

# Programa de formación para animadores juveniles "SOns Of Silence"



## Índice

<b>Módulo 1 - Introducción a la violencia doméstica .....</b>	<b>8</b>
<b>Descripción general.....</b>	<b>8</b>
<b>Resultados del aprendizaje .....</b>	<b>9</b>
<b>Contenidos teóricos (1 hora).....</b>	<b>9</b>
<i>Conceptos y enfoque teórico .....</i>	<i>9</i>
<i>Violencia doméstica. Enfoque histórico. ....</i>	<i>13</i>
<i>Tipos de violencia doméstica .....</i>	<i>14</i>
<i>Teorías explicativas.....</i>	<i>15</i>
<i>Implicaciones legales .....</i>	<i>19</i>
<i>Vínculo con el trabajo social .....</i>	<i>26</i>
<b>Práctica guiada (2 horas) .....</b>	<b>28</b>
<b>Aprendizaje autodirigido .....</b>	<b>31</b>
<b>Evaluación .....</b>	<b>32</b>
<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje .....</b>	<b>32</b>
<i>Video 1 .....</i>	<i>32</i>
<b>Plan de lección .....</b>	<b>33</b>
<b>Módulo 2: Comprensión del trauma y la resiliencia .....</b>	<b>37</b>
<b>Descripción general.....</b>	<b>37</b>
<b>Resultados del aprendizaje .....</b>	<b>37</b>
<b>Contenidos teóricos (1 hora).....</b>	<b>39</b>
<i>Trauma.....</i>	<i>39</i>
<i>Resiliencia.....</i>	<i>42</i>
<b>Práctica guiada (2 horas) .....</b>	<b>48</b>
<i>El Plan de Resiliencia (Las Cuatro S).....</i>	<i>48</i>

<b>Aprendizaje autodirigido .....</b>	<b>53</b>
<i>Hoja de trabajo del plan de construcción de resiliencia.....</i>	<i>54</i>
<b>Evaluación .....</b>	<b>56</b>
<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje .....</b>	<b>57</b>
<i>Video 1 .....</i>	<i>57</i>
<b>Plan de lección .....</b>	<b>58</b>
<b>Módulo 3: Identificación y respuesta a la violencia doméstica ..</b>	<b>63</b>
<b>Descripción general.....</b>	<b>63</b>
<b>Resultados del aprendizaje .....</b>	<b>64</b>
<b>Contenidos teóricos (1 hora).....</b>	<b>65</b>
<i>Reconocer y preguntar.....</i>	<i>65</i>
<i>Responder.....</i>	<i>69</i>
<b>Práctica guiada (2 horas) .....</b>	<b>70</b>
<b>Aprendizaje autodirigido .....</b>	<b>77</b>
<b>Evaluación .....</b>	<b>78</b>
<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje .....</b>	<b>79</b>
<i>Vídeo 1 .....</i>	<i>79</i>
<i>Vídeo 2 .....</i>	<i>79</i>
<i>Recurso 1 .....</i>	<i>80</i>
<i>Recurso 2 .....</i>	<i>81</i>
<i>Recurso 3 .....</i>	<i>81</i>
<i>Recurso 4 .....</i>	<i>82</i>
<b>Plan de lección .....</b>	<b>83</b>
<b>Módulo 4: Protección y salvaguarda infantil .....</b>	<b>87</b>
<b>Descripción general.....</b>	<b>87</b>
<b>Resultados del aprendizaje .....</b>	<b>87</b>

<b>Contenidos teóricos (1 hora)</b> .....	<b>88</b>
1. <i>Definiciones e importancia de la protección y salvaguardia de la infancia</i> .....	88
2. <i>Visión general de la violencia doméstica: tipos, prevalencia y factores de riesgo</i> .....	89
3. <i>Síntomas conductuales y emocionales de los niños expuestos a la violencia doméstica</i> .....	92
4. <i>Efectos a largo plazo sobre la salud mental y el desarrollo</i> .....	93
5. <i>Marcos legales y políticas para la protección de la infancia</i> .....	93
6. <i>Papel de los educadores y trabajadores juveniles en la salvaguardia</i> .....	98
<b>Práctica guiada (2 horas)</b> .....	<b>102</b>
<b>Aprendizaje autodirigido</b> .....	<b>105</b>
<b>Evaluación</b> .....	<b>106</b>
<i>Evaluación informal mediante la observación durante actividades y debates grupales</i> .....	106
<i>Cuestionarios sobre conceptos clave y marcos legales</i> .....	106
<i>Ensayos de reflexión sobre experiencias de aprendizaje y actitudes hacia la protección infantil</i> .....	107
<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje ....</b>	<b>108</b>
<i>Vídeo 1</i> .....	108
<i>Vídeo 2</i> .....	109
<i>Video 3</i> .....	110
<i>Recurso 1</i> .....	111
<b>Plan de lección</b> .....	<b>112</b>
<b>Módulo 5: Apoyo a jóvenes afectados por violencia doméstica</b>	<b>117</b>
<b>Descripción general</b> .....	<b>117</b>
<b>Resultados del aprendizaje</b> .....	<b>117</b>

<b>Contenidos teóricos (1 hora)</b> .....	<b>119</b>
<i>Efectos de la violencia doméstica en los jóvenes</i> .....	119
5. <i>Conductas de riesgo:</i> .....	121
<i>Desarrollo de habilidades blandas: comunicación, educación emocional y expresión de emociones</i> .....	122
<b>Práctica guiada (2 horas)</b> .....	<b>124</b>
<b>Aprendizaje autodirigido</b> .....	<b>136</b>
<b>Evaluación</b> .....	<b>139</b>
<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje</b> ....	<b>140</b>
<i>Vídeo 1</i> .....	140
<i>Vídeo 2</i> .....	142
<i>Vídeo 3</i> .....	144
<b>Plan de lección</b> .....	<b>145</b>
<b>Módulo 6. Autocuidado y prevención del burnout</b> .....	<b>154</b>
<b>Descripción general</b> .....	<b>154</b>
<b>Resultados del aprendizaje</b> .....	<b>154</b>
<b>Contenidos teóricos (1 hora)</b> .....	<b>155</b>
1. <i>¿Qué es el síndrome de burnout?</i> .....	155
2. <i>Principales causas del burnout</i> .....	157
3. <i>Síntomas del agotamiento</i> .....	163
4. <i>Manejo del estrés en el trabajo juvenil</i> .....	173
5. <i>Lograr el equilibrio entre la vida laboral y personal y enfatizar el autocuidado</i> .....	183
<b>Práctica guiada (2 horas)</b> .....	<b>187</b>
<b>Aprendizaje Autodirigido</b> .....	<b>192</b>
<b>Evaluación</b> .....	<b>195</b>
<i>Preguntas de evaluación de fin de módulo</i> .....	<b>196</b>

<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje ....</b>	<b>201</b>
<i>Vídeo 1</i> .....	201
<i>Vídeo 2</i> .....	202
<b>Plan de lección .....</b>	<b>202</b>
<b>Módulo 7: Estudios de casos y mejores prácticas .....</b>	<b>206</b>
<i>Casos prácticos y buenas prácticas en España (Elaborado por el Ayuntamiento de Sedaví)</i> .....	206
<i>Estudios de caso</i> .....	206
<i>Mejores prácticas</i> .....	209
<i>Estudios de Caso y Mejores Prácticas en Chipre (Preparados por CARDET)</i> .....	213
<i>Estudios de caso</i> .....	213
<i>Mejores prácticas</i> .....	217
<i>Proyectos e iniciativas</i> .....	218
<b>Estudios de caso y mejores prácticas en Portugal (elaborado por RightChallenge)</b> .....	<b>220</b>
<i>Estudios de caso</i> .....	220
<i>Mejores prácticas</i> .....	222
<i>Proyectos e iniciativas</i> .....	228
<i>Hojas informativas</i> .....	231
<b>Estudios de caso y mejores prácticas en Italia (Elaborado por EXEO Lab)</b> .....	<b>233</b>
<i>Estudios de caso</i> .....	233
<i>3) Violencia doméstica y presencial: SCUDO</i> .....	236
<i>Mejores prácticas</i> .....	238
<b>Estudios de caso y mejores prácticas en Alemania (Elaborado por Berlink)</b> .....	<b>242</b>

<i>Estudios de caso</i> .....	<b>242</b>
<i>Mejores prácticas</i> .....	<b>246</b>
<b>References</b> .....	<b>248</b>

## Módulo 1 - Introducción a la violencia doméstica

### Descripción general

La violencia doméstica (VD en adelante) no es un fenómeno nuevo. Aunque es difícil encontrar evidencia escrita o gráfica, es obvio que, dado el predominio de las sociedades sexistas a lo largo de la historia, podemos asumir que la VD ha estado presente desde el principio de los tiempos.

Fue recién en la década de 1990 cuando científicos, sociólogos, psicólogos y otros expertos comenzaron a interesarse por esta realidad. Y, desde el primer momento, descubrieron que se trataba de un problema muy profundo, ya que afectaba a todos los estratos de nuestra sociedad y, además, tenía implicaciones sociales, económicas, psicológicas y legales.

Vídeo introductorio / Curso HELP del Consejo de Europa: Violencia contra las mujeres y violencia doméstica

El curso HELP Violencia contra las mujeres y violencia doméstica cubre de forma interactiva los conceptos clave, **el marco legal internacional y europeo y la jurisprudencia que rige la prevención y protección de las mujeres y las niñas contra la violencia**, centrándose en el Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica (Convenio de Estambul).

Además, el curso proporciona a los profesionales del derecho herramientas prácticas para abordar casos de violencia contra la mujer y violencia doméstica desde un enfoque de derechos humanos y centrado en las víctimas.

[Enlace al video](#)



## Resultados del aprendizaje

<b>Matriz de Resultados de Aprendizaje</b>	Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la diferencia entre las acciones de violencia doméstica (violencia, agresividad y agresión).</li> <li>• Reconocer los diferentes tipos de violencia doméstica.</li> </ul>
	Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar habilidades para evaluar e identificar formas de violencia doméstica.</li> <li>• Identificar el marco legal aplicable a cada situación de Violencia Doméstica.</li> </ul>
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenga cuidado en identificar y clasificar el evento de violencia doméstica para alcanzar la protección legal adecuada.</li> <li>• Comprometerse con la educación y capacitación continua para mantenerse informado sobre los últimos avances legales para protegerse contra la violencia doméstica.</li> </ul>
	Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la variedad de eventos de violencia doméstica.</li> <li>• Clasifique correctamente el evento DV</li> <li>• Conozca qué marco legal se aplicará a cada evento de violencia doméstica.</li> </ul>

## Contenidos teóricos (1 hora)

### Conceptos y enfoque teórico

Nos parece positivo comenzar con algunas definiciones:

## Género

En primer lugar, debemos destacar el concepto de género, que según la Comisión Europea (1998), se refiere a las diferencias sociales (en contraposición a las biológicas) entre hombres y mujeres que se han aprendido, cambian con el tiempo y presentan grandes variaciones, tanto entre diferentes culturas como dentro de la misma cultura. Esto indica que, por razones y cuestiones de género, se determinan patrones de comportamiento relacionados con el sexo. El origen de estos patrones puede provenir de la inculcación temprana, es decir, a edades prematuras, de estereotipos de género que «podemos definir como creencias sociales generalizadas respecto a los atributos que se consideran típicos de hombres y mujeres» (García, 2015, p. 7). Además, este conjunto de creencias que atañen a las categorías de hombre y mujer, a las que llamamos género, tiene una gran influencia en el mundo y en sí mismo y en su comportamiento (González, 1999, p. 84).

## Sexo

Es importante mencionar el concepto, ya superado pero útil para comparar, de sexo, que según la Academia Española de la Lengua (RAE, 2023), es «la condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y de las plantas» o «conjunto de seres pertenecientes a una misma condición de varón o mujer». Esta definición aún tiene cierta influencia, porque una de las definiciones de VD es «violencia sexual» (González et al., 1999).

No podemos olvidar, en este contexto, la distinción entre violencia, agresividad y agresión.

## Violencia

La violencia se refiere a acciones intencionales de daño físico o psicológico que una persona realiza sobre otra. Puede manifestarse a través de actos como palizas,

amenazas y abuso emocional. Implica un nivel significativo de daño físico o mental. Es un comportamiento más extremo que la agresión. (Cirici, 2020)

## Agresividad

La agresión es la tendencia a mostrar un comportamiento hostil hacia los demás. No implica necesariamente alcanzar el nivel de daño físico o mental que caracteriza a la violencia. Es un comportamiento más general y puede manifestarse de diversas maneras, como discusiones, irritabilidad o expresiones verbales fuertes<sup>1</sup>. La agresión es un comportamiento básico y primario presente en la actividad de los seres vivos, que abarca aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales. (Gómez, 2024)

## Agresión

La agresión se refiere al uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea una amenaza o algo real. Puede dirigirse hacia uno mismo, hacia otra persona o hacia un grupo/comunidad. La agresión puede causar lesiones, muerte, daños psicológicos o trastornos del desarrollo. OMS (2010, como se citó Gómez y otras, 2024)

Si mezclamos de forma adecuada todos los conceptos mencionados anteriormente, podemos llegar a algunas definiciones sobre la violencia de género y conceptos relacionados:

## Violencia Machista

El término general que engloba toda violencia sería, la violencia machista que se entiende como un «fenómeno de carácter multidimensional y multidimensional que se enmarca en un sistema de relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres y que tiene como resultado daños o sufrimiento físico, sexual, psicológico o ambiental. Este puede desarrollarse en todos y cada uno de los ámbitos de la vida de las personas y en

todos los momentos de su vida, por lo tanto, no solo se habla de un tipo de violencia machista, sino de muchos tipos de violencia machista» (Cirici, 2023).

