones 5 y 6: primero la del acontecimiento negativo (con los “puntos calientes”, en esta ocasión), luego el ejercicio de respiración, y luego la del acontecimiento positivo.

Al hacer cada una de las exposiciones tendrán que cumplimentar en el auto-registro “Auto-registro de exposición” **S5.1** por cada tipo de recuerdo con su práctica diaria. En el auto-registro tienen que poner el tipo de recuerdo al que se están exponiendo. En primer lugar y utilizando las grabaciones correspondientes, tienen que exponerse a su recuerdo de los puntos calientes de la situación de maltrato (cumplimentando al finalizar el “Auto-registro de exposición” **-S5.1-**). Como sólo deben escuchar la grabación una vez, el tiempo de exposición en casa será el mismo que el de la sesión. Una vez hecho esto, practicarán la respiración y registrarán su práctica en el “Auto-registro de exposición” **S5.1**. Como en las sesiones anteriores, todas las participantes deben centrar la práctica en el ejercicio 3. Por último, realizarán la exposición al recuerdo positivo, apoyándose también en la grabación correspondiente (cumplimentando al finalizar el “Auto-registro de exposición” **-S5.1-**). De igual modo que con el recuerdo del maltrato, sólo deben escuchar la grabación una vez, por lo que el tiempo de exposición en casa será el mismo que el de la sesión.

Respecto a las exposiciones, es muy importante que la terapeuta suministre información precisa a las participantes sobre cómo llevarlas a cabo. Se debe intentar prevenir la futura evitación de la tarea, hacer énfasis en que deben mantenerse prestando atención a las emociones y a las sensaciones hasta que estas disminuyan en intensidad (que lo harán) y puede ser útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo la tarea. Además, hay que comentar con

ellas que el ejercicio de respiración que se ha introducido entre ambas exposiciones puede ser útil como mecanismo de regulación emocional, siendo de esta manera una estrategia de afrontamiento para enfrentarse de manera satisfactoria a la tarea. De ahí la importancia de que se respete el bloque tal y como se ha configurado.



ACTIVIDADES GRATIFICANTES: se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren.

Como en las demás sesiones, es útil dedicar un tiempo de este mismo apartado a consensuar o comentar con las participantes en qué momento llevarán a cabo las tareas propuestas para aumentar la probabilidad de que sean llevadas a cabo. Como siempre, se les recuerda que no serán juzgadas negativamente en caso de no haber cumplido con las tareas acordadas, pero se insistirá, igualmente, en la importancia de que las lleven a cabo lo mejor que puedan para aprovechar bien el programa. En cualquier caso, si no han podido hacer algunas de las tareas, es importante que lo indiquen en la siguiente sesión, para tener una imagen precisa y ajustada del avance que estén haciendo y las dificultades que se estén encontrando.

Se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Una vez finalizada la sesión, se dará paso a un momento de “merienda” más distendido, con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí.

RESUMEN DE LA SESIÓN 7



En esta sesión se sigue avanzando y profundizando en la aplicación de la técnica de exposición, que pasa a focalizarse en los momentos del recuerdo de maltrato que generan el máximo malestar, los denominados “puntos calientes”.

Como en las sesiones anteriores, esta exposición se combina con la exposición a un recuerdo positivo, siendo fundamental el trabajo en el procesamiento de ambas exposiciones.





Sesión 8

**OBSERVANDO LO AVANZADO
NOS DISPONEMOS A SEGUIR ADELANTE**





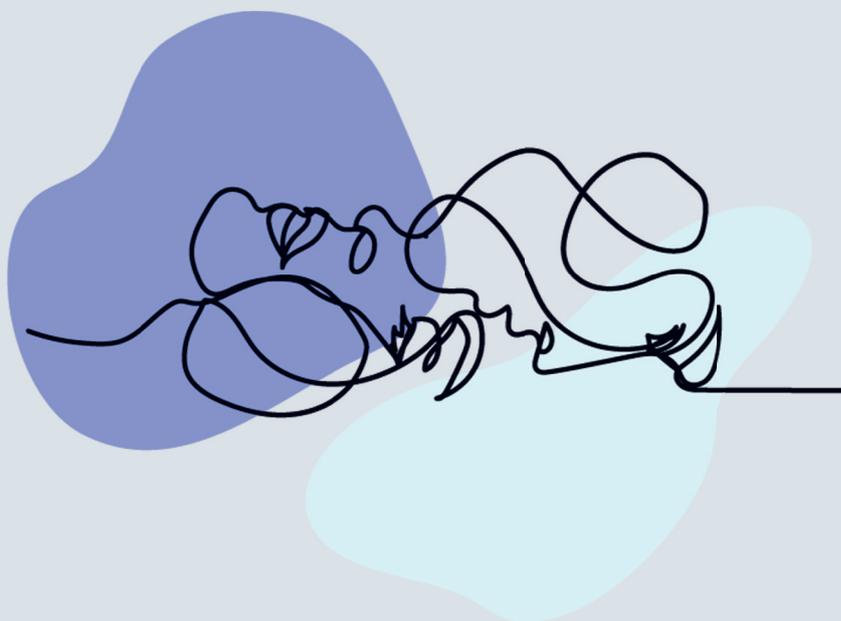


OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Que las participantes evalúen individualmente el cumplimiento de los objetivos fijados al inicio del programa.
- Que las participantes sean conscientes de las herramientas que han generado para hacer frente a las posibles recaídas en el futuro y que comprendan la importancia de seguir practicando las técnicas trabajadas.
- Que las participantes puedan evaluar los diferentes componentes del programa.

ELEMENTOS DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN ORIENTATIVA
Revisión de tareas para casa y charla inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-registro de exposición S5.1 	15´
Revisión de objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de objetivos terapéuticos S1.4 	35´
Prevención de recaídas.	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas para el trabajo de la prevención de recaídas S8.1 	45´
Despedida.	<ul style="list-style-type: none"> • Caramelos 	15´

*Duración 8ª sesión: 110´



Desarrollo de cada elemento



Revisión de tareas para casa y charla inicial:

Esta última sesión comienza como las anteriores, saludando a las participantes y preguntándoles acerca del transcurso de la semana, si les ha pasado alguna cosa relevante, si ha habido cambios importantes, etc. Como siempre, se busca que las participantes se sientan acogidas y validadas, y tengan un espacio compartido de ventilación emocional. La terapeuta debe evitar que esta primera toma de contacto de la sesión se prolongue en exceso, aunque debe respetar los 15 minutos reservados para tal efecto.

Al ser esta ya la última sesión del grupo es probable que las participantes ya hayan ido adquiriendo en el transcurso del programa suficiente autonomía para autolimitarse en el discurso que cada una haga, o para redirigirse unas a otras con el fin de no dispersar la conversación en exceso con temas ajenos al grupo; no obstante, la terapeuta seguirá dando indicaciones o acotando las intervenciones de las participantes si esto fuera necesario.

En el repaso de la semana anterior, se indaga, fundamentalmente, acerca de cómo les ha ido en la práctica de la exposición a los puntos calientes y al recuerdo positivo y se ofrece retroalimentación sobre la realización de las tareas para casa. Además, se les pregunta por cómo les ha ido en la realización de las tareas gratificantes, con los ejercicios de respiración y en la cumplimentación de los auto-registros relacionados con estas tareas. Asimismo, se refuerza a las participantes por la realización de las tareas y se las anima a ponerlas en marcha en el futuro cuando las necesiten. Esto último es especialmente importante en esta sesión, puesto que es la última del programa. En caso de que haya dudas o dificultades con las tareas, se resuelven en este momento.



Se refuerza a las participantes por la realización de las tareas y se las anima a ponerlas en marcha en el futuro.

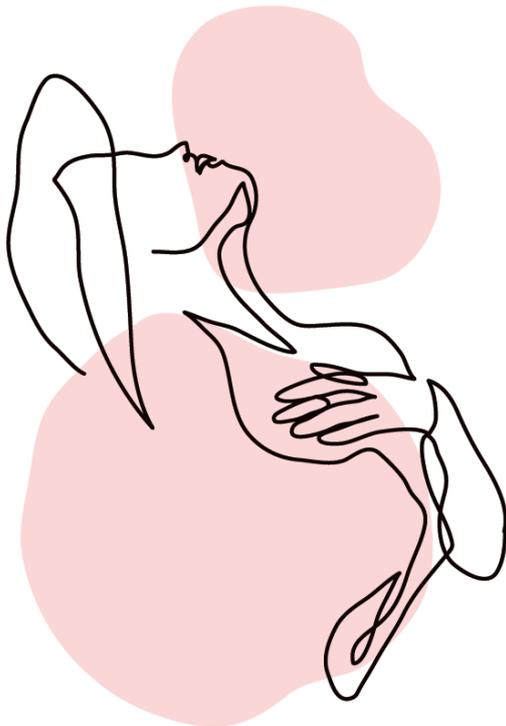


Cabe destacar, como en anteriores sesiones, que este momento no se debe extender más de lo imprescindible. Además, como siempre, se les anima a ser sinceras en el caso de que no hayan realizado las tareas asignadas y que trasmitan lo que han hecho realmente, puesto que no se les va a juzgar ni se les va a afear no haber llevado a cabo las tareas, ni tendrá esto consecuencias en el grupo, pero que es importante que la terapeuta lo sepa de cara a detectar qué dificultades pueden estar teniendo y que estas puedan ser abordadas.

Revisión de los objetivos terapéuticos:

Se revisa la escala rellena por cada participante en la primera sesión (“Escala de objetivos terapéuticos”, **SI.4**) y se centra la atención en determinar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos por cada participante. Para ello se utilizarán las dos columnas de la derecha, puntuando de 0 a 10 el grado de consecución logrado, siendo 0, un objetivo nada conseguido, y 10, un objetivo totalmente alcanzado, y también el esfuerzo que le ha supuesto la consecución de cada objetivo, desde 0 a 10.

Una vez que todas las participantes han relleno el material, se abre un momento para poner en común el grado de consecución de los objetivos de cada participante, en el que es importante que la terapeuta refuerce los logros obtenidos.



Se centra la atención en determinar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos por cada participante.

ANOTACIONES PARA LA TERAPEUTA

A continuación, se muestra un ejemplo de diálogo breve de cómo la terapeuta trabajará la tarea de revisión de objetivos terapéuticos con las participantes, haciendo énfasis en aquellos objetivos que no estén totalmente conseguidos:

TERAPEUTA: Muy bien, como hemos comentado, ahora cada una de vosotras va a ir exponiendo los objetivos que se marcó al inicio del programa, cómo pensaba en aquel momento que iban a ser de difíciles de conseguir, en qué medida los ha conseguido hasta el momento actual y cómo han sido finalmente de difíciles. ¿Tenéis alguna duda de cómo vamos a desarrollar la tarea? Matilde, ¿te parece que empezemos contigo?