## Violencia de Género

Dentro de la violencia machista, podríamos encontrar la violencia de género: «la que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes están o han estado vinculados a ellas por relaciones de afectividad (pareja o expareja). El objetivo del agresor es producir daño y lograr el control sobre las mujeres, por lo que se produce de forma continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia» (Ministerio de Igualdad, 2024).

## Violencia Intrafamiliar

No podemos olvidar otro concepto relacionado, que es la violencia intrafamiliar, que se refiere a «toda agresión o daño sistemático y deliberado cometido en el hogar contra un miembro de la familia, por alguien de la misma familia. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona, sin su permiso, para quitarle poder y mantenerla desequilibrada, pues el objetivo de la violencia es vencer su resistencia y lograr su sometimiento, es decir, controlarla y dominarla» (Ramírez, 2019).

## Violencia Doméstica

Pero, lejos de terminar, finalmente podemos hablar de la violencia doméstica «perpetrada en el hogar o unidad doméstica, generalmente por un miembro de la familia que vive con la víctima, que puede ser un hombre o una mujer, un bebé, un adolescente o un adulto, con el uso deliberado de la fuerza» (Walton y Salazar, 2019).

A pesar de las innegables similitudes entre todas las definiciones, especialmente las dos últimas, es fundamental establecer las diferencias pertinentes, ya que, no solo en España, sino en el resto de Europa, cada concepto presenta matices con profundas implicaciones, como las sociales, económicas, psicológicas e incluso políticas. Estas últimas son significativas, ya que es necesario reconocer y comprender estos conceptos para legislar sobre ellos y actuar en contra de ellos.

### **Violencia doméstica. Enfoque histórico.**

En particular, la legislación española actual se centra en la **violencia contra la mujer**, o **violencia de género**, y este es el enfoque que debemos entender siempre que hablamos de violencia de género. Este enfoque se basa en razones sociohistóricas, que pueden resumirse así: históricamente, a los hombres se les ha otorgado un rol predominante en la sociedad. Como resultado, todos los miembros de un grupo (incluso las mujeres) esperan que los hombres asuman una serie de comportamientos como proveedores, preventores, cuidadores y protectores. Se supone que los hombres deben trabajar para recaudar fondos para la familia, protegerla de amenazas, asumir roles activos ante cualquier problema, etc. Como consecuencia lógica, se espera que las mujeres tengan un rol secundario: básicamente, el cuidado de la familia, lo que implica una actitud pasiva ante la familia y la sociedad. Esta diferencia de roles conlleva un dominio social y económico que puede llevar a algunos hombres a ejercer control y comportamientos violentos contra las mujeres.

Como resultado de todo esto, se han desarrollado algunos patrones de género en una estructura social patriarcal, basada en la dominación masculina. Esta estructura ordena las estructuras de poder social, político, económico y cultural, basándose en las desigualdades de género, y perpetúa los roles sociales y los estereotipos de género. Esta estructura social implica una forma de legitimar y normalizar comportamientos en los que las mujeres sufren diversos tipos de discriminación y desigualdades. Estos comportamientos se denominan «machismo», *cuyo objetivo es mantener la posición de subordinación de las mujeres, respetando la condición de autoridad y superioridad de los*

*hombres, combinando actitudes y comportamientos de arrogancia y devaluación de las mujeres* (Cirici, 2023, p. 46).

### **Tipos de violencia doméstica**

Dentro de la violencia doméstica existen diferentes tipologías que resultan en un conjunto que puede interactuar de forma simultánea o independiente. Entre ellas se encuentra la **violencia física**, que es la que se ejerce contra una mujer, causándole dolor, daño o el riesgo de causarlo, y cualquier otra forma de abuso o agresión que afecte su integridad física. Las lesiones físicas son las consecuencias más visibles de la violencia de género, pero no las únicas. El dolor crónico y los problemas de salud pueden deberse a las lesiones, el miedo y el estrés causados por el abuso (Alfocea y Ponce, 2019, p. 108).

También podemos encontrar la **violencia psicológica**, que es el tipo de maltrato que incluye cualquier conducta verbal, no verbal u omisión intencional que produzca desvalorización o sufrimiento en una mujer a través de amenazas, vejaciones, humillaciones, exigencias de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento o cualquier otra limitación de su ámbito de acción Libertad personal, con la intención de controlar y someter a la mujer (Gómez et al., 2024). Además, es la que se presenta con mayor frecuencia en las parejas y es la más común, ya que toda violencia va acompañada de violencia psicológica.

También vinculada a esto último, aparece la **violencia social**. Esta se basa en la limitación, el control y la inducción del aislamiento social de las mujeres. La víctima es separada de su familia y amigos, privándola de apoyo social y alejándola de su entorno habitual. En ocasiones, la víctima se enfrenta a quienes la rodean, lo que provoca que ella o quienes la rodean puedan distanciarse (Gobierno de España, 2024, p. 13).

Otro tipo de violencia muy importante es la **violencia sexual**, relacionada con diferentes conductas de agresión sexual. Entendemos por violencia sexual cualquier acción que implique la violación, en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la

mujer a decidir voluntariamente sobre su vida sexual mediante amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluida la violación, dentro del matrimonio (Alfocea y Ponce, 2019, p. 110). Es muy común que esta violencia ocurra entre jóvenes, ya que se dan motivos para la "satisfacción" sexual a la pareja sin que exista una voluntariedad condicionada, como en realidad lo es.

Cabe señalar que, según la Delegación del Gobierno contra la violencia, también se produce **violencia económica**. Esta incluye la privación intencionada y no legalmente justificada de recursos para el bienestar físico o psicológico de las mujeres y sus hijas e hijos, la discriminación en la provisión de recursos compartidos en el ámbito de la convivencia en pareja o la prohibición de trabajar fuera del hogar (Gómez et al., 2024, p. 13). Por lo tanto, se entiende que puede darse cuando no hay independencia económica por parte de la mujer, cuando el dinero es un medio de control o castigo, cuando se miente sobre los recursos, etc. Actualmente, con la inmersión de la era tecnológica, existe un tipo de violencia más reciente denominada violencia digital, que es ese tipo de violencia machista que se produce en las plataformas de redes sociales (TIC) conocida como ciberacoso. Este tipo de violencia también suele derivar en violencia sexual, que consiste en la distribución de imágenes o vídeos sexualmente explícitos de personas sin su consentimiento (Cirici, 2023).

## ***Teorías explicativas.***

### ***1. Una explicación general. Teoría del ciclo de la violencia.***

Debido a este complejo fenómeno que afecta a las mujeres, los expertos desarrollan teorías para explicar un patrón que es recurrente y predecible, compuesto por diferentes etapas o ciclos repetitivos fases que conforman un proceso cíclico. Para explicar este ciclo, se ha basado en la autora Leonor Walker, quien, según Gómez y otros (2024):

1. "La primera fase es la acumulación de tensión: donde se produce un aumento gradual de la tensión y el conflicto" (p. 15). Esta fase puede ser casi invisible debido

a su similitud con las relaciones sociales en general. “El objetivo es mitigar el daño al máximo. Además, es muy complejo detectar la situación por parte de la víctima, ya que el agresor comienza a comportarse de forma más positiva para su posterior manipulación” (Alfocea y Ponce, 2019, p. 118).

2. Segunda fase, donde se produce la explosión de la agresión: Es en esta fase donde se producen brotes de los diferentes tipos de violencia existentes, como la física, la sexual, la psicológica... (Gómez et al., 2024). “Esto no significa que la violencia psicológica no haya comenzado en la fase anterior, sino que, en este caso, adquiere suficiente gravedad y deja de ser tan sutil” (Alfocea y Ponce, 2019, p. 118).
3. La tercera fase es la más complicada, ya que es un período de calma, donde la víctima tiene la falsa creencia de que el conflicto no ha ocurrido y goza de estabilidad emocional. Esto ocurre en la fase de luna de miel, donde el agresor aparentemente lamenta las agresiones cometidas contra su pareja y le promete un cambio. Se muestra amable, atento y le ofrece regalos materiales.

## **2. Teorías psicológicas y criminológicas.**

Es importante comprender con mayor profundidad por qué se desarrolla esta violencia, es decir, cuáles son las causas y los factores que la influyen. Como se mencionó anteriormente, es importante estudiarlos porque ayuda a comprender mejor los patrones de comportamiento que se manifiestan, los factores de riesgo y las soluciones hipotéticas que llevarían a la erradicación del problema social.

### **La teoría biológica.**

**La teoría biológica** explica que la violencia de género forma parte de la estructura biológica del hombre, ya que ha desarrollado agresividad para sobrevivir. Menciona que quienes siguen este modelo biológico defienden que, en las especies animales, los machos son más agresivos que las hembras, pero olvidan considerar la construcción social (Ramírez, 2000, citado en Alencar y Cantera, 2012, p. 117). Además, “los autores



confirman que los niveles altos de testosterona se relacionan positivamente con no casarse o con la inestabilidad marital, y sugieren que un hombre con niveles altos de testosterona puede ser más agresivo” (Alencar y Cantera, 2012, p. 117).

### La teoría generacional

**En la teoría generacional**, autores como Dutton y Golant sostienen que ciertas características individuales constituyen un factor de riesgo para que las personas cometan violencia contra su pareja. El primer factor de riesgo reside en el rechazo del progenitor, lo que, a partir de entonces, moldearía la personalidad del hombre que la maltrata (Alencar y Cantera, 2012, p. 117). Dutton y Golant (1997, citado en Alencar y Cantera, 2012) afirman que las investigaciones sobre el pasado de los hombres agresores han demostrado que la mayoría ha sufrido abuso físico y emocional por parte de su padre, lo que influye en su comportamiento e interacción con su pareja.

También aclaran que el rechazo y la vergüenza tienen múltiples efectos en el niño y pueden no solo afectar su capacidad para consolarse y moderar su ira y ansiedad. Por lo tanto, se entiende que existen argumentos para comprender el comportamiento relacionado con la fase de establecimiento del apego. Como se puede observar, la ira surge cuando se satisfacen las necesidades de apego y es un medio por el cual el niño busca un contacto apaciguador. Asimismo, los problemas en esta etapa generan ansiedad al gestionar la intimidad en las relaciones, lo que lleva al uso del control para reducir esta tensión debido al sentimiento de abandono (Alencar y Cantera, 2012, p. 118).

### La teoría sistémica

**La teoría sistémica** es abordada por diversos autores, entre ellos Perrone y Nanini (1995), quienes afirman que «la violencia no es un fenómeno individual, sino la manifestación de un fenómeno interaccional» (p. 28). Además, según Perrone y Nanini (1995): «Un individuo no es violento en sí mismo, sino que su violencia se manifiesta según el contexto o la particularidad de la modalidad de interacción en la que está

inmerso» (p. 30). Por lo tanto, se puede concluir que, según la perspectiva sistémica, «se explica a través de factores relacionales y es el resultado de un proceso de comunicación particular entre dos personas» (Alencar y Cantera, 2012, p. 119).

La teoría feminista se refiere al conjunto de corrientes y teorías que intentan explicar la violencia en la pareja como reflejo de la desigualdad de poder en las relaciones entre mujeres y hombres. Desde este enfoque, la violencia contra la mujer se considera un fenómeno funcional del sistema patriarcal y útil para el mantenimiento del orden establecido (Gómez et al., 2024, p. 14).

### El modelo ecológico

Por último, está **el modelo ecológico**, cuyo autor principal es Bronfenbrenner (1979) quien desarrollará la teoría de la importancia de la influencia del medio ambiente. sobre el comportamiento humano. En la teoría ecológica, se propone que el desarrollo es una función conjunta de la persona y todos los niveles del entorno. El entorno ecológico se considera como cuatro estructuras que abarcan desde el estadio cultural más cercano hasta el más remoto (Herranz y Contreras, 2019). Encontramos el modelo individual, que busca identificar los factores biológicos y personales que aumentan la probabilidad de que una persona cometa un acto de violencia o sea víctima de él. El relacional, que examina cómo las relaciones cercanas aumentan el riesgo de sufrir o ejercer violencia.

Estos factores constituyen el círculo social más estrecho de una persona y pueden moldear su comportamiento y determinar la diversidad de sus experiencias. La comunidad, que se refiere a los contextos en los que se integran las relaciones sociales (escuelas, lugares de trabajo, etc.), busca definir las características de estos entornos que se asocian con las personas que comentan actos de violencia o son víctimas de ellos. El nivel social: comprende los factores macrosistémicos más amplios que influyen en la violencia, como la desigualdad de género, los sistemas de creencias religiosas o culturales, las normas sociales y las políticas económicas o sociales que crean o mantienen disparidades y tensiones entre grupos de personas, según la OMS (2010,

citado por Gómez et al., 2024, p. 15).

## **Implicaciones legales**

### **Perspectiva internacional**

En el ámbito internacional, se logró un desarrollo normativo que dio lugar a la creación de la ONU, que estableció la Declaración Universal de Derechos Humanos y, paralelamente, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. La creación de la CEDAW y diversas conferencias dieron lugar a la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, aprobada por la Asamblea General en su resolución 48/104, de 20 de diciembre de 1993, que define la violencia contra la mujer e identifica los diferentes tipos de violencia, concibiéndola, en coherencia con instrumentos anteriores, como una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales (Ministerio de Igualdad, 2024).

Dado lo anterior, el artículo 2 especifica que la violencia contra la mujer abarca los siguientes actos; por ello, Naciones Unidas (1993) señala:

- a) Violencia física, sexual y psicológica que ocurre en la familia, incluidos los malos tratos, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por parte del marido, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales nocivas para la mujer, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la explotación.
- b) Violencia física, sexual y psicológica perpetrada dentro de la comunidad en general, incluyendo la violación, el abuso sexual, el acoso sexual y la intimidación en el trabajo, en las instituciones educativas y en otros lugares, la trata de mujeres y la prostitución forzada.
- c) Violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, donde quiera que ocurra.

A nivel europeo, cabe mencionar el Convenio de Estambul, que es un acuerdo del Consejo de Europa sobre la prevención y la lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia de género, que fue adoptado en 2011 y entró en vigor en 2014.

De acuerdo con el Art. 1, los objetivos del presente Acuerdo (2011) son:

- a) Proteger a las mujeres contra todas las formas de violencia y prevenir, perseguir y eliminar la violencia contra la mujer y la violencia doméstica.
- b) Contribuir a la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer y a la promoción de la igualdad real entre mujeres y hombres, incluso mediante la autonomía de la mujer.
- c) Diseñar un marco mundial, políticas y medidas para proteger y ayudar a todas las víctimas de violencia contra la mujer y de violencia doméstica.
- d) Promover la cooperación internacional para eliminar la violencia contra la mujer y la violencia doméstica.
- e) Apoyar y ayudar a las organizaciones y a los organismos encargados de hacer cumplir la ley a cooperar eficazmente para adoptar un enfoque integrado para eliminar la violencia contra la mujer y la violencia doméstica.

### **Marco español**

#### Código Penal Español

Debemos empezar por el **Código Penal español**, ya que establece medidas complementarias a la Ley Integral y establece las penas correspondientes para quienes cometan el delito. Entre ellas se encuentran los artículos 171, 172, 173 y 192, entre otros. Las más relevantes, según el Código Penal (1995), son:

- **Art. 83:** El juez o tribunal podrá condicionar la suspensión al cumplimiento de las siguientes prohibiciones y deberes cuando ello sea necesario para evitar el peligro

de comisión de nuevos delitos, sin imponer deberes y obligaciones excesivos y desproporcionados: Prohibición de acercarse a la víctima o a los de su familia u otras personas que determine el juez o tribunal, a sus domicilios, a sus lugares de trabajo o a otros lugares habitualmente frecuentados por éstos, o comunicarse con ellos por cualquier medio.

La imposición de esta prohibición se comunicará siempre a las personas con las que se acuerde (Código Penal, 1995). En el artículo citado anteriormente, se relaciona con el artículo 33 de la LO, que contempla la suspensión de la pena de prisión, y como medida alternativa se establece una orden de alejamiento y trabajos de beneficio comunitario. Este artículo también contiene más directrices de actuación que debe seguir el agresor.

- **Art. 153:** El que por cualquier medio o procedimiento causare a otra persona daño psíquico o lesión menos grave que las previstas en el apartado 2 del artículo 147, o golpee o maltratase a otra sin causarle lesión, cuando la ofendida fuese o hubiese sido esposa, o mujer que esté o hubiese estado unida a él por análoga relación de afectividad aun sin convivencia, o persona especialmente vulnerable que conviviera con el autor, será castigado con la pena de prisión de seis meses a un año o de trabajos en beneficios comunitarios de treinta y uno a ochenta días y, en todo caso, con la de privación del derecho a la tenencia y porte de armas de un año y un día a tres años, así como, cuando el juez o tribunal lo estime conveniente al interés del menor o persona con discapacidad necesitada de especial protección, con la de inhabilitación para el ejercicio de la patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento hasta por tiempo no superior a cinco años (Código Penal, 1995).

### Ley de Procedimiento Penal (LECrím)

Otro hito importante es la **Ley de Enjuiciamiento Criminal (LECrím)**. La relación de sus artículos con la Ley Orgánica sobre Violencia de Género (LO) se encuentra en los artículos

416, 554 ter, 544 bis, 788 y 797, entre otros. Según la LECrim (1882):

- **Art. 344 ter.** El Juez de Instrucción dictará una orden de protección a las víctimas de violencia de género en los casos en que, concurran indicios fundados de la comisión de un delito o falta contra la vida, la integridad física o moral, la libertad sexual, la libertad o la seguridad de alguna de las personas mencionadas en el artículo 173.2 del Código Penal, produzca una situación objetiva de riesgo para la víctima que requiera la adopción de alguna de las medidas de protección reguladas en este artículo.
- **Art. 797.** El juzgado de guardia, tras recibir el atestado policial, junto con los objetos, instrumentos y pruebas que, en su caso, lo acompañen, iniciará, si procede, diligencias urgentes. Contra este auto no cabrá recurso alguno. Sin perjuicio de las demás funciones que le sean encomendadas, realizará, cuando proceda, las siguientes diligencias, en el orden que considere más conveniente o que las circunstancias aconsejen, con la participación activa del Ministerio Fiscal:
  1. Recabará, por el medio más rápido, los antecedentes penales del detenido o investigado.
  2. Si es necesario para la calificación jurídica de los hechos imputados (LECrim, 1882).

En esta aplicación del artículo, puede ocurrir que la tramitación de diligencias previas urgentes se reduzca exclusivamente a denuncias de hechos aislados, sin precedente alguno, que no resulten ser el último episodio de una cadena de hechos anteriores (amenazas, vejaciones...).

### Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género LO

Llegamos ahora a un punto de inflexión en cuanto a la legalidad de la VD. Nos referimos a la **LO 1/2004, de 28 de diciembre, de la Ley Integral de Medidas de Protección**

**Integral contra la Violencia de Género**, aprobada por unanimidad en el Congreso de los Diputados con el fin de complementar las medidas de todos los grupos parlamentarios. La necesidad de complementar la normativa anterior se explica en la propia Ley en su Exposición de Motivos con dos argumentos:

- Debido a la realidad social y
- Debido a las deficiencias regulatorias derivadas de un tratamiento fraccionado de la problemática.

Su objetivo final es hacer realidad, entre otros dos derechos fundamentales: el del art. 15 de la Constitución, el derecho de toda persona a la vida y a la integridad física y moral; así como el mandato de promoción que la Constitución dirige a los poderes públicos en su art. 9.2 (9).

Tras estudiar los puntos del contenido de la OL, si nos centramos en los aspectos clave que resultan más relevantes para la elaboración del estudio, debemos destacar según la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004):

**Título I. «Medidas de sensibilización, prevención y detección».** Entre ellas se encuentran las siguientes:

- a) Un Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género, para introducir en el escenario social nuestras escalas de valores basadas en el respeto a los derechos y libertades fundamentales y la igualdad entre hombres y mujeres.

Cabe destacar el Art. 3. Planes de sensibilización: apartado b) Dirigido tanto a hombres como a mujeres, desde el trabajo comunitario e intercultural, incluido el ámbito de las tecnologías de la información y digitales (Ley Orgánica MPIVG 1/2004).

- b) En el ámbito educativo se modifican las leyes educativas para incluir objetivos formativos en materia de derechos y deberes fundamentales.

## **TÍTULO II. «Derecho a la información, a la asistencia social integral y a la asistencia jurídica gratuita»**

**Art. 18.** Derecho a la información. Asimismo, se articularán los medios necesarios para garantizar el ejercicio efectivo de este derecho a las mujeres víctimas de violencia de género que, por sus circunstancias personales y sociales, tengan mayor dificultad para acceder plenamente a la información. La información deberá ser accesible a las mujeres que no dominen el español o, en su caso, la otra lengua oficial de su territorio de residencia (Ley Orgánica del MPIVG, 2004).

Es fundamental que las víctimas conozcan su derecho a la información para obtener información clara y precisa, ya que, de darse esta, les permite tomar decisiones más acertadas y, por lo tanto, recibir ayuda de forma más eficaz. Este derecho debe ser ejercido por profesionales e instituciones para garantizar su seguridad; de no ser así, se produce violencia institucional.

## **TÍTULO III. PROTECCIÓN PENAL**

**Artículo 33.** Suspensión de la pena.

El segundo párrafo del apartado 1, 6, del artículo 83 del Código Penal, en la redacción dada por la Ley Orgánica 15/2003, queda redactado como sigue:

*«Si se trata de delitos relacionados con la violencia de género, el Juez o Tribunal condicionará en todo caso la suspensión al cumplimiento de las obligaciones o deberes previstos en las reglas 1.ª, 2.ª y 5.ª de este apartado» (Ley Orgánica MPIVG, 2004).*

Este artículo demuestra que las sentencias impuestas, en su mayoría, no son justas. Si el acusado no ha sido reincidente, se le aplica la suspensión de la pena de prisión, junto con una orden de protección o servicios comunitarios, que no son comparables. También



puede ocurrir que, según el tipo de tribunal, la aplicación de la medida cautelar varíe, así como la resolución final sobre la impunidad del acusado.

## TÍTULO IV. PROTECCIÓN JUDICIAL.

CAPT I. De los Tribunales de Violencia sobre la mujer Art 47. Capacitación.

El Gobierno, el Consejo General del Poder Judicial y las comunidades autónomas, en el ámbito de sus respectivas competencias, garantizarán formación específica en materia de igualdad y no discriminación por razón de sexo y violencia de género en los cursos de formación para Jueces y Magistrados, Fiscales, Secretarios Judiciales, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y Médicos Forenses. En cualquier caso, en los cursos de formación previos se incorporará el enfoque en la discapacidad de las víctimas y se considerará la violencia vicaria (Ley Orgánica del MPIVG, 2004).

La formación especializada en género en el poder judicial es necesaria y esencial. En reiteradas ocasiones, las fuerzas de seguridad carecen de perspectiva de género, lo que condiciona a las víctimas a presentar denuncias, ya que, si el profesional que las acompaña carece de conocimientos sobre el tema o ejerce directamente la violencia institucional al cuestionar el argumento, resulta muy complejo promover la denuncia. La importancia de la calidad profesional, tanto en abogados como en jueces, desde una perspectiva de género sirve para garantizar la correcta implementación del ejercicio de la justicia y la seguridad de la víctima, lo que hará más efectiva su decisión de continuar con el proceso judicial.

### Garantía integral de la libertad sexual LO.

No podemos terminar esta sección sin mencionar otro hito importante en la lucha contra la violencia de género en España. Se trata de la **Ley Orgánica (LO) 10/2022 de Garantía Integral de la Libertad Sexual**, conocida como la Ley del «solo sí es sí».

Aunque esta ley se centra de forma exclusiva en los delitos sexuales, no podemos olvidar

que (como hemos visto anteriormente) la violencia sexual es un componente principal de la VD, por lo que es importante mirar este OL.

Introdujo cambios importantes en la legislación española. Podemos resumirlos:

1. Necesidad de modificación:

- Surge tras el caso de «La Manada» (un caso muy famoso sobre agresión sexual por parte de un grupo de hombres durante los Sanfermines de Pamplona), donde se consideró abuso sexual en lugar de violación debido a una interpretación sexista. El movimiento feminista y el movimiento #MeToo influyeron en la revisión de las figuras criminales relacionadas con la libertad sexual.

2. Cambios clave:

- Consentimiento: La ley se centra en el consentimiento expreso para determinar si se produce una agresión sexual.
- Fin del Abuso Sexual: Se elimina la figura del abuso sexual.
- Acoso callejero: El acoso callejero está clasificado.

### ***Vínculo con el trabajo social***

Todo lo anterior está vinculado a la disciplina del Trabajo Social, ya que la Ley Orgánica se creó con el objetivo de erradicar la violencia de género en la sociedad. Los profesionales de esta disciplina trabajan directamente en el sector de la intervención, brindando atención y apoyo integral a las víctimas que forman parte de un grupo vulnerable, ofreciendo diversos servicios como asesoramiento, apoyo emocional, orientación sobre diversos temas y detectando, cuando corresponde, las diferentes

situaciones donde se da esta violencia. También se dedican a la prevención y la sensibilización ciudadana, actuando y desarrollando planes de protección para la víctima cuando sea necesario.

### ***Enfoque psicosocial***

Algunas pautas psicosociales que pueden ayudar en la prevención e intervención:

1. Empoderamiento femenino: El empoderamiento es esencial para equilibrar las relaciones de poder entre los géneros. Sin embargo, es importante considerar que el empoderamiento no solo se refiere al poder económico, sino también a aspectos como las habilidades de comunicación, la autoestima y los roles en la pareja y la sociedad.
2. Ideología y roles de género: La internalización de los roles de género y la aceptación de la superioridad masculina pueden favorecer la violencia. Es crucial abordar estas creencias y promover una visión igualitaria entre hombres y mujeres.
3. Atención psicológica: Los profesionales de la psicología desempeñan un papel fundamental en la atención a las víctimas de violencia de género. Ofrecer apoyo emocional, ayudar a romper el ciclo de abuso y promover la autonomía son aspectos clave de la intervención.
4. Recursos y redes de apoyo: Es importante conectar a las víctimas con recursos y organizaciones que puedan brindarles apoyo legal, emocional y social. Estas redes pueden ayudar a las mujeres a escapar de situaciones de violencia y recuperar su salud y autonomía.