PARTICIPANTE: Claro, puedo empezar yo sin ningún problema. Mi primer objetivo era: “hacer actividades agradables que he dejado de hacer por miedo, vergüenza y/o culpa”. Es cierto que, pensaba que el nivel de dificultad iba a ser de 10 y he puesto que finalmente sí ha sido un 10 de dificultad. Acerté totalmente.

TERAPEUTA: Es normal que los objetivos que planteasteis, que estaban relacionados con el motivo que os trajo al grupo y con las secuelas emocionales que podían estar presentes tras la relación de maltrato en la pareja, tengan un nivel de dificultad elevado. ¿En qué medida crees que has conseguido cumplir con ese objetivo que nos comentabas?

PARTICIPANTE: Pues no todo lo que me gustaría. He puesto que lo he conseguido en un 6, porque creo que todavía no he llegado a poder volver a hacer todo lo que me gustaba.

TERAPEUTA: De acuerdo, has llegado a un nivel de consecución de 6, entiendo por lo que nos estás comentando que todavía estás trabajando por conseguir totalmente este objetivo, ¿qué acciones de tu día a día o qué cosas te llevan a pensar que lo has conseguido en un 6? ¿Qué acciones o actividades crees que te quedan todavía por hacer? ¿Cómo te sientes con esto?

PARTICIPANTE: Pues mira, he vuelto a salir con mis amigas todos los sábados; antes solíamos quedar siempre para cenar o comer los sábados y dejé de ir por si me encontraba con alguien de mi pasado en mi antiguo barrio. He vuelto a ir al gimnasio, antes me daba vergüenza qué podrían pensar de mí, y tampoco me sentía segura yendo sola por esa zona. He vuelto, también, a comprarme algunas cosas para mí, como por ejemplo ropa, ya que antes me sentía muy culpable si lo hacía...pero todavía hay cosas que me cuesta hacer. No me siento todavía preparada para conocer otros hombres, ni para salir de fiesta con mis amigas por la noche, no sé si seré capaz de volver a conducir fuera del pueblo, son algunas cosas que estoy convencida que quiero ir haciendo, pero todavía no he dado el paso. Sobre cómo me he sentido o me siento, pues muy contenta por lo que sí que he hecho, aunque al principio fue muy complicado para mí, y con lo que todavía no he cumplido, molesta por no haberlo hecho pero decidida a hacerlo.

TERAPEUTA: Entiendo, por lo que nos cuentas, que todavía hay cosas que no has podido hacer, bien por no ser el momento adecuado o bien por no sentirte capaz de hacerlo aún, y eso te molesta. Es normal que haya situaciones, acciones o actividades que se encuentren en este punto que nos has contado. Pero, como bien dices, hay otras actividades que antes te generaban miedo, culpa y/o vergüenza, que sí has podido ir haciendo y enfrentando. Es normal que, dentro de los objetivos que os marcasteis al principio, algunos los hayáis conseguido totalmente, otros estén a medio camino y otros estéis empezando a hacerles frente, es normal y era esperable, pero esto nos quiere decir que hay todavía aspectos que tendréis que seguir abordando y trabajando, como ya habéis hecho hasta ahora, aunque el grupo finalice. Como tú bien dices, al principio fue complicado para ti, pero, luego pudiste hacerlo y viste que eras capaz, ¿crees que esto puede pasar con las demás actividades o acciones?

De este modo, se irán trabajando todos los objetivos de cada una de las participantes.



Prevención de recaídas:

El objetivo de esta actividad es repasar todos los componentes del programa para asegurar su instauración, consolidar su aprendizaje y facilitar la prevención de recaídas. Asimismo, se pretende que las participantes puedan plantear dudas que en otros momentos no han surgido, y puedan ver cómo las resuelven sus compañeras. Además, este momento puede servir como una forma de evaluar cualitativamente el taller. Para ello, se utilizan unas tarjetas ("Tarjetas para el trabajo de la prevención de recaídas", **S8.1**) preparadas para tal efecto, en las que se incluyen cuestiones acerca del funcionamiento del programa.

En cada tarjeta, hay un inicio de oración que queda interrumpida por puntos suspensivos. Por turnos, cada participante coge una tarjeta y completa con su propia respuesta a partir de esos puntos suspensivos. Se van repasando así todos los componentes del taller. Específicamente, los contenidos de las tarjetas son los siguientes:

-  A lo largo de este tratamiento he aprendido...
-  Lo que más me ha gustado ha sido...
-  Lo que más me ha ayudado ha sido...
-  Me gustaría haber practicado más...
-  Puedo mejorar en...
-  La práctica de la respiración me ha ayudado en...
-  Lo que menos me ha gustado ha sido...
-  La exposición al recuerdo del maltrato me ha ayudado a...
-  La exposición al recuerdo positivo me ha ayudado a...
-  La práctica de las actividades gratificantes me ha resultado...
-  Trabajar mi autoestima me ha ayudado a...
-  Trabajar en grupo me ha parecido...
-  Si pudiera cambiar algo sería...



La terapeuta trata de que se aborden todos los componentes del programa; en caso de que se quede alguno sin tratar, la terapeuta pregunta directamente a las participantes sobre ese componente, de tal manera que todos los elementos se repasen. Cada vez que respondan a cada una de las cuestiones, se les pide que hagan un breve ejercicio de repaso de la técnica (en grupo o individualmente, dependiendo del componente en cuestión). La idea es que se repase todo lo trabajado y se emplace a las participantes a ponerlo en marcha cuando sea necesario.

Despedida:

Como ejercicio final, de despedida, se lleva a cabo la dinámica del caramelo. Dado que es importante que para este ejercicio las participantes tengan cierta movilidad por la sala, puede ser adecuado retirar los asientos y dejar un espacio más despejado en el centro de la habitación.

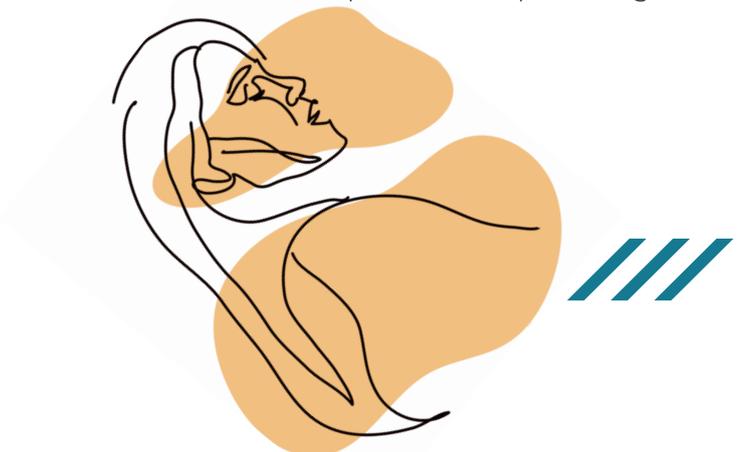
En esta dinámica, cada participante recibe un caramelo, que debe desenvolver y colocar sobre la palma de su mano. Las participantes deben situarse de pie, con ese brazo extendido delante de ellas, y el otro brazo situado a su espalda.

Una vez que están todas en esta disposición, se les indica que deben tomarse el caramelo, pero sin doblar el brazo que tienen extendido ni ayudarse con el otro.

Evidentemente, con estas indicaciones ninguna participante va a poder meterse en la boca el caramelo que tiene en su propia mano. Pero sí es posible que cada participante reciba en su boca un caramelo de la mano de otra participante. Esto sirve para que la terapeuta ilustre la importancia de la ayuda y apoyo mutuos, en el camino que sigan teniendo por delante en sus vidas, ya sin el contexto estructurado de este grupo.

Finalmente, se debe invertir un espacio de este apartado para realizar un resumen a modo de cierre de la sesión. Las participantes deben comentar qué consideran haber aprendido o trabajado en la sesión, con qué se quedan, si les queda alguna duda, etc.

Una vez finalizada la sesión se dará paso a un momento de “merienda” más distendido, con el objetivo de tener un cierre positivo y permitir a terapeutas y participantes interactuar entre sí. Cabe destacar que esta última “merienda” puede servir para alargar la despedida.





RESUMEN DE LA SESIÓN 8



La última sesión hace una recapitulación de lo visto en todas las sesiones anteriores y sirve de cierre del programa. En primer lugar, se insta a que cada participante haga una reflexión y evaluación sobre los objetivos personales conseguidos con el programa y de los retos que quedan para completarlos.

A continuación, se recuerdan y repasan los contenidos y herramientas trabajados a lo largo del programa y se insta y motiva a las participantes a utilizarlas en su vida cotidiana ahora que el grupo llega a su fin.

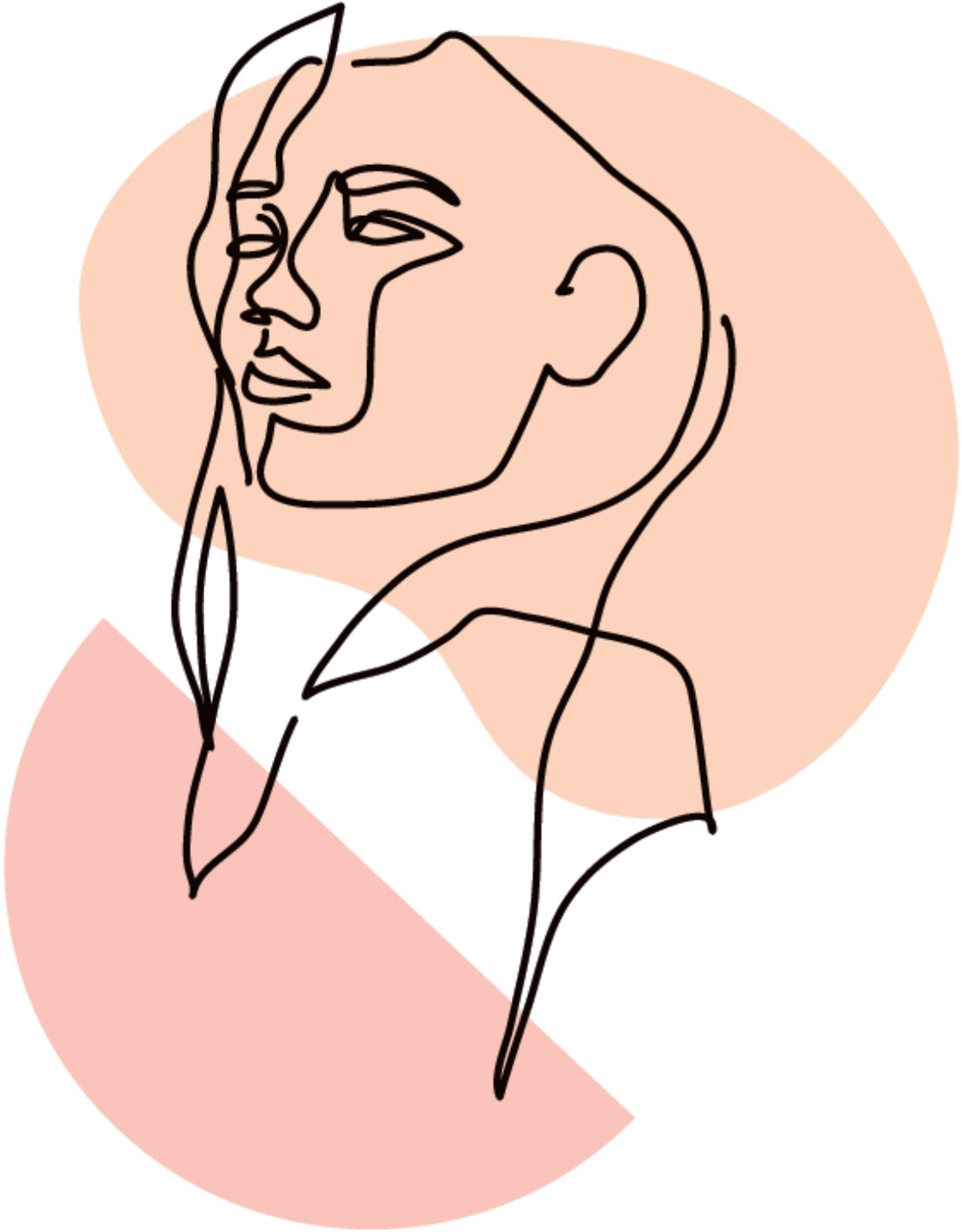
Por último, y como broche final del programa, se pone de manifiesto la importancia del apoyo de otras personas.