Recuerde que la lucha contra la violencia de género requiere un enfoque integral que involucre a toda la sociedad. Si necesita más información o ayuda específica, no dude en consultar recursos locales o profesionales capacitados.

## Práctica guiada (2 horas)

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	<b>Entrenamiento en la distinción entre violencia, agresividad y agresión.</b>
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Para distinguir claramente entre los diferentes comportamientos de DV

El formador proporcionará ejemplos de acciones concretas y los estudiantes debatirán qué comportamiento violento presentan. En caso de duda, el formador leerá las definiciones de cada una incluidas en el módulo (las incluiremos aquí para su comodidad).

<b>Comportamiento</b>	<b>Casos identificados por actividad</b>
<p><b>Violencia</b></p> <p><i>La violencia se refiere a acciones intencionales de daño físico o psicológico que una persona inflige a otra. Puede manifestarse mediante actos como palizas, amenazas y abuso emocional. Implica un nivel significativo de daño físico o mental. Es un comportamiento más extremo que la agresión.</i></p>	
<p><b>Agresión</b></p> <p><i>La agresión es la tendencia a mostrar un comportamiento hostil hacia los demás. No implica necesariamente alcanzar el nivel de daño físico o mental que caracteriza a la violencia. Es un comportamiento más general y puede manifestarse de</i></p>	

<p><i>diversas maneras, como discusiones, irritabilidad o expresiones verbales fuertes.<sup>1</sup> La agresión es un comportamiento básico y primario presente en la actividad de los seres vivos, que abarca aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales.</i></p>	
<p><b>Agresión</b></p> <p><i>La <b>agresión</b> se refiere al uso deliberado de fuerza física o poder, ya sea una amenaza o un acto de violencia. Puede dirigirse contra uno mismo, contra otra persona o contra un grupo o comunidad. La agresión puede causar lesiones, muerte, daño psicológico o trastornos del desarrollo.</i></p>	

<p><b>Actividad de aprendizaje 2</b></p>	<p><b>Actividad de clasificación de los tipos de violencia doméstica</b></p>
<p><b>Resultado del aprendizaje</b></p>	<p>Para poder poner un caso específico bajo el tipo correcto de DV</p>

El capacitador proporcionará ejemplos de situaciones y contextos concretos, y los estudiantes debatirán a qué tipo de VD pertenecen. En caso de duda, el capacitador leerá las definiciones de cada una incluidas en el módulo (las incluiremos aquí para su comodidad).

<p><b>TIPO DV</b></p>	<p><b>Casos identificados por actividad</b></p>
-----------------------	---

### **violencia física**

que es la que se utiliza contra una mujer, causándole dolor, daño o riesgo de causárselo, y cualquier otra forma de abuso o agresión que afecte su integridad física.

### **violencia psicológica**

que es el tipo de abuso que incluye cualquier conducta verbal, no verbal u omisión intencional que produzca desvalorización o sufrimiento en una mujer mediante amenazas, humillaciones, vejaciones, exigencias de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento o cualquier otra limitación de su ámbito de libertad personal, con la intención de controlar y someter a la mujer.

### **violencia social**

Se basa en la limitación, el control y la inducción del aislamiento social de las mujeres. La víctima es separada de su familia y amigos, privándola de apoyo social y alejándola de su entorno habitual.

### **violencia sexual**

Se relaciona con diferentes conductas de agresión sexual. Entendemos por violencia sexual cualquier acción que implique la violación, en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la mujer a decidir voluntariamente sobre su vida sexual mediante amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluida la violación dentro del matrimonio.

### violencia económica

incluye la privación intencionada y no legalmente justificada de recursos para el bienestar físico o psicológico de las mujeres y sus hijas e hijos, la discriminación en la provisión de recursos compartidos en el ámbito de la convivencia en pareja o la prohibición de trabajar fuera del hogar

## Aprendizaje autodirigido

A continuación se muestra una actividad de aprendizaje autodirigida:

<p><b>Actividad de aprendizaje 1</b></p>	<p><i>Formación en línea:</i></p> <p><i>IMPRODOVA – Plataforma Europea de Formación sobre Violencia Doméstica</i></p> <p><i><a href="https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/">https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/</a></i></p>
<p><b>Resultado del aprendizaje</b></p>	<p>Esta plataforma de capacitación está diseñada para dotar a los participantes de una formación integral <a href="#">comprensión de la violencia doméstica</a> y las habilidades necesarias para abordar eficazmente este problema. Los participantes aprenderán a reconocer <a href="#">indicadores de violencia doméstica</a>, <a href="#">comunicar</a> sensiblemente con las víctimas y facilitar su trato. <a href="#">acceso a la justicia</a>. También comprenderán la importancia de <a href="#">evaluación de riesgos y planificación de la seguridad</a>, <a href="#">marcos jurídicos internacionales</a>, <a href="#">cooperación interorganizacional</a>, el impacto de <a href="#">esteriotipos y sesgos inconscientes</a> y <a href="#">cuidados personales</a> en casos de violencia doméstica.</p>

## Evaluación

Evaluación informal, como preguntas, y evaluación formal mediante cuestionario [Mentímetro](#)

## Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje

- [Introducción a la identificación de riesgos en casos de violencia doméstica](#)
- [Violencia doméstica y familiar: cómo hacer un plan para cuidarte](#)
- [Un enfoque europeo para poner fin a la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica](#)
- [La UE pide el fin de la violencia contra las mujeres: ¿Cuáles son las nuevas propuestas legislativas?](#)

### Video 1

URL/enlace al vídeo	<a href="https://youtu.be/hHXGYEJTR2o?si=hRHMriH5r_kETjqN">https://youtu.be/hHXGYEJTR2o?si=hRHMriH5r_kETjqN</a>
Título del vídeo	"Rita" <b>Respuestas profesionales al abuso doméstico: el papel de la cooperación entre múltiples agencias</b>
Descripción del contenido del vídeo	Este video de capacitación de IMPRODOVA para personal médico (y de primera línea) que gestiona violencia doméstica presenta el caso ficticio de "Rita" y cómo la cooperación entre profesionales médicos, ONG, policía y trabajadores sociales puede ser óptima. Aclara el proceso de apoyo a sobrevivientes de violencia doméstica,



	<p>con especial énfasis en la evaluación de riesgos y la documentación de casos. Este mensaje se transmite mediante la presentación de un "procedimiento óptimo", donde la cooperación interinstitucional mejora considerablemente el apoyo a la sobreviviente. El video se detiene en ciertos puntos críticos donde un profesional toma decisiones, y luego muestra cómo la cooperación y el apoyo a sobrevivientes pueden mejorarse mediante un enfoque diferente. Su objetivo es brindar a la audiencia una perspectiva del proceso.</p>
<p><b>Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Qué importancia tiene la documentación del caso para la acción legal?</li> </ul>

## Plan de lección

Plan de lección			
<b>Modulo</b>	<i>Módulo 1: Introducción a la violencia doméstica</i>		
<b>Total Duracion</b>	<i>4 horas</i>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos.</li> <li>• Bloc de notas/bolígrafo.</li> </ul>		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;"><i>Conocimiento</i></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer la diferencia entre las acciones de violencia doméstica (violencia, agresividad y</i></li> </ul> </td> </tr> </table>	<i>Conocimiento</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer la diferencia entre las acciones de violencia doméstica (violencia, agresividad y</i></li> </ul>
<i>Conocimiento</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer la diferencia entre las acciones de violencia doméstica (violencia, agresividad y</i></li> </ul>		

<b>Matriz de resultados de aprendizaje</b>		<p><i>agresión).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer los diferentes tipos de violencia doméstica.</i></li> </ul>
	<i>Habilidades</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Desarrollar habilidades para evaluar e identificar formas de violencia doméstica.</i></li> <li>• <i>Identificar el marco legal aplicable a cada situación de violencia doméstica.</i></li> </ul>
	<i>Actitudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ser cuidadoso al identificar y clasificar el incidente de violencia doméstica para obtener la protección legal adecuada.</i></li> <li>• <i>Comprometerse con la educación y capacitación continuas para mantenerse informado sobre las últimas novedades legales para la protección contra la violencia doméstica.</i></li> </ul>
	<i>Aprendiendo objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Comprender la variedad de eventos de violencia doméstica.</i></li> <li>• <i>Clasifique correctamente el evento DV</i></li> <li>• <i>Conozca qué marco legal se aplicará a cada evento de violencia doméstica.</i></li> </ul>
<b>Introducción</b>	<p><i>Este curso comenzará con un video introductorio. Por lo tanto, el enfoque de esta lección será colaborativo mediante el debate y una breve presentación del contenido teórico. Posteriormente, los participantes realizarán dos actividades guiadas.</i></p>	

<p><b>Contenidos teóricos</b></p>	<p><i>Para el contenido teórico, exploraremos los diferentes tipos de violencia doméstica, las teorías explicativas existentes sobre este fenómeno y el marco legal protector en un país de la UE (España).</i></p>
<p><b>Actividades de aprendizaje</b></p>	<p><i>Actividades grupales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividad 1. Formación sobre la distinción entre violencia, agresividad y agresión.</i></li> <li>• <i>Actividad 2. Ejercicio de clasificación de los tipos de violencia doméstica.</i></li> </ul> <p><i>Autodirigido:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividad 1. Formación en línea: IMPRODOVA – Plataforma Europea de Formación sobre Violencia Doméstica</i> <a href="https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/">https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/</a></li> </ul>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p><i>Evaluación informal, como preguntas, y evaluación formal mediante cuestionarios a través de Mentimeter.</i></p> <p><a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a></p>
<p><b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje</b></p>	<p><b><i>Introducción a la identificación de riesgos en casos de violencia doméstica</i></b></p> <p><a href="https://youtu.be/AB00K1jiFUc?si=CnNNL-RYhtQ6iPJY">https://youtu.be/AB00K1jiFUc?si=CnNNL-RYhtQ6iPJY</a></p> <p><b><i>Violencia doméstica y familiar: cómo hacer un plan para cuidarte</i></b></p> <p><a href="https://youtu.be/w9Z5a8gjFX0?si=sEcW0siU_vvphHA">https://youtu.be/w9Z5a8gjFX0?si=sEcW0siU_vvphHA</a></p> <p><b><i>Un enfoque europeo para poner fin a la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica</i></b></p> <p><a href="https://youtu.be/R2rmHL9_Ev0?si=9PY6yyiQQjjAKDg1">https://youtu.be/R2rmHL9_Ev0?si=9PY6yyiQQjjAKDg1</a></p>

***La UE pide el fin de la violencia contra las mujeres: ¿Cuáles son las nuevas propuestas legislativas?***

<https://youtu.be/1S6BU4yjq4?si=5OYU4nRglgGCrjo6>



## Módulo 2: Comprensión del trauma y la resiliencia

### Descripción general

El siguiente módulo es una introducción a estos dos conceptos fundamentales: trauma y resiliencia.

Según el Diccionario de Psicología de la Asociación Americana de Psicología (APA), el trauma se entiende como una respuesta emocional a un evento terrible que produce reacciones típicas como conmoción y negación. Incluso las reacciones a largo plazo incluyen emociones impredecibles, flashbacks, relaciones tensas y síntomas físicos.

Según el Diccionario de Psicología, la resiliencia es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias vitales difíciles o desafiantes, especialmente mediante la flexibilidad mental, emocional y conductual, y la adaptación a las exigencias externas e internas.

### Resultados del aprendizaje

<b>Matriz de Resultados de Aprendizaje</b>	Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer el trauma y los diversos comportamientos que siguen a un evento traumático.</i></li> <li>• <i>Fomente el bienestar emocional y gane sensación de control después de un desastre.</i></li> </ul>
	Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fomente el bienestar emocional y gane sensación de control después de un desastre.</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Aumenta tu capacidad de resiliencia ante las dificultades, utilizando estrategias de resiliencia dirigidas.</i></li> </ul>
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer y respetar los factores psicológicos y contextuales que influyen en las actitudes conductuales después de eventos traumáticos.</i></li> <li>• <i>Comprometerse con la educación y la capacitación continuas para mantenerse informado sobre las últimas investigaciones, políticas y mejores prácticas en conductas traumáticas y desarrollo de resiliencia.</i></li> </ul>
	Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Investigar el perfil conductual del trauma derivado de un evento traumático.</i></li> <li>• <i>Examine los diferentes pasos necesarios para construir un bienestar post-traumático.</i></li> <li>• <i>Examinar las estrategias de resiliencia más efectivas.</i></li> </ul>

## Contenidos teóricos (1 hora)

### Trauma

Según la Asociación Americana de Psicología, el trauma es una respuesta emocional a un evento terrible, como un accidente, un delito, un desastre natural, abuso físico o emocional, negligencia, experimentar o presenciar violencia, la muerte de un ser querido, una guerra, entre otros. Inmediatamente después del evento, es común sentir conmoción y negación. Las reacciones a largo plazo incluyen emociones impredecibles, flashbacks, relaciones tensas e incluso síntomas físicos como dolores de cabeza o náuseas. Si bien estos sentimientos son normales, algunas personas tienen dificultades para seguir adelante con sus vidas. Los psicólogos pueden ayudarlas a encontrar maneras constructivas de gestionar sus emociones.