Guía Rápida

DE COMPROBACIÓN





SESIÓN 1

1. Presentación de las participantes y de la psicóloga.

- Bienvenida a las participantes y refuerzo por asistir a terapia.
- Presentación de la terapeuta y la coterapeuta y el rol que desempeña cada una.
- Presentación de las participantes mediante dinámicas.
- Cada participante realiza una tarjeta con su nombre y la lleva consigo.

2. Presentación del tratamiento. Objetivos y normas. Firma del contrato terapéutico.

- Definir el objetivo general del programa **S1.4**.
- Explicación del tratamiento, número y duración de las sesiones, las ventajas de asistir al grupo, etc.
 - Hacer hincapié en el compromiso con el programa, el esfuerzo a realizar y la recompensa a obtener con el aprovechamiento con el programa y el espacio seguro que supone el grupo.
- Explicación de las normas básicas a través de las tarjetas **S1.1**.
- Entregar a cada participante:
 - Carpeta y materiales terapéuticos.
 - Calendario con los días de las sesiones. (OPCIONAL)
- Facilitar datos de contacto de la terapeuta y ofrecer normas de uso asociadas.
- Firma del contrato terapéutico **S1.2**.

3. Psicoeducación maltrato, violencia de género y sus consecuencias.

- Entrega y lectura del folleto **S1.3**:
 - Los distintos tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y social.
 - Las tres fases del ciclo de la violencia de género: acumulación de tensiones, explosión o agresión, arrepentimiento o reconciliación.
 - Creencias sobre la violencia de género.
- Explicación de la psicoeducación de maltrato, violencia de género y consecuencias por parte de las participantes.
 - Introducción a la reevaluación cognitiva (modelo A-P-C).
- Trabajo de los mitos relacionados con la violencia de género.

4. Identificación de las motivaciones para el tratamiento y de los objetivos individuales.

- Las participantes identifican las motivaciones de asistir a las sesiones.
- Las participantes anotan cinco objetivos que quieran conseguir al finalizar las sesiones **S1.4**.

5. Entrenamiento en control de la respiración.

- La psicóloga explica en qué consiste la respiración profunda y diafragmática, así como los beneficios que se obtiene al practicarla.
- Entrenamiento de 3 ejercicios de respiración.
 - Respiración diafragmática inferior: conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones.
 - Espiración completa, regular y lenta.
 - Adecuada alternancia respiratoria.
- Se proporcionan grabaciones para la realización de los ejercicios en casa.

6. Asignación de tareas para casa.

- Registro respiración **S1.5**.
- Folleto sobre autoestima **S1.6**.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

7. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta.
- Se favorece un cierre positivo de la sesión.

SESIÓN 2

1. Revisar tareas para casa:

- Respiración **S1.5**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.

2. Entrenamiento para mejorar la autoestima.

- Folleto sobre autoestima **S1.6** (entregado en la sesión anterior, se trabaja sobre sus impresiones, dudas y aspectos relevantes):
 - Haber pasado por una relación de maltrato es una de las experiencias que más pueden afectar a la autoestima.
 - Comprensión y paciencia consigo misma.
 - Rodearse de gente que quiera nuestro bien.
 - Orientarse activamente hacia objetivos personales, elegidos por ella misma.
- La terapeuta define la autoestima: "la autoestima es cuánto se gusta cada uno a sí mismo". Explica que habitualmente hacemos valoraciones automáticas de otras personas y de nosotras mismas, en términos de "positivo" o "negativo", variando nuestros sentimientos, de atracción o de rechazo, en función de nuestra valoración. Se indaga sobre la percepción que presentan las participantes sobre su autoestima.
- Las participantes dibujan su silueta por parejas anotando las características que ven en cada una de ellas.
- Puesta en común de los aspectos positivos de cada participante.
- Se indaga sobre la percepción que tienen las participantes de la influencia que ha tenido la relación de maltrato en su autoestima.
- Las participantes anotan en su silueta los mensajes implícitos y explícitos que han recibido sobre ellas mismas durante la relación de maltrato. Se ponen en común y se reflexiona sobre la relación existente entre dichos mensajes y la autoestima.
- Cierre de la dinámica:
 - Observar la interiorización de los mensajes recibidos en la relación de maltrato.
 - Se señalan las tareas para casa derivadas de la dinámica:
 - ¿Qué más cualidades positivas soy capaz de identificar en mí?
 - Situaciones concretas en que mi comportamiento ha mostrado estas cualidades positivas.
 - Mensajes invalidantes o humillantes que me acabo diciendo yo a mí misma y que tienen su origen en cosas que hacía o me decía mi pareja.
- Se recuerda la necesidad de traer la silueta en la siguiente sesión y se realiza una fotografía de la silueta

3. Incremento actividades gratificantes.

- Propuesta de actividades gratificantes mediante una tormenta de ideas.
- Explicación de la relación entre el estado de ánimo y la realización de actividades gratificantes
- Planificación de la semana con actividades agradables **S2.1**.

4. Entrenamiento en control de la respiración.

- Realización de varios ensayos de la técnica en control de la respiración.
- Se resuelven dudas que hayan podido surgir durante el entrenamiento en casa.

5. Asignación de tareas para casa.

- Registro respiración **S1.5**.
- Actividades gratificantes **S2.1**.
- Autoestima **S1.6**.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

6. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta.
- Se favorece un cierre positivo de la sesión.



SESIÓN 3

1. Revisar tareas para casa:

- Respiración **S1.5**.
- Actividades gratificantes **S2.1**.
- Autoestima **S1.6**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.

2. Entrenamiento para mejorar la autoestima.

- Árbol de la autoestima **S3.1**.
- Las participantes son capaces de observar sus logros y cualidades.

3. Introducción a la exposición.

- Explicar de forma general en qué consiste la técnica de exposición y cómo se aplica a lo largo del programa.
- Se explica que todas las emociones son necesarias, y todas tienen su sentido. La capacidad de experimentar un amplio rango de emociones e intensidades emocionales es muy útil a la hora de afrontar situaciones estresantes y desafíos.
- Se puede desarrollar esta capacidad mediante ejercicios prácticos.
- Se utiliza el ejemplo de la fobia a los perros para que comprendan mejor la técnica.
- Para una mejor comprensión de la técnica se reparte el folleto **S3.2** y se resuelven las dudas que tengan las participantes. Se emplaza a realizar como tarea la relectura del folleto.

4. Entrenamiento en control de la respiración.

- Realización de varios ensayos de la técnica en control de la respiración.
- Observación con detenimiento en la mejora de la realización de la tarea y reforzamiento.

5. Asignación de tareas para casa.

- Registro respiración **S1.5**.
- Actividades gratificantes **S3.3**.
- Autoestima.
- Folleto de exposición **S3.2**.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

6. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta.
- Se favorece un cierre positivo de la sesión.

SESIÓN 4

1. Revisar tareas para casa:

- Respiración **S1.5**.
- Actividades gratificantes **S3.3**.
- Folleto de exposición **S3.2**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.

2. Introducción a la exposición de la historia de maltrato.

- Explicación del procedimiento de exposición a historia de maltrato
 - Es habitual que, tras sucesos difíciles, haya vivencias de re-experimentación (pensamientos intrusivos, imágenes, pesadillas, flashbacks...).
 - Mantener la imagen del momento difícil, junto con la activación emocional que conlleva, facilita la habituación a ese recuerdo.
 - Aprendizaje experiencial de que, si bien lo sucedido sí fue objetivamente peligroso, el recuerdo de lo sucedido no lo es.
- Utilización de la metáfora sobre comida.
- Utilización de la metáfora de libros.
- Exploración de comentarios y dudas de las participantes, con actitud de escucha y validación.
- Se entrega a las participantes las instrucciones para llevar a cabo la exposición de manera satisfactoria **S4.2**. Se explica en ese momento y se emplaza a repararlo en casa para la siguiente sesión. Se comprueba que las participantes comprenden la técnica de exposición en imaginación.
- Se explica brevemente la dinámica que se seguirá en las sesiones de exposición.
- Se entrega a las participantes las instrucciones que deben seguir para ayudar a la compañera durante la exposición **S4.3**. La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante dándole breves palabras de ánimo, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones corporales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona "se atasca".
- Se realizan las parejas con las que se trabajará la exposición en las siguientes sesiones. Las parejas se conforman sin ningún criterio específico, aunque tenderán a mantenerse en próximas sesiones.
- La terapeuta y la coterapeuta ejecutan un role play para que las participantes comprendan correctamente la dinámica de exposición y el papel que realiza la compañera durante la exposición.
- Las participantes seleccionan el acontecimiento específico con el que quieren trabajar con ayuda de la guía **S4.1**.
- Se cierra la actividad, sin profundizar en exceso, preguntando a las participantes por la situación elegida, el coste emocional y se asegura que tienen identificado el inicio y final concreto de la situación elegida.