Todos sufrimos estrés. La escuela puede ser estresante. Las discusiones con amigos y familiares también pueden serlo. Estas son situaciones normales que generan estrés. A veces, ocurren cosas que van más allá del estrés normal. Los eventos extremadamente estresantes se conocen como traumas. Los traumas suelen ser situaciones en las que alguien sufre abuso, resulta herido o cree que podría haber sido así. Los traumas causan muchas emociones, como confusión, terror, agobio, impotencia, ira o insensibilidad.

Cuando enfrentas un trauma, entras en un modo de supervivencia y utilizas respuestas de supervivencia, como luchar, huir o paralizarte. Cuando experimentas un trauma, especialmente si se repite repetidamente, puedes quedarte "atrapado" en el modo de supervivencia. Puede ser difícil sentirse seguro. Puedes sentir que tu vida está fuera de control. Puede ser difícil confiar en las personas o acercarte a ellas. Puedes involucrarte en muchos conflictos y dramas con quienes te rodean. También puedes empezar a sentir que nadie se preocupa por ti. La terapia ayuda a los jóvenes a superar este tipo de pensamientos y sentimientos angustiantes y a disfrutar más de la vida y las relaciones con los demás.

Comprender las emociones y las respuestas normales que siguen a un evento traumático puede ayudarle a lidiar con sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Tras un desastre, las personas suelen sentirse aturdidas, desorientadas o incapaces de procesar la información angustiosa. Una vez que estas reacciones iniciales remiten, pueden experimentar diversos pensamientos y comportamientos. Las respuestas comunes pueden ser:

- **Sentimientos intensos o impredecibles.** Puedes sentirte ansioso, nervioso, abrumado o desconsolado. También puedes sentirte más irritable o de mal humor de lo habitual.
- **Cambios en los pensamientos y patrones de comportamiento.** Es posible que tenga recuerdos repetidos y vívidos del evento. Estos recuerdos pueden ocurrir sin razón aparente y pueden provocar reacciones físicas como taquicardia o sudoración. Puede resultar difícil concentrarse o tomar decisiones. Los patrones de sueño y alimentación también pueden verse alterados. Algunas personas pueden comer y dormir demasiado, mientras que otras experimentan pérdida de sueño y apetito.
- **Sensibilidad a los factores ambientales.** Las sirenas, los ruidos fuertes, los olores a quemado u otras sensaciones ambientales pueden estimular recuerdos del desastre, lo que aumenta la ansiedad. Estos factores desencadenantes pueden ir acompañados del temor a que el evento estresante se repita.
- **Relaciones interpersonales tensas.** Puede haber un aumento de conflictos, como desacuerdos más frecuentes con familiares y compañeros de trabajo. También podría volverse retraído, aislado o desconectado de sus actividades sociales habituales.
- **Síntomas físicos relacionados con el estrés.** Pueden presentarse dolores de cabeza, náuseas y dolor en el pecho, que podrían requerir atención médica. Las



afecciones médicas preexistentes podrían verse afectadas por el estrés relacionado con el desastre.

Afortunadamente, las investigaciones demuestran que la mayoría de las personas son resilientes y, con el tiempo, pueden recuperarse de una tragedia. Es común experimentar estrés inmediatamente después, pero en pocos meses la mayoría puede volver a funcionar como antes del desastre. Es importante recordar que la resiliencia y la recuperación son la norma, no la angustia prolongada.

Hay algunos pasos que puede seguir para desarrollar el bienestar emocional y ganar una sensación de control después de un desastre, incluidos los siguientes:

- **Date tiempo para adaptarte.** Anticipa que este será un momento difícil en tu vida. Permítete lamentar las pérdidas que has experimentado y trata de ser paciente con los cambios en tu estado emocional.
- **Pide apoyo a personas que se preocupan por ti y que te escuchen y empaticen con tu situación.** El apoyo social es un componente clave para la recuperación ante desastres. La familia y los amigos pueden ser un recurso importante. Puedes encontrar apoyo y puntos en común en quienes también han sobrevivido al desastre. También puedes contactar a otras personas no involucradas que puedan brindarte mayor apoyo y objetividad.
- **Comunica tu experiencia.** Expresa lo que sientes de cualquier manera que te resulte cómoda, como hablar con familiares o amigos cercanos, llevar un diario o participar en una actividad creativa (por ejemplo, dibujar, moldear arcilla, etc.).
- **Busca un grupo de apoyo local dirigido por profesionales con la formación y la experiencia necesarias.** Los grupos de apoyo suelen estar disponibles para los supervivientes. Las conversaciones en grupo pueden ayudarte a darte cuenta de que no estás solo en tus reacciones y emociones. Las reuniones de grupos de apoyo pueden ser especialmente útiles para personas con redes de apoyo

personales limitadas.

- **Adopte hábitos saludables para mejorar su capacidad de afrontar el estrés excesivo.** Coma comidas bien balanceadas y descanse lo suficiente. Si experimenta dificultades constantes para dormir, puede encontrar alivio mediante técnicas de relajación. Evite el alcohol y las drogas, ya que pueden ser una distracción adormecedora que podría dificultar y retrasar el afrontamiento activo y la superación del desastre.
- **Establece o restablece rutinas.** Esto puede incluir comer a horas regulares, dormir y despertarse en un ciclo regular o seguir un programa de ejercicios. Incorpora algunas rutinas positivas para tener algo que esperar durante estos tiempos estresantes, como practicar un pasatiempo, caminar por un parque o vecindario atractivo o leer un buen libro.
- **Evite tomar decisiones importantes en la vida.** Cambiar de carrera o trabajo y otras decisiones importantes tienden a ser muy estresantes y aún más difíciles de asumir cuando uno se está recuperando de un desastre.

Si nota sentimientos persistentes de angustia o desesperanza y siente que apenas puede cumplir con sus responsabilidades y actividades diarias, consulte con un profesional de la salud mental colegiado, como un psicólogo. Los psicólogos están capacitados para ayudar a las personas a abordar reacciones emocionales ante un desastre, como la incredulidad, el estrés, la ansiedad y el duelo, y a decidir seguir adelante. [Link](#)

## Resiliencia

Según el Diccionario de Psicología APA, la resiliencia es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias de vida difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas.

Varios factores contribuyen a la capacidad de las personas para adaptarse a las adversidades, entre ellos, las formas en que ven y se relacionan con el mundo, la disponibilidad y calidad de los recursos sociales y estrategias de afrontamiento específicas.

La investigación psicológica demuestra que los recursos y habilidades asociados con una adaptación más positiva (es decir, una mayor resiliencia) pueden cultivarse y practicarse.

Todos enfrentamos traumas, adversidades y otras situaciones de estrés. Por lo tanto, es fundamental aprender a adaptarnos a situaciones que cambian la vida y salir de ellas aún más fortalecidos.

Puede que la vida no venga con un mapa, pero todos experimentaremos altibajos, desde desafíos cotidianos hasta eventos traumáticos con un impacto más duradero, como la muerte de un ser querido, un accidente que cambia la vida o una enfermedad grave. Cada cambio afecta a cada persona de forma diferente, generando una oleada única de pensamientos, emociones fuertes e incertidumbre. Sin embargo, las personas generalmente se adaptan bien con el tiempo a situaciones que cambian la vida y a situaciones estresantes, en parte gracias a la resiliencia.

Los psicólogos definen la resiliencia como el proceso de adaptarse adecuadamente ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes significativas de estrés, como problemas familiares y de pareja, problemas de salud graves o factores estresantes laborales y financieros. Si bien la resiliencia implica recuperarse de estas experiencias difíciles, también puede implicar un profundo crecimiento personal.

Si bien estos eventos adversos, como las aguas turbulentas de un río, son ciertamente dolorosos y difíciles, no tienen por qué determinar el desenlace de tu vida. Hay muchos aspectos de tu vida que puedes controlar, modificar y con los que puedes crecer. Ese es el papel de la resiliencia. Ser más resiliente no solo te ayuda a superar circunstancias

difíciles, sino que también te empodera para crecer e incluso mejorar tu vida en el camino.

Ser resiliente no significa que una persona no experimente dificultades o angustia. Quienes han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas suelen experimentar dolor emocional y estrés. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente implique un considerable malestar emocional.

Si bien ciertos factores pueden hacer que algunas personas sean más resilientes que otras, la resiliencia no es necesariamente un rasgo de personalidad que solo poseen algunas personas. Por el contrario, la resiliencia implica comportamientos, pensamientos y acciones que cualquiera puede aprender y desarrollar. La capacidad de aprender resiliencia es una de las razones por las que la investigación ha demostrado que la resiliencia es algo común, no extraordinario.

Al igual que desarrollar músculos, aumentar tu resiliencia requiere tiempo e intencionalidad. Centrarte en cuatro componentes fundamentales (conexión, bienestar, pensamiento saludable y significado) puede empoderarte para superar experiencias difíciles y traumáticas y aprender de ellas. Para aumentar tu resiliencia y superar las dificultades, utiliza estas estrategias.

### ***Construye tus conexiones***

**Prioriza las relaciones.** Conectar con personas empáticas y comprensivas puede recordarte que no estás solo en medio de las dificultades. Concéntrate en encontrar personas confiables y compasivas que validen tus sentimientos, lo que reforzará la resiliencia.

El dolor de los eventos traumáticos puede llevar a algunas personas a aislarse, pero es importante aceptar la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por ti. Ya sea que tengas una cita semanal con tu pareja o planees una comida con un amigo, intenta priorizar la conexión genuina con las personas que se preocupan por ti.

**Únete a un grupo.** Además de las relaciones individuales, algunas personas descubren que participar activamente en grupos cívicos, comunidades religiosas u otras organizaciones locales brinda apoyo social y puede ayudarte a recuperar la esperanza. Investiga grupos en tu zona que puedan ofrecerte apoyo y un sentido de propósito o alegría cuando lo necesites.

### *Fomentar el bienestar*

**Cuida tu cuerpo.** El autocuidado puede ser una palabra de moda, pero también es una práctica legítima para la salud mental y el desarrollo de la resiliencia. Esto se debe a que el estrés es tan físico como emocional. Promover factores positivos en el estilo de vida, como una nutrición adecuada, dormir lo suficiente, hidratarse y hacer ejercicio regularmente, puede fortalecer tu cuerpo para adaptarse al estrés y reducir el impacto de emociones como la ansiedad o la depresión.

**Practica la atención plena.** Llevar un diario consciente, el yoga y otras prácticas espirituales como la oración o la meditación también pueden ayudar a las personas a construir conexiones y restaurar la esperanza, lo que puede prepararlas para lidiar con situaciones que requieren resiliencia. Cuando escribas un diario, medites u ores, reflexiona sobre los aspectos positivos de tu vida y recuerda las cosas por las que estás agradecido, incluso durante las pruebas personales.

**Evita las salidas negativas.** Puede ser tentador enmascarar tu dolor con alcohol, drogas u otras sustancias, pero eso es como poner una venda en una herida profunda. En cambio, concéntrate en darle a tu cuerpo los recursos para manejar el estrés, en lugar de buscar eliminar la sensación de estrés por completo.

### *Encontrar el propósito*

**Ayuda a los demás.** Ya sea que seas voluntario en un refugio local para personas sin hogar o simplemente apoyes a un amigo en su momento de necesidad, puedes desarrollar un sentido de propósito, fomentar la autoestima, conectar con otras personas

y ayudar a los demás de forma tangible; todo esto puede empoderarte para crecer en resiliencia.

**Sé proactivo.** Es útil reconocer y aceptar tus emociones en momentos difíciles, pero también es importante ayudarte a fomentar el autodescubrimiento preguntándote: "¿Qué puedo hacer con un problema en mi vida?". Si los problemas parecen demasiado grandes para abordarlos, divídelos en partes manejables.

Por ejemplo, si te despidieron del trabajo, puede que no puedas convencer a tu jefe de que fue un error despedirte. Pero puedes dedicar una hora cada día a desarrollar tus principales fortalezas o a trabajar en tu currículum. Tomar la iniciativa te recordará que puedes reunir motivación y propósito incluso durante períodos estresantes de tu vida, lo que aumenta la probabilidad de que te levantes de nuevo en momentos dolorosos.

**Avanza hacia tus metas.** Establece metas realistas y haz algo con regularidad, incluso si parece un logro pequeño, que te permita avanzar hacia las cosas que quieres lograr. En lugar de centrarte en tareas que parecen inalcanzables, pregúntate: "¿Qué puedo lograr hoy que me ayude a avanzar en la dirección que quiero ir?". Por ejemplo, si estás lidiando con la pérdida de un ser querido y quieres seguir adelante, podrías unirte a un grupo de apoyo para el duelo en tu zona.

**Busca oportunidades para el autodescubrimiento.** Las personas a menudo descubren que han crecido en algún aspecto gracias a una lucha. Por ejemplo, después de una tragedia o una dificultad, han reportado mejores relaciones y una mayor sensación de fortaleza, incluso al sentirse vulnerables. Eso puede aumentar su autoestima y su aprecio por la vida.