3. Introducción a la exposición del acontecimiento positivo.

- Se explica que un recuerdo positivo es aquel que nos genera niveles significativos de emociones que nos resultan agradables, que nos deja una buena sensación cuando lo traemos o viene a nuestra mente.
- Selección de acontecimiento positivo por medio de la guía con claves y preguntas que les ayudarán a seleccionar el acontecimiento **S4.4**.
- Se comprueba que las participantes comprenden la técnica de exposición en imaginación a un acontecimiento positivo **S4.5**.
- Se entregan las instrucciones que debe seguir para ayudar a sus compañeras a llevar a cabo correctamente la exposición **S4.6**.
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante con breves comentarios de aprecio, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones emocionales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona "se atasca".
- La terapeuta y la coterapeuta ejecutan un role play para que las participantes comprendan correctamente la dinámica de exposición y el papel que realiza la compañera durante la exposición.
- El acontecimiento seleccionado tiene efectivamente carga positiva.
- El acontecimiento seleccionado, idealmente, no está relacionado con el maltratador.

4. Calentamiento: ejercicio de visualización.

- Visualización de la manzana.
- Evaluación de viveza y detalle.

5. Entrenamiento en control de la respiración.

- Breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5 minutos).

6. Asignación de tareas para casa.

- Registro respiración **S1.5**.
- Actividades gratificantes:
 - Se ofrece un resumen de cómo implementarlas, mantenerlas e integrarlas en su día a día.
 - Se retira el registro de las actividades gratificantes como tarea para casa.
- Exposición.
- Se hace hincapié en que, en la siguiente sesión en el momento inicial, el repaso de tareas y charla inicial será más breve debido a que comenzará el trabajo de exposición y hay que invertir más tiempo en ello.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

7. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta
- Se favorece un cierre positivo de la sesión.



SESIÓN 5

1. Revisar tareas para casa:

- Respiración **S1.5**.
- Actividades gratificantes.
- Dudas sobre folleto de exposición **S3.2** y materiales correspondientes **S4.1, S4.2, S4.3, S4.4; S4.5; S4.6**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.
- Este momento debe durar únicamente 5 minutos tal y como se les informó a las participantes en la sesión anterior.

2. Exposición a la historia de maltrato.

- Se comprueba que las participantes comprenden la técnica de exposición en imaginación y su importancia **S4.2**.
- Se hace hincapié en que las mujeres estén implicadas en el relato del recuerdo, favoreciendo que aparezcan las emociones asociadas al mismo.
- **¡Incidir en grabar el relato!**
- Exposición por parejas:
 - Las participantes se distribuirán por parejas previamente acordadas y tenderán a mantenerse en próximas sesiones.
 - Cada participante relata el acontecimiento de la historia de maltrato durante **10 minutos**. Si finaliza el suceso, comienza a relatarlo nuevamente desde el principio.
 - La participante que está relatando mantiene los **ojos cerrados**.
 - La participante que está relatando se mantiene en contacto con el recuerdo y con las reacciones de ansiedad que este evoca durante el relato.
 - **¡Acordarse de grabar el relato!**
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante dándole breves palabras de ánimo, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones corporales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona "se atasca" **S4.3**.

3. Procesamiento exposición maltrato.

- La psicóloga pregunta acerca de la experiencia de la exposición, y si esta ha modificado de alguna manera cómo piensan o se sienten en relación al acontecimiento narrado.
- La psicóloga muestra actitud de escucha y validación, y usa preguntas abiertas.
- Se incide en la capacidad de las participantes para mantenerse en contacto con material emocional doloroso.
- Si es preciso, se ayuda a calmarse a las participantes que estén más afectadas tras la exposición.

4. Entrenamiento en control de la respiración.

- Breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5 minutos).

5. Exposición memoria positiva.

- Se comprueba que las participantes comprenden la técnica de exposición en imaginación a un acontecimiento positivo **S4.5**.
- Exposición por parejas:
 - Se mantiene la misma pareja que en la exposición a la historia de maltrato.
 - Cada participante relata el acontecimiento positivo durante **10 minutos**. Si finaliza el suceso, comienza a relatarlo nuevamente desde el principio.
 - La participante que está relatando mantiene los **ojos cerrados**.
 - La participante que está relatando se mantiene en contacto con el recuerdo y con las reacciones emocionales positivas que este evoca durante el relato.
 - **¡Acordarse de grabar el relato!**
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante con breves comentarios de aprecio, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones emocionales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona "se atasca" **S4.6**.

6. Procesamiento de la exposición positiva.

- La psicóloga pregunta acerca de la experiencia de la exposición al recuerdo positivo, facilitando que las participantes expresen sus pensamientos y sentimientos de lo experimentado.
- Se valora la valencia emocional y la intensidad de las emociones a fin de detectar situaciones no-positivas. En caso de detección de éstas, se valora su sustitución por otras que sí presenten valencia emocional positiva en las siguientes sesiones.

7. Asignación de tareas para casa.

- Exposición acontecimiento negativo – Respiración – Exposición acontecimiento positivo (escuchando las grabaciones realizadas en esta sesión, 2 veces al día) **S5.1**.
- Actividades gratificantes: se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren, incidiendo en lo explicado con anterioridad.
- Se hace hincapié en que, en la siguiente sesión en el momento inicial, el repaso de tareas y charla inicial será más breve debido a que comenzará el trabajo de exposición y hay que invertir más tiempo en ello.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

8. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta.
- Se favorece un cierre positivo de la sesión

SESIÓN 6

1. Revisar tareas para casa:

- Registro de exposición **S1.5**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.
- Este momento debe durar únicamente 5 minutos tal y como se les informó a las participantes en la sesión anterior.

2. Exposición a la historia de maltrato.

- Se realiza la misma dinámica que en la sesión anterior a través de la técnica de exposición en imaginación **S4.2**.
- Exposición por parejas:
 - Se conforman las mismas parejas que en la sesión anterior.
 - Cada participante relata el acontecimiento de la historia de maltrato durante **10 minutos**. Si finaliza el suceso, comienza a relatarlo nuevamente desde el principio.
 - La participante que está relatando mantiene los **ojos cerrados**.
 - La participante que está relatando se mantiene en contacto con el recuerdo y con las reacciones de ansiedad que este evoca durante el relato.
 - **¡Acordarse de grabar el relato!**
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante dándole breves palabras de ánimo, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones corporales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona "se atasca" **S4.3**.

3. Procesamiento exposición maltrato.

- La psicóloga pregunta acerca de la experiencia de la exposición, y si esta ha modificado de alguna manera cómo piensan o se sienten en relación al acontecimiento narrado.
- La psicóloga muestra actitud de escucha y validación, y usa preguntas abiertas.
- Se incide en la capacidad de las participantes para mantenerse en contacto con material emocional doloroso.
- Si es preciso, se ayuda a calmarse a las participantes que estén más afectadas tras la exposición.
- Se pone el foco en los aspectos en los que progresa cada paciente, como los pensamientos que se van modificando, etc.

4. Entrenamiento en control de la respiración.

- Breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5 minutos).

5. Exposición memoria positiva.

- Se recuerda a las pacientes la técnica de exposición en imaginación a un acontecimiento positivo **S4.5**.
- Exposición por parejas:
 - Se mantiene la misma pareja que en la exposición a la historia de maltrato.
 - Cada participante relata el acontecimiento positivo durante **10 minutos**. Si finaliza el suceso, comienza a relatarlo nuevamente desde el principio.
 - La participante que está relatando mantiene los **ojos cerrados**.
 - La participante que está relatando se mantiene en contacto con el recuerdo y con las reacciones emocionales positivas que este evoca durante el relato.
 - **¡Acordarse de grabar el relato!**
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante con breves comentarios de aprecio, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones emocionales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona "se atasca" **S4.6**.

6. Procesamiento de la exposición positiva.

- La psicóloga pregunta acerca de la experiencia de la exposición al recuerdo positivo, facilitando que las participantes expresen sus pensamientos y sentimientos de lo experimentado.

7. Asignación de tareas para casa.

- Exposición acontecimiento negativo – Respiración – Exposición acontecimiento positivo (escuchando las grabaciones realizadas en esta sesión, 2 veces al día) **S5.1**.
- Actividades gratificantes; se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren, incidiendo en lo explicado con anterioridad.
- Se hace hincapié en que, en la siguiente sesión en el momento inicial, el repaso de tareas y charla inicial será más breve debido a que comenzará el trabajo de exposición y hay que invertir más tiempo en ello.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

8. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes y la terapeuta y coterapeuta.
- Se favorece un cierre positivo de la sesión



SESIÓN 7

1. Revisar tareas para casa:

- Registro de exposición **S5.1**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.
- Este momento debe durar únicamente 5 minutos tal y como se les informó a las participantes en la sesión anterior.

2. Exposición a la historia de maltrato (puntos calientes).

- “Puntos calientes” del relato se refieren a aquellos momentos del acontecimiento que generan mayor ansiedad.
- Las pacientes seleccionan el punto caliente con el que quieren trabajar **S7.1**.
- La terapeuta se asegura, sin profundizar en exceso, de que han seleccionado un elemento concreto del recuerdo que hace referencia a un punto caliente.
- Se realiza la misma dinámica que en la sesión anterior a través de la técnica de exposición en imaginación **S4.2**.
- Exposición por parejas:
 - Se conforman las mismas parejas que en la sesión anterior.
 - Cada participante relata el punto caliente de la historia de maltrato, volviendo una y otra vez sobre él durante **10 minutos**.
 - La participante que está relatando mantiene los **ojos cerrados**.
 - La participante que está relatando se mantiene en contacto con el recuerdo y con las reacciones de ansiedad que este evoca durante el relato.
 - **¡Acordarse de grabar el relato!**
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante dándole breves palabras de ánimo, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones corporales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona “se atasca” **S4.3**.

3. Procesamiento exposición puntos calientes.

- La psicóloga pregunta acerca de la experiencia de la exposición, y si esta ha modificado de alguna manera cómo piensan o se sienten en relación al acontecimiento narrado.
- La psicóloga muestra actitud de escucha y validación, y usa preguntas abiertas.
- Se incide en la capacidad de las participantes para mantenerse en contacto con material emocional doloroso.
- Si es preciso, se ayuda a calmarse a las participantes que estén más afectadas tras la exposición.
- Se pone el foco en los avances que han ido realizando, haciendo énfasis en los beneficios de haber trabajado estos puntos y reforzando el esfuerzo que han hecho.

4. Entrenamiento en control de la respiración.

- Breves ensayos del ejercicio 3 de la técnica (5 minutos).