### *Abraza pensamientos saludables*

**Mantén las cosas en perspectiva.** Tu forma de pensar puede desempeñar un papel importante en cómo te sientes y en tu resiliencia cuando te enfrentas a obstáculos. Intenta identificar áreas de pensamiento irracional, como la tendencia a catastrofizar las

dificultades o asumir que el mundo está en tu contra y adopta un patrón de pensamiento más equilibrado y realista. Por ejemplo, si te sientes abrumado por un desafío, recuerda que lo que te sucede no es un indicador de cómo será tu futuro y que no estás indefenso. Es posible que no puedas **cambiar un evento altamente estresante, pero puedes cambiar cómo lo interpretas y respondes a él.**

**Acepta el cambio.** Acepta que el cambio es parte de la vida. Ciertas metas o ideales podrían no ser alcanzables debido a situaciones adversas en tu vida. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar puede ayudarte a enfocarte en las circunstancias que sí puedes modificar.

**Mantén una perspectiva optimista.** Es difícil ser positivo cuando la vida no te sale como esperas. Una perspectiva optimista te permite esperar que te sucedan cosas buenas. Intenta visualizar lo que quieres, en lugar de preocuparte por lo que temes. A lo largo del camino, observa cualquier forma sutil en la que empieces a sentirte mejor al afrontar situaciones difíciles.

**Aprende de tu pasado.** Al recordar quién o qué te ayudó en momentos difíciles, puedes descubrir cómo responder eficazmente a nuevas situaciones difíciles. Recuerda dónde has encontrado fuerza y pregúntate qué has aprendido de esas experiencias.

### ***Buscando ayuda***

**Recibir ayuda cuando la necesitas es fundamental para desarrollar tu resiliencia.**

Para muchas personas, usar sus propios recursos y las estrategias mencionadas anteriormente puede ser suficiente para desarrollar su resiliencia. Sin embargo, a veces, una persona puede estancarse o tener dificultades para avanzar en el camino hacia la resiliencia. Un profesional de la salud mental colegiado, como un psicólogo, puede ayudar a las personas a desarrollar una estrategia adecuada para avanzar. Es importante buscar ayuda profesional si siente que no puede funcionar tan bien como desearía o realizar actividades básicas de la vida diaria como resultado de una experiencia

traumática o estresante. Tenga en cuenta que cada persona tiende a sentirse cómoda con diferentes estilos de interacción. Para aprovechar al máximo su relación terapéutica, debe sentirse cómodo con un profesional de la salud mental o en un grupo de apoyo.

Lo importante es recordar que no estás solo en este camino. Aunque no puedas controlar todas tus circunstancias, puedes crecer al concentrarte en los aspectos de los desafíos de la vida que puedes afrontar con el apoyo de tus seres queridos y profesionales de confianza. [Link](#)

## Práctica guiada (2 horas)

Actividad de aprendizaje 1	<b>El Plan de Resiliencia (Las Cuatro S)</b>
Resultado del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollar un plan de resiliencia personal.</li><li>- Colaborar e intercambiar ideas con otras personas.</li></ul>

### *El Plan de Resiliencia (Las Cuatro S)*

La resiliencia es la capacidad de afrontar cualquier desafío que la vida te presente y recuperarte con más fuerza y firmeza que antes. Las personas resilientes superan los desafíos de la vida utilizando recursos personales, como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento, la sagacidad (la sabiduría y la perspicacia que conservamos) y la búsqueda de soluciones. Este ejercicio te ayuda a aprovechar tus recursos de resiliencia para crear un plan personal que te ayudará a afrontar cualquier desafío futuro.

#### *Parte 1: Mis fuentes pasadas de resiliencia*

##### **Paso 1. Recuerde un ejemplo reciente de resiliencia.**



Piensa en una ocasión reciente en la que superaste un desafío o un revés en tu vida. Quizás te lesionaste, recibiste comentarios negativos en el trabajo o tuviste una discusión con un amigo o familiar.

*Describe brevemente esta dificultad a continuación.*

## **Paso 2. Identificar personas que te apoyen**

¿Qué personas de tu vida te apoyaron cuando habría sido más fácil caer? Por ejemplo, ¿llamaste a un viejo amigo, le pediste consejo a un profesor, o quizás uno de tus padres o abuelos te dio una charla motivadora?

*Escribe a quién llamaste para pedir ayuda.*

## **Paso 3. Identificar estrategias**

¿Qué estrategias usaste para ayudarte a lidiar con los pensamientos y sentimientos negativos que surgieron como respuesta a la dificultad? Por ejemplo, ¿meditaste, escribiste en un diario de gratitud, saliste a caminar, escuchaste una canción o un tipo de música en particular, o te diste un masaje para liberar la tensión?

*Escribe las estrategias que utilizaste.*

## **Paso 4. Identificar la sagacidad**

¿Qué sagacidad te ayudó a superar esta dificultad? La sagacidad es la sabiduría y la perspicacia a las que te aferras. Puede provenir de letras de canciones, novelas, poesía, escritos espirituales, citas de personajes famosos, dichos de los abuelos o del aprendizaje propio.

*Escribe tu sagacidad.*

## **Paso 5. Identificar comportamientos de búsqueda de soluciones**

¿Qué comportamientos de búsqueda de soluciones demostraste para ayudarte a lidiar activamente con el problema? Por ejemplo, ¿resolviste el problema, buscaste nueva información, planificaste con anticipación, negociaste, expresaste tu opinión o pediste ayuda a otros?

*Escribe los comportamientos de búsqueda de soluciones que mostraste.*

## **Parte 2: Mi plan de resiliencia**

### **Paso 6. Describe una dificultad actual**

En el espacio a continuación, describe una dificultad o desafío actual que estés enfrentando.

### **Paso 7. Aplicar el plan de resiliencia a la dificultad actual**

Teniendo en cuenta el apoyo social, las estrategias, la sagacidad y los comportamientos de búsqueda de soluciones que lo ayudaron la última vez, veamos cómo podría utilizar los mismos recursos o recursos similares para ayudarlo a recuperarse de esta dificultad actual que enfrenta (identificada en el paso anterior).

*Revisa tu plan completo y anota las habilidades, el apoyo, las estrategias y la sagacidad que podrían funcionarte de nuevo. Permite cierta flexibilidad, ya que el mismo tipo de apoyo social, estrategia, sagacidad y búsqueda de soluciones podría ajustarse a tu situación actual; por ejemplo, recurrir a tu jefe en lugar de a tus padres para obtener apoyo ante un problema laboral.*

### **Paso 8. Lleva a cabo tu plan de resiliencia**

El siguiente paso es poner en marcha tu plan de resiliencia. Para ello, considera el orden en el que utilizarás tus diferentes apoyos, estrategias, sagacidad y comportamientos de búsqueda de soluciones: ¿qué recurso es más viable para empezar? A menudo, el recurso más viable es el paso más pequeño que puedes dar, como llamar a tu pareja.

### Parte 3: Evaluación

#### Paso 9. Evalúe su plan de resiliencia

Discuta lo siguiente:

- ¿Cómo fue para ti llevar a cabo tu plan de resiliencia? ¿Te ayudó a recuperarte de esta dificultad?
- ¿Qué recursos (habilidades específicas, apoyos, estrategias o sagacidad) te resultaron más útiles? ¿Por qué?
- ¿Qué recursos (habilidades específicas, apoyos, estrategias o sagacidad) te resultaron menos útiles? ¿Por qué?
- ¿No utilizaste ningún recurso y, si fue así, por qué?
- ¿Hay algo que le gustaría añadir a su plan de resiliencia?
- ¿En qué otras áreas de tu vida podrías usar tu plan de resiliencia? ¿Cómo podría mejorar tu situación?

<p><b>Actividad de aprendizaje 1</b></p>	<p><b>Usar valores para construir resiliencia</b></p>
<p><b>Resultado del aprendizaje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica tus valores.</li> <li>- Gestionar un acontecimiento vital desafiante con criterios de valores.</li> </ul>

El objetivo de este ejercicio es ayudarte a gestionar un evento difícil de tu vida conectando con lo que es importante para ti. Es decir, conectando con tus valores.

#### Paso 1. Describe el evento desafiante de la vida.

Tómese un momento para pensar en un evento desafiante que esté ocurriendo actualmente.

*Describe brevemente el evento estresante a continuación:*

## **Paso 2. Identificar razones para superar el desafío**

Considere por qué vale la pena perseverar y superar esta difícil situación de la vida.

*Piensa en tantas razones como puedas y enuméralas en el espacio a continuación.*

## **Paso 3. Identificar valores**

Tus valores son las cosas que consideras importantes en la vida, como la honestidad, la amabilidad, el cuidado, la autonomía, la ayuda a los demás y la independencia financiera. Considerando las razones que mencionaste en el paso 2, piensa en valores que reflejen la esencia de cada una de ellas.

Ten en cuenta que encontrar el valor perfecto para cada razón no es tan importante; lo importante es si el valor tiene sentido para ti. También debes tener en cuenta que puede haber más de un valor por razón. Aquí tienes una lista de valores comunes:

*Aceptación Logro Avance y Promoción Aventura Afecto Altruismo Artes Conciencia Belleza  
Desafío Cambio Comunidad Compasión Competencia Competencia Finalización Conectividad  
Cooperación Colaboración País Creatividad Decisión Democracia Descubrimiento Diseño  
Diversidad Conciencia Ambiental Seguridad Económica Educación Eficacia Eficiencia Elegancia  
Entretenimiento Iluminación Igualdad Ética Excelencia Entusiasmo Experimento Experiencia  
Exaltación Justicia Fama Familia Felicidad Ritmo Rápido Libertad Amistad Diversión Gracia  
Crecimiento Armonía Salud Ayudar a Otros Ayudar a la Sociedad Armonía Interior Honestidad  
Humor Imaginación Mejora Independencia Influcidar a Otros Involucramiento Conocimiento  
Liderazgo Aprendizaje Lealtad Magnificencia Hacer una Diferencia Maestría Trabajo  
Significativo Ministrar Dinero Moralidad Misterio Naturaleza Apertura Originalidad Orden  
Pasión Paz Planificación Juego Placer Poder Privacidad Pureza Calidad Resplandor*

*Reconocimiento Relaciones Religión Reputación Responsabilidad Riesgo Seguridad y Protección Respeto Autorretrato Sensibilidad Sensualidad Serenidad Servicio Sexualidad Sofisticación Chispa Especulación Espiritualidad Estabilidad Estado Éxito Enseñanza Ternura Emoción Unidad Variedad Riqueza Ganancia Sabiduría.*

*Los valores que hacen que para mí valga la pena perseverar ante el desafío:*

#### **Paso 4. Mantenerse en contacto con los valores**

Cuando ocurren eventos estresantes en la vida, puede ser difícil mantenernos conectados con nuestros valores. El estrés resultante puede absorber tanta atención que perdemos de vista lo que realmente importa. Sin embargo, los valores pueden ser una luz en la oscuridad de los momentos estresantes, recordándonos por qué vale la pena luchar por algo, seguir adelante y asumir la responsabilidad. Este paso implica crear un recordatorio visual de los valores que especificaste en el paso 3.

*En una hoja en blanco (ya sea una hoja individual o una página de un diario), representa visualmente tus valores de la forma que elijas. Puedes usar ilustraciones, fotografías o palabras (o una combinación de ambos). También puedes considerar crear una representación digital de tus valores, por ejemplo, con PowerPoint. Permítete ser tan creativo como desees, asegurándote de que la forma en que representes tus valores te resuene personalmente.*

Después de completar tu recordatorio de valores visuales, puedes colocarlo en un lugar visible a diario (por ejemplo, en el refrigerador o en el escritorio de la oficina). Así, te ayudará a conectar con lo que hace que valga la pena pasar por tu lucha.

### **Aprendizaje autodirigido**

A continuación se muestra una actividad de aprendizaje autodirigida:

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	<b>HOJA DE TRABAJO DEL PLAN DE CONSTRUCCIÓN DE RESILIENCIA</b>
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Desarrollar una hoja de trabajo de resiliencia personal

*Los estudiantes realizarán esta actividad de forma independiente.*

## ***Hoja de trabajo del plan de construcción de resiliencia***

### ***1. Reconoce tus señales de estrés***

- ¿En qué partes del cuerpo sientes estrés?
- ¿Cuáles son algunos de los malos hábitos que adoptas cuando te sientes estresado?

### ***2. Concéntrate en desarrollar resistencia física***

- ¿Qué pequeños cambios puedes hacer para mejorar tu salud? (Mejor sueño, mejor nutrición, hidratación, ejercicio, etc.)
- Enumere un pequeño cambio que pueda hacer ahora

### ***3. Fortalecer la respuesta de relajación: calma corporal y mente.***

- Enumere algunas actividades en casa que podrían ayudarle a relajarse.
- Enumere algunas actividades en el trabajo que podrían ayudarle a relajarse.
- Prueba algunas nuevas técnicas de relajación, como la atención plena o aplicaciones de meditación como Calm o Headspace.
- Pruebe algunas actividades que le ayuden a calmarse, como:

- Táctil (sostener algo reconfortante o relajante)
- Olor (Olor a lavanda, aire fresco)
- Visual (fotos de cachorritos o gatitos, mirando por la ventana, etc.)
- Auditivo (Escuchar música, escuchar sonidos de la naturaleza)
- Gusto (Beber un poco de té, comer chocolate)

#### ***4. Identifica y utiliza tus fortalezas***

Describe una ocasión en la que pudiste superar o manejar un desafío importante en la vida.

- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
- ¿A qué fortalezas personales recurriste?
- Imagina una imagen de cuando fuiste más resiliente.
- ¿Cómo podrías aplicar esta fortaleza ahora?