5. Exposición memoria positiva.

- Se recuerda a las pacientes la técnica de exposición en imaginación a un acontecimiento positivo **S4.5**.
- Exposición por parejas:
 - Se mantiene la misma pareja que en la exposición a la historia de maltrato.
 - Cada participante relata el acontecimiento positivo durante **10 minutos**. Si finaliza el suceso, comienza a relatarlo nuevamente desde el principio.
 - La participante que está relatando mantiene los **ojos cerrados**.
 - La participante que está relatando se mantiene en contacto con el recuerdo y con las reacciones emocionales positivas que este evoca durante el relato.
 - **¡Acordarse de grabar el relato!**
 - La compañera muestra actitud de escucha; si ve que es necesario, puede ayudar a la participante con breves comentarios de aprecio, animándola a mantenerse en tiempo presente, a prestar atención a sus reacciones emocionales en ese momento, o preguntando por algún detalle concreto si ve que la otra persona “se atasca” **S4.6**.

6. Procesamiento de la exposición positiva.

- La psicóloga pregunta acerca de la experiencia de la exposición al recuerdo positivo, facilitando que las participantes expresen sus pensamientos y sentimientos de lo experimentado.

7. Asignación de tareas para casa.

- Exposición acontecimiento negativo – Respiración – Exposición acontecimiento positivo (escuchando las grabaciones realizadas en esta sesión, 2 veces al día) **S5.1**.
- Actividades gratificantes: se les pide que realicen actividades gratificantes programadas o aquellas que surjan en el día a día, aunque ya no es necesario que las registren, incidiendo en lo explicado con anterioridad.
- Consensuar espacio y desarrollo de tareas.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

8. Espacio de merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta
- Se favorece un cierre positivo de la sesión.

SESIÓN 8

1. Revisar tareas para casa.

- Registro de exposición **S5.1**.
- Se aborda si ha habido algún problema o cambios importantes durante la semana y la realización de la tarea, se refuerza el espacio de validación y ventilación emocional y se ofrece *feedback* de la realización de tareas. Se refuerza a las participantes por su implicación.

2. Revisión de objetivos terapéuticos.

- Se entrega a cada participante la escala rellena en la primera sesión con una columna más para que analicen si han alcanzado sus objetivos propuestos y en qué grado los han realizado **S1.4**.
- Se pone en común la experiencia de cada participante y se refuerzan los logros obtenidos.

3. Prevención de recaídas.

- La psicóloga repasa todos los componentes del programa para asegurar su instauración, favorecer su aprendizaje y facilitar la prevención de recaídas.
- Se resuelven las dudas mediante la participación de todo el grupo.
- Evaluación cualitativa del taller con la utilización de las tarjetas **S8.1**.

4. Despedida y cierre del programa.

- Dinámica del caramelo.
- Se realiza un resumen a modo de cierre de la sesión.

5. Espacio merienda.

- Se favorece un espacio de intercambio y cohesión entre las participantes, la terapeuta y la coterapeuta.
- Se favorece un cierre positivo del proceso terapéutico.





Material Terapéuticos



Tabla resumen de los materiales terapéuticos

En la siguiente tabla se enumeran los materiales elaborados para su utilización a lo largo del programa, con una indicación de la sesión o sesiones en que se hace uso de cada uno de ellos.

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
S1.1 • Tarjetas para el trabajo de las normas.								
S1.2 • Contrato terapéutico.								
S1.3 • Folleto Violencia de Género en la pareja.								
S1.4 • Escala de objetivos terapéuticos.								
S1.5 • Auto-registro de práctica de respiración.								
S1.6 • Folleto ¿Qué es la Autoestima?								
S2.1 • Auto-registro planificación de actividades gratificantes.								
S3.1 • Árbol de la autoestima.								
S3.2 • Folleto ¿En qué consiste la exposición?								
S3.3 • Auto-registro de actividades gratificantes.								



Tabla resumen de los materiales terapéuticos

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
S4.1 • Guía para la selección del recuerdo de maltrato.								
S4.2 • Guía para la exposición al recuerdo de maltrato.								
S4.3 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo traumático.								
S4.4 • Guía para la selección del recuerdo positivo.								
S4.5 • Guía para la exposición al recuerdo positivo.								
S4.6 • Pautas para la compañera en la evocación del recuerdo positivo.								
S5.1 • Auto-registro de exposición.								
S7.1 • Guía para la exposición a los puntos calientes del recuerdo de maltrato.								
S8.1 • Tarjetas para el trabajo de la prevención de recaídas.								

S1.1 - TARJETAS PARA EL TRABAJO DE LAS NORMAS

**Mantener la
confidencialidad
de las sesiones**



**Participar
activamente en las
sesiones**



**Realizar las tareas
para casa**



**Respetar las
intervenciones,
turnos y opiniones de
las demás**



**Asistir puntualmente
a las sesiones**



**Asistir a las sesiones
con regularidad**





S1.2 - CONTRATO TERAPÉUTICO

El objetivo fundamental de este contrato es especificar y aceptar las condiciones generales del programa por parte de la participante (.....), la terapeuta (.....) y la coterapeuta (.....) y asumir los compromisos primordiales que debemos respetar para su perfecto desarrollo.

El programa al que ahora te incorporas tiene como objetivo incidir en aquellos aspectos que a ti te hacen sentir mal y que pueden tener relación con la situación de maltrato que has vivido. Como observarás a lo largo de las sesiones, se espera de ti que tomes una postura activa en las mismas, puesto que el objetivo final es que tú te encuentres bien.

Como ya sabes, este programa consta de ocho sesiones en grupo de, aproximadamente, dos horas cada una, si bien esto es variable en función del tamaño del grupo y la sesión en concreto que se esté tratando. Es importante que todas nos comprometamos a ciertas cosas para lograr un buen funcionamiento.

Condiciones de funcionamiento

- Las sesiones serán los de a horas.
- El lugar de las sesiones será
- El material obtenido a lo largo del programa quedará a disposición exclusiva de la terapeuta, garantizando así la confidencialidad de todos los datos obtenidos.

Compromisos de la participante

- Se compromete a asistir de forma regular y puntual a las sesiones. En aquellas ocasiones que le sea imposible acudir, deberá avisar con antelación a la psicóloga o al centro.
- Se compromete a realizar las tareas y los trabajos solicitados por la psicóloga y a traerlos a la sesión.
- Se compromete a participar activamente en las sesiones de grupo.
- Se compromete a mantener la confidencialidad de lo tratado en el grupo.
- En caso de no asistencia o no realización de los trabajos se dará por finalizada la participación en el programa.

Compromisos de la terapeuta y de la coterapeuta

- Asistir puntualmente a las sesiones.
- Mantener el secreto profesional y, por tanto, la confidencialidad de lo tratado en el grupo. Si en algún momento es preciso utilizar información se avisará a la/s interesada/s para tener en cuenta su opinión.

En, a de de 202.....

La terapeuta,

La coterapeuta,

La participante,

S1.3

VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA

UN PROBLEMA SOCIAL QUE NOS AFECTA
A TODAS Y TODOS



"NO SOY UN
PÁJARO Y NINGUNA
RED ME ATRAPA."
CHARLOTTE
BRONTE

Universidad Complutense
de Madrid



¿QUÉ SE ENTIENDE POR VIOLENCIA DE GÉNERO?

La violencia de género 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 la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la personal (ONU).

La **violencia física** es cualquier conducta que lleve implícita el uso intencional de la fuerza contra el cuerpo de otra persona de forma que encierre riesgo de lesión física, daño o dolor. Puede comprender golpes, empujones, bofetadas, mordeduras, tirones de pelo, quemaduras, pellizcos, etc.

La **violencia psicológica** es cualquier conducta que produce en las víctimas desvalorización o sufrimiento, por ejemplo, descalificaciones, burlas, insultos, gritos, amenazas de violencia física, destrucción de objetos con especial valor sentimental, etc. Se da siempre que existe otro tipo de violencia.

La **violencia sexual** es cualquier intimidad sexual forzada, ya sea por intimidación, coacción o estado de inconciencia o indefensión.

La **violencia económica** supone un control, por parte del agresor, al acceso de dinero a la víctima. Esta violencia puede suponer que el agresor impida a la mujer trabajar, le limite el dinero o le obligue a entregarle los ingresos.

La **violencia social** es la limitación de los contactos sociales que puede tener la mujer. De esta forma la mujer pierde apoyo social. Esta violencia puede suponer que el agresor imponga unos horarios, un control sobre los contactos (telefónicos o de WhatsApp) o una restricción de las personas con las que relacionarse.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL ABANDONAR UNA RELACIÓN DE VIOLENCIA?

La violencia de género en la pareja, más que un incidente aislado o casual, se da a través de ciclos que se suceden en el tiempo y que llegan a constituirse en mecanismos sostenedores de la relación de violencia. Se distinguen tres fases que constituyen este ciclo:

- **Fase de acumulación de tensiones:** ambos miembros de la pareja pueden cometer transgresiones de distinto tipo, de modo tal que se constituye una dinámica marcada por la latencia de conflicto y la acumulación de tensiones resultantes de ellos.
- **Fase de explosión o agresión:** la secuencia previa, marcada por la tensión latente, da lugar a la descarga a través de la agresión física, sexual y /o psicológica. Acaba cuando se toma conciencia de la gravedad de los hechos.
- **Fase de arrepentimiento o reconciliación:** la mujer tiene esperanza en que el hombre cumpla sus promesas, cambie y se muestre arrepentido de verdad. Parece un intento de negar u olvidar la gravedad de la situación previamente vivida.



Las etapas de este ciclo son cada vez más breves en el tiempo, a medida que se repiten estas conductas. La fase de arrepentimiento incluso llega a desaparecer, al cronificarse la situación de violencia.

¿QUÉ PENSAMOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

- "Esto no puede pasarme a mí, las mujeres maltratadas tienen otro carácter diferente al mío"
- "Si no abandono esta relación es porque soy débil"
- "La violencia se ejerce por el consumo de sustancias"
- "Cuando hay hijos de por medio, lo mejor es soportar la situación"
- "El problema del maltratador es el control de impulsos, pierden el control momentáneamente"
- "Hay un claro perfil de mujer maltratada, dependiente, sumisa"
- "La mayoría de las agresiones sexuales son llevadas a cabo por extraños"
- "Un hombre no maltrata porque sí, algo ocurre para que se dé la agresión"

S1.4 - ESCALA DE OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

“El programa que vamos a seguir está centrado en ayudaros con las secuelas emocionales que podáis tener por las experiencias vividas en la relación de maltrato con vuestras parejas. El maltrato de pareja es una de las situaciones más destructivas que pueden vivirse, y es posible que queden secuelas emocionales en la mujer que la ha sufrido, incluso tiempo después de terminar la relación. Tener dudas e inseguridad en una misma, o problemas de ansiedad y del estado de ánimo, o que de manera persistente nos estén viniendo pensamientos y recuerdos sobre momentos de la relación... A lo largo del programa iremos viendo diversas técnicas y estrategias para contrarrestar esos efectos y desarrollar otros aspectos de la vida.”

A continuación, queremos que escribas los cambios que quieres conseguir asistiendo a las sesiones. Para ello, escribe los objetivos que te gustaría alcanzar y realizar con normalidad y que supondrían una mejora significativa en tu vida. Añade el grado de dificultad (0 – 10) que encuentras para alcanzar cada uno de ellos, siendo **0 ninguna y 10 la máxima**.

En sesiones posteriores, revisaremos los objetivos que querías conseguir en esta sesión, para comprobar si ha habido algún cambio: veremos en qué medida se han logrado y qué grado de dificultad tienen ahora esos objetivos. Utilizaremos de nuevo una escala de 0 a 10 puntos.



Con este programa quiero conseguir...	Grado de dificultad que piensas que te costará (0-10)	¿En qué grado lo has logrado? (0-10)	Grado de dificultad que te ha costado finalmente (0-10)
Objetivo 1			
Objetivo 2			
Objetivo 3			
Objetivo 4			
Objetivo 5			

S1.6

¿ QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

"Quién mira afuera, sueña. quién mira adentro, despierta "

(Carl Gustav Jung)



Universidad Complutense de Madrid



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es “cuánto se gusta cada uno a sí mismo”, o hasta qué punto “uno está contento con la persona que es”. Depende de dos factores principales:

- Relaciones personales, tanto tempranas (con nuestros padres, cuando éramos pequeños) como posteriores y actuales. Nuestra autoestima es mayor cuando la gente que nos rodea nos transmite que les importamos: nos buscan, nos cuidan, recurren a nosotros, nos apoyan... No entienden la relación como un recurso que pueda explotarse para sus intereses.
- Las cosas que nos suceden y, sobre todo, nuestra capacidad para influir, con nuestro comportamiento, en que las cosas nos salgan bien, en que consigamos logros.

Haber pasado por una relación de maltrato es una de las experiencias que más pueden afectar a la autoestima. Es una situación “tramposa”: cualquier iniciativa que tomemos dirigida a conseguir objetivos personales importantes o a que podamos tener control sobre la situación acabará siendo castigada por el maltratador. Esto nos lleva a ir perdiendo contacto con otras personas o situaciones que nos devolverían una mejor imagen de nosotras mismas. Poco a poco, nos vamos creyendo que no podemos o no sabemos hacer bien las cosas. Cuando en realidad es que no nos han dejado.

Recuperar la autoestima

1. Lo primero de todo: entiende que vienes de una situación muy injusta, en que el maltratador buscaba que no hubiera manera de que pudieras tener éxito. Lo normal es que te encuentres insegura. Ten paciencia y cariño contigo misma en este proceso de recuperar tu autoestima.



2. Busca rodearte de personas que quieran lo mejor para ti y que vayan a ayudarte a crecer según tus propios intereses, prioridades y valores. Puede que durante un tiempo sea buena idea buscar el consejo o la orientación de gente de confianza, al menos en algunas áreas, aunque también es importante que seas tú quien tome las decisiones de los pasos que das. Los profesionales que te atiendan en tu proceso de recuperación pueden ser unos aliados fundamentales.

3. Piensa en aquellas cuestiones de las que sea importante que te ocupes: ¿alojamiento? ¿trabajo? ¿formación? ¿tu salud? ¿tus hijos? ¿algún proceso legal? ¿relaciones personales? ¿ocio? Según las prioridades de cada momento, mira cuáles son los pasos que hay que dar cada vez y busca los apoyos que necesites para poder darlos.

4. Conforme vayas viendo los frutos de estos pasos, te irás sintiendo mejor contigo misma. Habrá veces que las cosas no saldrán a la primera, ni a la segunda... e irás aprendiendo en el camino. Aquellas experiencias que inicialmente te resulten difíciles y puedas superar, y aprender de ellas, serán de las que te acabes sintiendo más orgullosa el día de mañana

5. Y una vez más: ten paciencia contigo misma en este proceso. Algunos logros tardarán en aparecer o en asentarse, y llevará algún tiempo hasta que veas con más claridad los frutos de tu esfuerzo. Busca espacios, relaciones y actividades que te supongan “un alto en el camino” y en las que puedas recargar pilas, tomar perspectiva e ir cuidando de ti misma.

Un buen comienzo para trabajar la autoestima es preguntarte, ¿qué quieres tú? ¿Qué deseas? ¿Qué te apetece? Y buscar la sensación de que tienes el DERECHO a expresar tus deseos, apetencias y motivaciones... También una buena forma de comenzar a recuperar tu autoestima es conectar con el DERECHO que tienes, que todo ser humano tiene de ser quien es y ser feliz.

“Quererse a uno mismo es el principio de un romance para toda la vida” (Oscar Wilde)



S2.1 - AUTORREGISTRO PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES GRATIFICANTES

Nombre:

Tal y como hemos visto en la sesión, pequeñas actividades agradables pueden hacer que nuestro estado de ánimo sea mejor. Por ello, con este auto-registro vamos a planificar qué actividades agradables puedes hacer de aquí al siguiente día que tengas que acudir al taller.

Existen muchas actividades gratificantes sencillas de llevar a cabo, que no son muy costosas, pero que a veces dejamos de realizar por pereza o desinterés. A continuación, tienes que pensar en varias de estas actividades y apuntarlas en el apartado correspondiente. Una vez que las tengas, debes marcar con una X los días que las vas a llevar a cabo. Lo ideal sería que cada día planifiques la realización de al menos 2 actividades gratificantes.

Por último, cuando lleves a cabo estas actividades durante la semana, tendrás que apuntar en una escala del 0 al 10 el grado de satisfacción que has sentido siendo 0 que no ha sido nada satisfactorio realizar esa actividad y 10 que ha sido lo más satisfactorio posible.



¡Mucho ánimo! Cuantas más actividades realices mejor será tu estado de ánimo y esto a la vez hará que tengas más ganas de hacer cosas que te resulten agradables. ¡Pongamos en marcha esta dinámica que hará que te sientas mucho mejor!



S2.1 · Autorregistro planificación de actividades gratificantes

ACTIVIDAD A REALIZAR (¿Qué vas a hacer?)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Actividad 1:							
GRADO DE SATISFACCIÓN (0-10)							
Actividad 2:							
GRADO DE SATISFACCIÓN (0-10)							
Actividad 3:							
GRADO DE SATISFACCIÓN (0-10)							
Actividad 4:							
GRADO DE SATISFACCIÓN (0-10)							
Actividad 5:							
GRADO DE SATISFACCIÓN (0-10)							

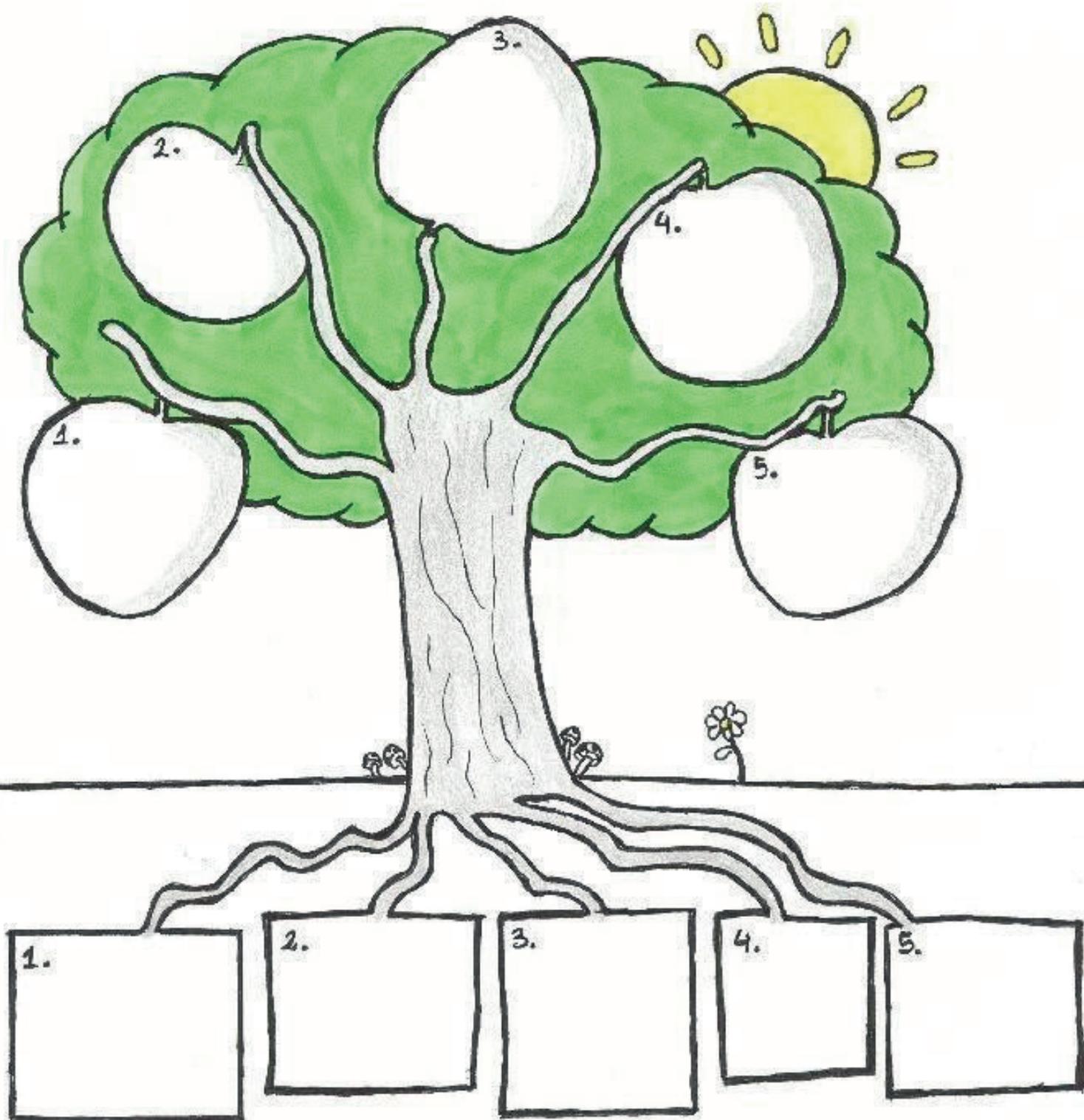
S3.1 - ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

MIS LOGROS



MIS CUALIDADES





S3.2

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
DE MADRID



¿EN QUÉ CONSISTE LA EXPOSICIÓN?

"Vivir es nacer a cada instante" (Erich Fromm)



¿QUÉ ES LA EXPOSICIÓN?