#### ***5. Aumenta tus emociones positivas a diario.***

- Identificar fuentes de humor o alegría.
- Expresar gratitud, visitar a alguien o escribir una carta.
- Enumere sus logros

#### ***6. Participe en actividades significativas***

- Observa lo que ocurrió en tu día que fue significativo de manera regular.
- ¿Qué tipos de actividades te parecieron significativas?

- Identifica actividades que te mantengan en el ritmo. (Cosas agradables que haces y que te hacen perder la noción del tiempo).

### **7. Contrarresta el pensamiento inútil**

- Anota lo que piensas cuando te estresas y luego pregúntate: ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Podría sobrevivir? ¿Qué es lo mejor que podría pasar? ¿Qué le diría a un amigo en una situación similar?
- Si no puedes dejar de pensar en algo, escríbelo un par de veces durante cuatro semanas, unos 15 minutos cada vez. Observa cómo tu historia cambia o cómo tu perspectiva se aclara cada vez.
- Si eres duro contigo mismo, practica la autocompasión y aprende a ser amable contigo mismo. Date un respiro mental o una palmadita en la espalda.
- Recuerda a un héroe, un entrenador o un mentor que te animó cuando dudaste de ti mismo.

### **8. Crear una comunidad solidaria**

- Conéctese con amigos y familiares regularmente.
- Identifique sus fuentes de apoyo: en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.
- Practique buenas habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

## **Evaluación**

Evaluaciones informales, como preguntas, y evaluaciones formales mediante cuestionarios [Mentimeter](#).



## Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje

- **Claves para el bienestar emocional y la resiliencia en menores que han sufrido un trauma:** Artículo científico relacionado con cómo ser víctima de un evento violento en la infancia conlleva un mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales, conductuales y sociales. [Link](#)
- **Institutos Nacionales de Salud:** Recursos científicos sobre trauma y resiliencia. [Link](#)
- **Asociación Americana de Psicología:** Organización científica y profesional que representa a los psicólogos con recursos interesantes respecto a los temas incluidos en este módulo desde un enfoque psicológico. [Link](#)

### Video 1

URL/enlace al vídeo	<a href="https://youtu.be/3qELiw_1Ddg?si=4z7Ov7DZe9Ldgyzu">https://youtu.be/3qELiw_1Ddg?si=4z7Ov7DZe9Ldgyzu</a>
Título del vídeo	<b>Lo que el trauma me enseñó sobre la resiliencia   Charles Hunt</b>
Descripción del contenido del vídeo	Charles Hunt relata en primera persona los acontecimientos traumáticos que marcaron su infancia y adolescencia. Da pistas sobre cómo superar la situación y evitar caer en la depresión, cómo ser resiliente y cómo ser inquebrantable.
Preguntas reflexivas antes o	¿Cuáles son las herramientas que menciona Charles para superar el trauma?

<b>después de ver el vídeo</b>	<p>¿Cuál es la diferencia entre «reconocer que uno ha sido víctima» y «seguir siendo víctima», como señala en el video?</p> <p>Comenta la expresión «darle un propósito a mi trauma».</p>
------------------------------------	---

## Plan de lección

Plan de lección	
<b>Módulo</b>	<i>Módulo 2: Comprensión del trauma y la resiliencia</i>
<b>Total Duración</b>	<i>4 horas</i>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeos.</li> <li>• Bloc de notas/bolígrafo.</li> </ul>
<b>Matriz de resultados de aprendizaje</b>	<p><i>Conocimiento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer el trauma y los diversos comportamientos posteriores a un evento traumático.</i></li> <li>• <i>Bases para el control tras un evento traumático.</i></li> </ul>
	<p><i>Habilidades</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fomente el bienestar emocional y gane sensación de control después de un desastre.</i></li> <li>• <i>Aumenta tu capacidad de resiliencia ante las dificultades, utilizando estrategias de</i></li> </ul>

		<i>resiliencia dirigidas.</i>
	<i>Actitudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer y respetar los factores psicológicos y contextuales que influyen en las actitudes conductuales después de eventos traumáticos.</i></li> <li>• <i>Comprometerse con la educación y la capacitación continuas para mantenerse informado sobre las últimas investigaciones, políticas y mejores prácticas en conductas traumáticas y desarrollo de resiliencia.</i></li> </ul>
	<i>Objetivos de aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Investigar el perfil conductual del trauma derivado de un evento traumático.</i></li> <li>• <i>Examine los diferentes pasos necesarios para construir un bienestar post-traumático.</i></li> <li>• <i>Examinar las estrategias de resiliencia más efectivas.</i></li> </ul>
<b>Introducción</b>	<p><i>Este curso comenzará con una actividad para romper el hielo, debido a la sensibilidad de los temas explorados. Por lo tanto, el enfoque de esta lección será colaborativo mediante la discusión y la presentación breve del contenido teórico. Posteriormente, los participantes realizarán la primera actividad relacionada con el plan de resiliencia (Las Cuatro S),</i></p>	

	<p>con sus 3 Partes y 9 Pasos, y la segunda sobre el uso de valores para desarrollar la resiliencia.</p>
<p><b>Contenidos teóricos</b></p>	<p>En el contexto teórico, exploraremos el trauma y la resiliencia. El trauma como respuesta emocional a un evento terrible, que produce reacciones típicas como el shock y la negación. Y la resiliencia como el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias vitales difíciles o desafiantes.</p>
<p><b>Actividades de aprendizaje</b></p>	<p><b>Actividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1. El Plan de Resiliencia (Las Cuatro S)</b></li> </ul> <p><i>Parte 1: Mis fuentes pasadas de resiliencia</i></p> <p><i>Paso 1. Recuerde un ejemplo reciente de resiliencia.</i></p> <p><i>Paso 2. Identificar personas que te apoyen</i></p> <p><i>Paso 3. Identificar estrategias</i></p> <p><i>Paso 4. Identificar la sagacidad</i></p> <p><i>Paso 5. Identificar comportamientos de búsqueda de soluciones</i></p> <p><i>Parte 2: Mi plan de resiliencia</i></p> <p><i>Paso 6. Describe una dificultad actual</i></p> <p><i>Paso 7. Aplicar el plan de resiliencia a la dificultad actual</i></p> <p><i>Paso 8. Lleva a cabo tu plan de resiliencia</i></p>

*Parte 3: Evaluación*

*Paso 9. Evalúe su plan de resiliencia*

- **Actividad 2. Usar valores para desarrollar resiliencia**

*Paso 1: Describe el evento desafiante de tu vida.*

*Paso 2: Identifica las razones para superar el desafío.*

*Paso 3: Identifica tus valores.*

*Paso 4: Mantente conectado con tus valores.*

**Autodirigido:**

- **Actividad 1. Hoja de trabajo del plan de desarrollo de resiliencia**

*1. Reconoce tus señales de estrés.*

*2. Céntrate en desarrollar resistencia física.*

*3. Fortalece la respuesta de relajación: calma cuerpo y mente.*

*4. Identifica y aprovecha tus fortalezas.*

*5. Aumenta tus emociones positivas a diario.*

*6. Participa en actividades significativas.*

*7. Combate los pensamientos inútiles.*

*8. Crea una comunidad solidaria.*

<b>Evaluación</b>	<p><i>Evaluación informal, como preguntas, y evaluación formal mediante cuestionarios a través de Mentimeter.</i></p> <p><a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a></p>
<b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje</b>	<p><a href="https://www.ansiedadystres.es/es/art/2022/anyes2022a18">https://www.ansiedadystres.es/es/art/2022/anyes2022a18</a></p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/</a></p> <p><a href="https://www.apa.org/">https://www.apa.org/</a></p>

## Módulo 3: Identificación y respuesta a la violencia doméstica

### Descripción general

Este módulo comenzará con una actividad para romper el hielo debido a la sensibilidad del tema que se explorará. Por lo tanto, el enfoque de esta lección será colaborativo mediante el debate, y posteriormente se presentará brevemente el contenido teórico. Este se divide en dos secciones: reconocer, preguntar y responder. La primera parte explora las diferentes formas de violencia doméstica y cómo los profesionales pueden actuar para obtener más información. Por ejemplo, las preguntas que pueden hacer (introdutorias, directas e indirectas). La segunda parte explora la respuesta al abuso y cómo apoyar y ayudar a la víctima.

A continuación, los participantes realizarán dos actividades grupales:

- **Actividad 1-** Escenarios: divididos en grupos, cada grupo tendrá un escenario y tendrán que desarrollar un plan sobre cómo proceder en casos de violencia doméstica y
- **Actividad 2-** Relaciones saludables: En esta actividad, los participantes deben realizar el ejercicio de la caída de confianza. Uno de ellos, con los ojos vendados, caerá hacia atrás.

Esto tomará de 10 a 15 minutos y, por lo tanto, todos los participantes se sentarán en círculo y discutirán el ciclo de abuso/poder y control y el ciclo de igualdad para comprender la dificultad de las víctimas que viven sus relaciones abusivas, desarrollar empatía y utilizar esta técnica de relaciones saludables con estudiantes, jóvenes, etc.

## Resultados del aprendizaje

<b>Resultados del aprendizaje</b>  <b>Matriz</b>	<b>Conocimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer sus diferentes formas de violencia doméstica.</li> <li>Identificar signos e indicadores comunes de violencia doméstica en víctimas y abusadores.</li> </ul>
	<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar habilidades para evaluar e identificar a las víctimas de violencia doméstica a través de la observación, el cuestionamiento y la interacción.</li> <li>Crear e implementar planes de seguridad adaptados a las necesidades y circunstancias individuales de las víctimas.</li> </ul>
	<b>Actitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer y respetar los factores culturales y contextuales que influyen en la violencia doméstica y las respuestas de las víctimas.</li> <li>Comprometerse con la educación y capacitación continua para mantenerse informado sobre las últimas investigaciones, políticas y mejores prácticas en la respuesta a la violencia doméstica.</li> </ul>
	<b>Objetivos de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigar los diferentes tipos de violencia doméstica y cómo reconocerla.</li> <li>Analizar cómo responder a la violencia doméstica.</li> <li>Ejecutar nuevas habilidades en escenarios/casos de estudio.</li> </ul>



## Contenidos teóricos (1 hora)

En el contenido teórico de esta sección, se examinarán los diferentes tipos de violencia doméstica y cómo identificarlos. Además, la segunda parte abordará cómo abordar la violencia doméstica. Esta guía puede ser utilizada por trabajadores juveniles, profesionales de la salud, etc., pero también puede utilizarse para identificar y abordar la violencia doméstica en diferentes entornos, como escuelas, lugares de trabajo, centros juveniles, etc.

Mira este video (5 minutos): [Eggshells - A Short Film About Domestic Abuse \(coercive control, gaslighting, domestic violence\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

### Reconocer y preguntar

Identificar la violencia doméstica es crucial y puede ser difícil de identificar o categorizar como tal. Una de las herramientas clave que puede utilizar es su intuición sobre cómo proceder con una señal y cómo puede apoyar a la(s) víctima(s) de violencia doméstica.

Algunas de las formas de violencia doméstica incluyen las siguientes:

1. **Signos físicos:** Las lesiones físicas, las visitas frecuentes a profesionales de la salud, el uso de ropa que disimula moretones y rasguños, las lesiones faciales o dentales, la fatiga crónica, el embarazo y el aborto espontáneo están estrechamente relacionados con la violencia doméstica. En las relaciones heterosexuales, los profesionales de la salud también deben estar alerta ante los siguientes signos: infecciones del tracto urinario, relaciones sexuales sin protección, lesiones en el pezón, ITS, embarazo, solicitudes de interrupción del embarazo y preguntas sobre el abuso.
2. **Señales de comportamiento:** Miedo a su pareja/familiar, cambios en su

comportamiento y aislamiento de amigos y familiares, ausencias inexplicables, cambios en el rendimiento laboral, llamadas estresantes.

3. **Señales emocionales:** Baja autoestima, depresión, ansiedad, dolor crónico, dificultad para dormir, TEPT. Para más información, consulta este video: [4 signs of emotional abuse - Viann Nguyen-Feng \(youtube.com\)](#)
4. **Control:** La pareja es excesivamente controladora, supervisa los movimientos, restringe el acceso al dinero, a los amigos o a las actividades.
5. **Señales en línea:** mensajes, publicaciones y correos electrónicos amenazantes, cambios en el comportamiento en línea.

Además, una vez que haya identificado cualquier signo de abuso o violencia, es importante preguntarle a la persona. Sin embargo, es fundamental que la persona esté sola y segura antes de preguntarle o hablar al respecto. Tenga en cuenta que se puede hablar con una persona en línea o por teléfono.

Algunas preguntas que se pueden hacer antes de abordar el tema del abuso pueden ser preguntas de sí o no, como si están solos o si es seguro hacerles preguntas sobre su relación. Si la conversación es por internet o por teléfono, es importante tener una palabra o frase clave que pueda usarse para terminar la conversación o cambiar de tema, y tener claro que el objetivo principal es mantener a la persona a salvo una vez finalizada la conversación.

Tras el contacto y la conversación inicial, es importante hacer un seguimiento y comprobar que la persona se encuentra bien o si el abuso está empeorando. Además, es importante asegurarse de que lo sepa, que pueda confiar en usted y que tenga a alguien con quien contactar, ya sea usted mismo o una línea de ayuda para víctimas de violencia doméstica o una línea de emergencia.