Es una técnica que consiste en que traigamos a nuestra mente recuerdos e imágenes que nos generen ansiedad. Al mantenernos en contacto con ese recuerdo ansiógeno de manera sostenida, a la vez que nos encontramos en un espacio seguro en que no vayamos a sufrir ningún daño, la reacción de ansiedad de nuestros cuerpos ante esos recuerdos irá haciéndose cada vez más leve.

El recuerdo seguirá con nosotras, y seguirá siendo doloroso, por supuesto. Hace referencia a un momento de nuestra vida en que lo estuvimos pasando muy mal, puede que incluso estuviéramos en peligro. No pensar en ello no tiene utilidad, no ha servido para nada, por ello vamos a intentar hacerlo de otra manera. A través de la exposición, iremos “desactivando” la reacción de ansiedad que experimenta nuestro cuerpo cada vez que nos acordamos ahora. Para mucha gente, esto es liberador.



Buscar intencionadamente recuerdos de momentos duros, y mantenernos en contacto con la reacción emocional que nos evocan, forma parte de una estrategia más amplia de este programa, que tiene que ver con experimentar y familiarizarnos con distintos tipos de recuerdos y las emociones asociadas.

¿ES NORMAL TENER MIEDO?

¡¡Por supuesto! La ansiedad, o miedo, es una reacción natural, y necesaria, ante situaciones en que corremos peligro. La tensión corporal, que el corazón se acelere, que solo prestemos atención a los estímulos más relevantes en ese instante... todo esto nos prepara para hacer un esfuerzo especial en un momento en que necesitamos escapar o defendernos de algo.

Si tenemos la capacidad de generar una reacción de ansiedad es porque, a lo largo de la historia de la evolución, aquellos individuos que reaccionaban con ansiedad ante los peligros sobrevivían, y dejaban más descendientes, que aquellos que no. La ansiedad es una emoción que nos protege.

Por otro lado, precisamente por su utilidad y función protectora, la ansiedad puede asociarse muy fácilmente con otros aspectos relacionados, incluso lejanamente, con el peligro original. Por eso, es también normal que nuestros cuerpos sigan manteniendo o activando de nuevo la reacción de ansiedad cuando el peligro ya ha pasado y estamos en una situación en que sabemos, objetivamente, que estamos a salvo.

Ahí es donde hay que tener cuidado de no ir “cediendo terreno” a la ansiedad. De manera natural, tendemos a evitar o retirarnos de esas situaciones pero, haciendo eso, sin darnos cuenta le estamos dando el mensaje a nuestro cuerpo de que esas situaciones siguen siendo peligrosas. Así, seguirá reaccionando con ansiedad ante ellas, e incluso puede que empecemos a sentir ansiedad en situaciones donde antes no la sentíamos.



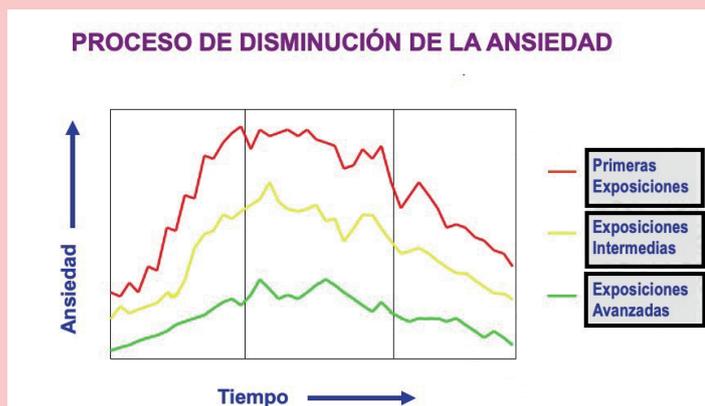
¿QUÉ ES LA CURVA DE LA ANSIEDAD?

Ponernos a recordar los momentos en que estuvimos realmente en peligro nos va a despertar tensión y ansiedad.

Mantenernos en el recuerdo el tiempo suficiente, desgranarlo, contemplarlo en sus detalles... y seguir ahí, incluso mientras nuestro cuerpo está experimentando ansiedad, nos ayudará a “poner el miedo en su sitio”. Es la manera de que nuestro cuerpo “aprenda” que esa situación de peligro tuvo lugar en el pasado, pero que ya no estamos ahí.

Este aprendizaje no se hace de una vez, sino que requerirá volver sobre el recuerdo varias veces, para ir “desgastándolo”. En el siguiente gráfico puedes hacerte una idea de cómo va disminuyendo la reacción de ansiedad a lo largo del tiempo al ir exponiéndose cada vez más.

Y, no hay otra manera, la exposición es un rato difícil y desagradable. Si te la planteamos es porque estamos convencidas de que sois capaces de pasar por ello y hacerlo bien, y mirar a la cara a vuestros miedos y recuperar terreno perdido. A lo largo de este camino, estaremos guiándoos y acompañándoos. **NO ESTÁIS SOLAS.**



S4.1 - GUÍA PARA LA SELECCIÓN DEL RECUERDO DE MALTRATO

Nombre:

Fecha:/...../.....

Una parte importante del programa consiste en trabajar sobre algún recuerdo de tu historia de maltrato que te resulte especialmente difícil. Es importante dedicar ahora tiempo a elegir bien cuál va a ser el recuerdo sobre el que se va a trabajar.

Para ello, piensa en una situación concreta con tu pareja, que resultara difícil. Puede ser una discusión fuerte, o que te agrediera de alguna manera, o te insultara, o hiciera cualquier otra cosa que te hiciera daño. Muy probablemente hayas vivido varios episodios de este tipo, pero para el trabajo que vamos a realizar, es importante seleccionar solo uno.

Es importante también definir claramente un “comienzo” y un “final” del episodio, es decir, en qué momento “todavía no había sucedido nada grave/difícil” y en qué momento “ya había quedado atrás la situación o ya había pasado el peligro”. Esto será útil para acotar los límites del episodio sobre el que se va a trabajar.

¿Hay alguna situación específica, de las que hayas vivido, que te haya estado resultando especialmente difícil en las últimas 2 – 4 semanas? Puede que sea la situación que peor te haga sentir cuando te acuerdas de ella, o quizás de vez en cuando te vienen recuerdos o imágenes de ese momento, sin que tú quieras que te vengan. O que tengas pesadillas con ese episodio en particular.

Una vez que hayas elegido una situación, describe qué pasó brevemente, con un par de oraciones. Más adelante habrá ocasión para desarrollarlo con más detalle:

Especifica el comienzo y el final del episodio:

S4.2 - GUÍA PARA LA EXPOSICIÓN AL RECUERDO DE MALTRATO

Uno de los principales elementos de este programa es visitar en el recuerdo un momento difícil de tu historia de maltrato con tu pareja, y relatarlo en voz alta de manera repetida, una y otra vez, durante un tiempo de 10 minutos.

Cuando vayas a empezar a contar el episodio difícil que hemos seleccionado, asegúrate primero de que te encuentras en una postura cómoda en la silla. Es posible que antes de empezar te notes inquieta o algo incómoda por lo que va a venir a continuación. Es natural, vas a visitar un episodio muy doloroso de tu historia, y es normal que te sientas tensa. Sólo recuerda: contar esta historia de manera repetida te ayudará a organizar mejor el recuerdo y tomar perspectiva sobre lo sucedido; además, aunque volver a ese momento pueda resultar muy doloroso, estás ahora en un espacio seguro, en el que no es peligroso volver al recuerdo a esa situación. Por último, esta “prueba de fuego” te ayudará a ver que probablemente eres más capaz y más fuerte de lo que piensas a la hora de afrontar ese dolor, que nunca ha terminado de irse.

Una vez que te encuentres preparada para empezar, es importante que cierres los ojos durante el relato para no tener distracciones, y que lo cuentes en tiempo presente, como si estuviera pasando ahora mismo. Por ejemplo, “Es sábado por la mañana. Estoy en la cocina, terminando de recoger el desayuno cuando me llega un mensaje al móvil. [NOMBRE DE TU PAREJA] se tensa y me mira, y me pregunta quién me escribe un sábado tan temprano...”.

Empieza a contarlo desde unos minutos antes de que comenzara la situación difícil, y continúa contándolo hasta el momento en que ya ha pasado la situación. Una vez que lo hayas hecho, vuelve a contarlo, una vez más, desde el principio, una y otra vez, hasta que pasen los 10 minutos.

Es importante también que, mientras lo estás contando, vayas despacio y mantengas la atención lo mejor que puedas en el recuerdo. Esto hará que la experiencia sea más difícil e intensa, sin duda, pero también hará que sea más útil y que saques más beneficio de esta tarea tan dura.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a entrar en contacto con ese recuerdo difícil:



¿Qué ocurrió?



¿Cuándo ocurrió?



¿Qué viste? ¿Qué oíste? ¿Qué sentiste en tu cuerpo? ¿A qué huele?



¿Qué hiciste?



¿Qué pensaste en aquel momento?



¿Qué sentiste en esa situación?



Si había más personas, ¿cómo reaccionaron?



Mientras lo estás contando, es importante que lo hagas con tanto detalle como seas capaz hoy, y que te mantengas implicada en el relato y en contacto con tu experiencia emocional. Recuerda, mantén la atención en ese recuerdo lo mejor que puedas. Date permiso para sentir cómo tu cuerpo reacciona ante el recuerdo. Quizás notes que tus músculos se tensan, quizás notes que el corazón se acelera, o que te cuesta respirar, o que se te saltan las lágrimas...

Cualquiera de estas reacciones es normal, estás haciendo por recordar un episodio tremendamente doloroso de tu historia, y que probablemente, además, has tenido apartado durante bastante tiempo.

Una vez más: no pierdas de vista que estás recordando una situación que en sí misma era muy estresante e, incluso, quizás, peligrosa, pero que ahora te encuentras en otro momento y en otro lugar, donde estás segura. Recordar ahora ese episodio puede ser muy doloroso, pero en ningún caso va a ser peligroso y, es más, pasar por esto puede ayudarte a superar los problemas que ese episodio de tu pasado pueda estar generándote en el presente.



S4.3 - PAUTAS PARA LA COMPAÑERA EN LA EVOCACIÓN DEL RECUERDO TRAUMÁTICO

Una parte importante del programa es relatar a una compañera, de manera repetida durante 10 minutos, un episodio difícil de tu historia de maltrato con tu pareja. Esto se hará por turnos, de modo que habrá momentos en que te toque a ti relatar el episodio a una compañera, y momentos en que tu papel será escuchar el relato de la otra persona.

En este folleto se explican unas pautas que pueden ayudarte a estar junto con tu compañera en los momentos en que ella esté contando su historia. Te ayudarán, sobre todo, a estar contigo misma mientras estés escuchando el relato de tu compañera, porque es probable que tampoco te resulte fácil a ti estar ahí, recibiendo eso.

Es importante que en ese momento seas una presencia de apoyo silencioso, ya que tu compañera va a estar revisitando un episodio muy difícil de su vida. Deberás mantenerte en silencio y escuchar su historia, percibiendo y observando sus reacciones emocionales. No entres en una conversación con ella, deja que el relato vaya fluyendo libremente.

Lo normal y esperable es que no sea preciso que intervengas. Tu compañera irá relatando el recuerdo, y tú estarás ahí para escucharlo, sin más. Es posible que en algunos momentos veas que tu compañera “se atasca”, o que no sabe bien cómo seguir el relato, o que se interrumpe momentáneamente ante una mayor intensidad de la emoción... Todo esto es normal, y es importante ahí que le dejes espacio para encontrarse por sí misma y retomar el hilo.

Sólo si ves que, pasados uno o dos minutos, tu compañera sigue atascada, puedes, puntualmente, ayudarla con alguna pregunta o comentario de apoyo.

Te ponemos aquí algunos ejemplos de preguntas:



¿Qué ocurrió?



¿Cuándo ocurrió?



¿Qué viste? ¿Qué oíste? ¿Qué sentiste en tu cuerpo? ¿A qué huele?



¿Qué hiciste?



¿Qué pensaste en aquel momento?



¿Qué sentiste en esa situación?



Si había más personas, ¿cómo reaccionaron?



Y aquí algunos ejemplos de comentario de apoyo:



Ánimo, lo estás haciendo muy bien, mantente ahí.



Buen trabajo, sigue con esa emoción.



Recuerda, este es un espacio seguro. Aquí y ahora no hay peligro.



Sé que lo que estás haciendo es difícil. Lo estás haciendo genial.



Estás siendo muy valiente al mirar a la cara a ese momento del pasado. Me doy cuenta de lo difícil que te está siendo, y lo valoro mucho.

Recuerda, el objetivo de estas preguntas o comentarios es simplemente ayudar a tu compañera a reanudar su relato, y poder continuarlo ya sin más interrupciones. Es importante no convertir el momento en una conversación. Y, como te decimos, es probable que no sea necesario que recurras a ellos en ningún momento, porque tu compañera esté pudiendo mantenerse en la tarea, en cuyo caso, es mejor que te mantengas simplemente en una escucha silenciosa, comprensiva y compasiva.

Puede que te resulte duro ver que tu compañera lo está pasando mal mientras se enfrenta a ese momento doloroso de su pasado. Recuerda, todo ese dolor ahora le va a ayudar a liberarse de la influencia de ese suceso, y es importante que se sienta acompañada por tu presencia silenciosa mientras lo hace. En tu interior, haz el propósito de estar allí para ella.

También es posible que su relato te recuerde cosas difíciles de tu propia historia, y que tu propio cuerpo reaccione con emoción. Eso está bien, es normal. Sé comprensiva y amable contigo misma, tú también has pasado por momentos muy difíciles. Mientras tú sientes esas emociones, mantén el propósito de continuar acompañando en silencio a tu compañera en su relato.

S4.4 - GUÍA PARA LA SELECCIÓN DEL RECUERDO POSITIVO

Nombre:

Fecha:/...../.....

A continuación, aparecen una serie de instrucciones para ayudarte a seleccionar un acontecimiento que hayas vivido. Es importante que leas con calma y atención cada una de ellas.

El recuerdo que escojas debe generarte niveles significativos de emociones que para ti sean agradables o placenteras. ¿Hay alguna situación específica de tu vida en la que te sentías especialmente feliz y consideras que disfrutaste del momento?

Una vez que hayas elegido una situación, describe qué pasó brevemente, con un par de oraciones. Más adelante habrá ocasión para desarrollarlo con más detalle:

Especifica el comienzo y el final del episodio:

S4.5 - GUÍA PARA LA EXPOSICIÓN AL RECUERDO POSITIVO

Otro elemento de este programa es visitar en el recuerdo un momento positivo, en el que te sentías especialmente feliz y relatarlo en voz alta de manera repetida, una y otra vez durante 10 minutos.

Cuando vayas a empezar a contar el episodio positivo que hemos seleccionado, asegúrate primero de que te encuentras en una postura cómoda en la silla.

Una vez que te encuentres preparada para empezar, es importante que cierres los ojos durante el relato para no tener distracciones, y que lo cuentes en tiempo presente, como si estuviera pasando ahora mismo. Por ejemplo, "Es sábado por la mañana. Estoy en la cocina desayunando un café con tostadas y recibo una llamada..."

Empieza a contarlo desde unos minutos antes de que comenzara la situación, y continúa contándolo hasta el momento en que ya ha pasado la situación. Una vez que lo hayas hecho, vuelve a contarlo, una vez más, desde el principio, una y otra vez, hasta que pase el tiempo estipulado.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a entrar en contacto con ese recuerdo:



¿Qué ocurrió?



¿Cuándo ocurrió?



¿Qué viste? ¿Qué oíste? ¿Qué sentiste en tu cuerpo? ¿A qué huele?



¿Qué hiciste?



¿Qué pensaste en aquel momento?



¿Qué sentiste en esa situación?



Si había más personas, ¿cómo reaccionaron?

Mientras lo estás contando, es importante que lo hagas con tanto detalle como seas capaz hoy, y que te mantengas implicada en el relato y en contacto con tu experiencia emocional. Date permiso para sentir cómo tu cuerpo reacciona ante el recuerdo. Una vez que lo hayas hecho, vuelve a contarlo, una vez más, desde el principio, una y otra vez, hasta que pasen los 10 minutos.

S4.6 - PAUTAS PARA LA COMPAÑERA EN LA EVOCACIÓN DEL RECUERDO POSITIVO

Una parte importante del programa es relatar a una compañera, de manera repetida durante 10 minutos, un episodio positivo, es decir, un episodio que genere niveles significativos de emociones agradables o placenteras. Esto se hará por turnos, de modo que habrá momentos en que te toque a ti relatar el episodio a una compañera, y momentos en que tu papel será escuchar el relato de la otra persona.

En este folleto se explican unas pautas que pueden ayudarte a estar junto con tu compañera en los momentos en que ella esté contando su historia.

Es importante que en ese momento seas una presencia de apoyo. Deberás mantenerte en silencio y escuchar su historia, percibiendo y observando sus reacciones emocionales. No entres en una conversación con ella, deja que el relato vaya fluyendo libremente.

Es posible que en algunos momentos tu compañera “se atasque” o no sepa bien cómo seguir o cómo continuar el relato. Ahí puede ser útil que le ayudes con algunas preguntas como las siguientes:

-  ¿Qué ocurrió?
-  ¿Cuándo ocurrió?
-  ¿Qué viste? ¿Qué oíste? ¿Qué sentiste en tu cuerpo? ¿A qué huele?
-  ¿Qué hiciste?
-  ¿Qué pensaste en aquel momento?
-  ¿Qué sentiste en esa situación?
-  Si había más personas, ¿cómo reaccionaron?

Recuerda, el objetivo de estas preguntas es simplemente ayudar a tu compañera a continuar su relato sin interrupciones. Es importante no convertir el momento en una conversación.

En otros momentos en que notes a tu compañera más desmotivada, puede estar bien también que le hagas algún comentario de apoyo:

-  Lo estás haciendo muy bien.
-  Buen trabajo.
-  Lo estás haciendo genial.

S5.1 - AUTO-REGISTRO DE EXPOSICIÓN

Nombre:

Estimada participante:

En el programa en el que estás participando, tu psicóloga te ha pedido que realices las tareas de exposición 2 veces al día hasta la siguiente sesión. Lo debes realizar siguiendo siempre la siguiente dinámica:

1º- Exponerte al recuerdo traumático escuchando una única vez la grabación realizada en sesión. Cuando termines tienes que rellenar las columnas correspondientes del auto-registro que figura a continuación.

2º- Realizar los ejercicios de respiración que llevamos ensayando desde el inicio del programa durante unos 5 minutos.

3º- Exponerte al recuerdo positivo escuchando una única vez la grabación realizada en sesión. Cuando termines tienes que rellenar las columnas correspondientes del auto-registro que figura a continuación.

Cuando te encuentres preparada para realizar las exposiciones, es importante que cierres los ojos mientras escuchas los relatos para que te puedas concentrar al máximo en lo que estás escuchando. Es importante que mientras los escuchas te mantengas implicada en ellos y conectada al máximo con lo que estás sintiendo en ese momento.

Respecto al recuerdo traumático, es importante que no pierdas de vista que estás recordando una situación que en sí misma era muy estresante e, incluso, quizás, peligrosa, pero que ahora te encuentras en otro momento y en otro lugar, donde estás segura. Recordar ahora ese episodio puede ser muy doloroso, pero en ningún caso va a ser peligroso y, es más, pasar por esto puede ayudarte a superar los problemas que ese episodio de tu pasado pueda estar generando en el presente.

¡Mucho ánimo con esta tarea! Todas las veces que la realices estarás dando pasos para sentirte mejor en el futuro.



S7.1 - GUÍA PARA LA EXPOSICIÓN A LOS PUNTOS CALIENTES DEL RECUERDO DE MALTRATO

Nombre:

Fecha:/...../.....

A continuación, aparecen una serie de instrucciones para ayudarte a evocar y escribir aquellas escenas más difíciles del acontecimiento traumático que has vivido. Es importante que leas con calma y atención cada una de ellas para realizar bien la actividad.

En primer lugar, intenta recordar la última vez que te expusiste al recuerdo traumático:



¿Qué parte del recuerdo fue la más dolorosa o la que más malestar te generó al ser recordada?



Si hay varias, nos centraremos solo en la que te genera mayor malestar.

Una vez que hayas elegido esa situación específica que te generó el mayor malestar durante el recuerdo, describe qué pasó brevemente, con un par de oraciones. Más adelante habrá ocasión para desarrollarlo con más detalle:

Especifica el comienzo y el final de ese punto en concreto que te generó más malestar al ser recordado:

S8.1 - TARJETAS PARA EL TRABAJO DE LA PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

A lo largo de este
tratamiento he
aprendido...



Lo que más me
ha gustado ha
sido...



Lo que más me ha
ayudado ha sido...



Me gustaría haber
practicado más...



Puedo mejorar en...



La práctica de la
respiración me ha
ayudado en...



La exposición al
recuerdo del
maltrato me ha
ayudado a ...



Lo que menos me ha
gustado ha sido...



La exposición al
recuerdo positivo
me ha ayudado
a...



Trabajar mi
autoestima me ha
ayudado a ...

Trabajar en grupo me
ha parecido...



Si pudiera cambiar
algo sería...



La práctica de las
actividades
gratificantes me ha
resultado...



MANUAL DEL PROGRAMA MEMPOSITIV