Además, si la persona no habla inglés o la lengua materna del país, debe asegurarse de que se utilice un intérprete y de que los familiares o amigos no sean los traductores.

Las Recomendaciones de Consenso sobre Violencia Doméstica para la Salud Infantil y Adolescente (2001, págs. 23-24) ofrecen algunas preguntas directas e indirectas que los profesionales pueden hacer a los adultos que acompañan a niños, niñas y adolescentes:

### ***Declaraciones introductorias (de los profesionales hacia los adultos que acompañan a sus hijos)***

- He comenzado a preguntar a todas las mujeres, padres y cuidadores de mi consulta sobre cómo su vida familiar afecta su salud y seguridad, así como la de sus hijos. ¿Puedo hacerles algunas preguntas?
- La violencia es un problema que, lamentablemente, afecta a todos hoy en día, por lo que he comenzado a preguntar a todas las familias de mi consulta sobre su exposición a la violencia. ¿Puedo hacerle algunas preguntas?

### ***Preguntas indirectas (de profesionales hacia los adultos que acompañan a sus hijos)***

- ¿Qué sucede cuando hay un desacuerdo con tu pareja/marido/novio u otros adultos en tu hogar?
- ¿Te sientes seguro en tu hogar y en tu relación?

### ***Preguntas directas (de profesionales a adultos que acompañan a sus hijos)***

- ¿Alguna vez tu pareja/marido o novio te ha lastimado o te ha amenazado?
- ¿Alguna vez te sientes asustado (o controlado o aislado por) tu pareja/marido/novio?
- ¿Su hijo ha presenciado algún acontecimiento violento o aterrador en su

vecindario o en su hogar?

### ***Declaraciones introductorias (para adolescentes)***

- Muchos adolescentes de tu edad sufren amenazas, insultos, tocamientos no deseados, sexo o violencia, así que les pregunto a todos mis pacientes adolescentes sobre esto. ¿Puedo hacerte algunas preguntas?
- No sé si esto te preocupa, pero muchos adolescentes que veo están lidiando con problemas de violencia o acoso, así que he comenzado a hacer preguntas sobre violencia de manera rutinaria.
- A veces, cuando veo una lesión como la tuya, es porque alguien recibió un golpe. ¿Cómo te hiciste esta lesión o moretón?
- Ahora le haré preguntas confidenciales. Las respuestas son confidenciales, a menos que su salud corra peligro inminente.
- ¿Cómo se manejan los desacuerdos en tu familia?

### ***Preguntas indirectas (para adolescentes)***

- ¿Estás en una relación o saliendo con alguien?
- ¿Tienes novio o novia? ¿Qué pasa cuando no estás de acuerdo con ellos?
- ¿Cómo se llevan tus padres?
- ¿Con qué frecuencia tienen peleas a gritos? ¿Alguna de ellas incluye empujones o bofetadas?

### ***Preguntas directas (para adolescentes)***

- A veces, si alguien sufre daño en su propia relación, puede que lo haya visto en su propia familia. ¿Has visto a alguien sufrir daño en tu casa?

- Hoy en día, los adolescentes ven mucha violencia. Ver a sus padres u otros adultos pelear puede ser tan doloroso como recibir un golpe. ¿Te ha pasado?
- Todos tenemos desacuerdos a veces con familiares o amigos. ¿Alguna vez te han lastimado o amenazado?
- ¿Alguna vez te han lastimado: te han golpeado, pateado, abofeteado, empujado o tirado un amigo o una persona que conoces?
- ¿Alguna vez te han obligado a hacer algo sexual que no querías hacer? -como parte de tu historia sexual.
- ¿Alguna vez te sientes asustado o controlado por alguien con quien estás saliendo o un amigo?
- ¿Alguien te ha golpeado en casa durante el último año?

## Responder

Una vez que reconozcas a la persona y le preguntes al respecto, tu respuesta es fundamental. Como persona que escuchó a la persona compartir su experiencia, debes validarla, pero expresando que la crees y que no es su culpa. Debido a la vulnerabilidad de la situación, debes apoyar a la persona con toda la información disponible y preguntarle qué necesita.

Es importante explicar los procedimientos de confidencialidad y cómo y con quién compartirás la información. La información y el apoyo pueden incluir lo siguiente:

- Escuche y apoye la historia del sobreviviente sin juzgar ni validar su experiencia.
- Apoyo sobre cómo desarrollar un plan de seguridad con un lugar seguro adonde ir o contactos de emergencia, cómo reservar algo de dinero y documentos importantes.

- Asistencia médica para cualquier lesión o cualquier otra información de atención sanitaria.
- Asistencia legal sobre derechos de custodia, informes policiales y órdenes de restricción.
- Asesoramiento e intercambio de información sobre apoyo emocional.

Responder puede ayudarle a ir un paso más allá y, aunque es difícil de gestionar, puede contactar con sus centros locales o agencias gubernamentales para obtener más consejos y orientación. Siempre debe informar y obtener permiso de la persona afectada para contactarla y compartir información sobre ella con los servicios locales, etc.

## Práctica guiada (2 horas)

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	Trabajo en grupo: divídanse en equipos, cada equipo tendrá un escenario y deberá desarrollar un plan sobre cómo procederán.
<b>Resultado del aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades sobre cómo responder en casos de violencia doméstica.</li> <li>- Colaborar e intercambiar ideas con otras personas.</li> <li>- Comprenda su contexto local e investigue sobre él.</li> </ul>

Esta actividad durará 60 minutos. Todos los grupos tendrán 20 minutos para debatir y luego cada grupo tendrá 5 minutos para compartir sus ideas.

Al final, cada grupo podrá compartir su opinión sobre cómo manejó cada escenario. Primero, los grupos deben leer los escenarios morados y debatir qué reconocen y qué le preguntaron al otro. Luego, leerán el escenario verde y responderán en consecuencia (*si*

uno de los grupos tiene el cuarto escenario morado, significa que leerá el cuarto escenario verde).

### Escenario 1- Trabajadora juvenil

Observas que un joven (Alex) en el centro juvenil está triste y lo viste llorar. Empiezas a notar que ya no participa en las actividades como antes. Notaste un moretón en su brazo.

¿Qué vas a hacer?

Alex: cisgénero, heterosexual, hombre, 20 años (él/lo)

### Escenario 2- Tu amiga

Notas que tu amigo (Ed) se estresa cada vez que su pareja lo llama. Además, evitan algunas de tus reuniones habituales y no se ven a menudo.

¿Qué haces?

Ed: cisgénero, gay, hombre, 20 años (él/lo)

### Escenario 3 - Profesional sanitario

Observas algunos moretones en tu joven paciente (Laura). Ella y su pareja están en la consulta. Laura ha venido por dolor de estómago.

¿Qué vas a hacer?

Laura: cisgénero, heterosexual, mujer, 20 años (Ella/Ella)

#### Escenario 4- Profesora

Observas que uno de tus alumnos (Nik) muestra síntomas de depresión, no hace sus tareas y se aísla de los demás niños.

¿Qué haces?

Nik: mujer trans, heterosexual, 10 (ellos/ellas)

#### Escenario 5- Trabajadora juvenil

Te das cuenta de que una joven compañera tuya (Anna) lleva embarazada y ansiosa los últimos días. No duerme bien y no está cumpliendo con varios plazos.

¿Qué vas a hacer?

Anna: cisgénero, heterosexual, mujer, treintañera (ella/ella)

#### Escenario 6 - Colega

Observas que tu compañero (Daniel) se aísla de las reuniones y presenta síntomas de TEPT. No habla ni comparte sus ideas, lo cual es señal de baja autoestima. Además, el otro día estaba hablando por teléfono con su esposa y estaba asustado y estresado.

¿Qué vas a hacer?

Daniel: cisgénero, heterosexual, hombre, 20 años (él/lo)

#### Temas de discusión:

- Identificar el tipo de violencia doméstica,



- Desarrollar un plan de respuesta,
- Comprensión de los desafíos de los diferentes casos,
- Busca acciones legales para tu país.

### **Historias de fondo: ¿Qué pasó realmente?**

Puede leer las historias detrás de escena y conocer las respuestas a lo que realmente sucedió después de reconocer y hacer preguntas y luego proceder con la respuesta.

#### **Escenario 1- Trabajador juvenil**

Alex atraviesa un momento difícil debido a problemas personales. Sus padres se están divorciando, y el chico no puede expresar sus sentimientos al respecto, sigue peleando en la escuela y se aísla de sus compañeros.

#### **Escenario 2- Tu amigo**

Ed lleva un año en una relación abusiva. Al principio todo iba bien, pero su pareja lo maltrata verbal y físicamente. Se enoja cuando Ed queda con otras personas, incluyendo a sus amigos y familiares. La última vez discutieron porque Ed se encontraba con sus amigos y su pareja lo agredió físicamente.

#### **Escenario 3 - Profesional sanitario**

Laura vive en una relación abusiva. Su pareja la ha amenazado con dejarla fuera de casa y no tiene control sobre sus finanzas ni sobre el hogar. Su pareja la maltrata físicamente, pero no tiene a nadie que la ayude.

#### **Escenario 4- Profesor**

Nik es trans y sus compañeros no lo saben. Su madre lo descubrió y se lo ocultó a su pareja (no al padre de Nik). Su pareja abusa de la madre de Nik y de Nik. Los maltrata emocional y físicamente.

La madre quiere proteger a Nik y les pidió que se quedaran con sus abuelos..

#### **Escenario 5- Trabajador juvenil**

Anna vive en un matrimonio abusivo. Su esposo la maltrata verbalmente y la semana pasada la agredió físicamente, le propinó varias patadas en el estómago y la acusó de no ser la madre de su hijo nonato.

Nadie a su alrededor sabe lo que está pasando y la mayoría de las veces le dicen lo afortunada que es de haber encontrado un esposo cariñoso y atento. La mayoría de sus amigos son amigos de su esposo, ya que emigró de África hace 10 años y no tiene familia ni amigos aquí. Su esposo nació y creció en el país donde viven ahora.

#### **Escenario 6 - Colega**

Daniel vive en una relación abusiva con su esposa. Esta lo maltrata emocional y físicamente. Lo insulta y le dice que no vale nada. También lo golpea y controla sus acciones y adónde va.

Daniel tiene miedo de lo que los demás piensen sobre él por estar en una relación abusiva.

<b>Actividad de aprendizaje 2</b>	Relaciones saludables
<b>Resultado del aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el ciclo del abuso, la rueda del poder y el control y la rueda de la igualdad.</li> <li>- Examinar las relaciones saludables y la confianza.</li> </ul>



*Rompiendo el ciclo de violencia contra las mujeres - Paquete de capacitación para víctimas de violencia doméstica (pág. 17).*

- Aumento de la tensión: el abusador puede sentirse

molesto, ignorado, etc. y tener algunos conflictos por los niños o malentendidos o la presión de la vida diaria.

- Incidente: En este paso del ciclo, se produjo abuso ya sea verbal, emocional, sexual o físico.
- Reconciliación: El abusador puede sentir remordimiento, culpa o miedo, y la víctima sentirá miedo, humillación, falta de respeto y tal vez se sienta responsable. En esta etapa, el abusador puede disculparse y ambos pueden ignorar el

incidente.

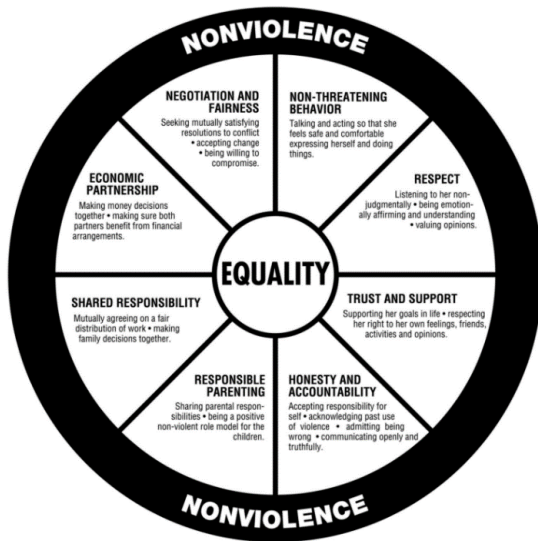
- Calma: Durante este período el incidente se olvida y no se produce ningún abuso.

Una vez identificado el ciclo del abuso, considere las siguientes ruedas: la rueda del poder y el control, y la rueda de la igualdad. Hable con un grupo de jóvenes sobre esto y pídale que compartan ejemplos de cualquiera de las ruedas. Por ejemplo, cómo se ve el uso del privilegio masculino y cómo se ve el respeto.



**Rueda de Poder y Control** creada por el Proyecto de Intervención contra el Abuso Doméstico en Duluth, Minnesota. El diagrama de la Rueda de Poder y Control a continuación asume el uso de los pronombres "ella" para las sobrevivientes y "él" para las parejas. Sin embargo, el comportamiento abusivo que describe puede afectar a personas de cualquier género o sexualidad. (<https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/>)

*“La Rueda de la Igualdad es una representación visual de las cualidades necesarias para tener relaciones saludables y sirve como guía para que las personas que han tenido conductas abusivas puedan hacer la transición hacia relaciones no violentas.*”



Es una parte integral del Modelo Duluth, que busca abordar las dinámicas de violencia doméstica. La Rueda de la Igualdad, utilizada junto con la Rueda de Poder y Control de Duluth, ayuda a concientizar, educar y promover dinámicas relacionales positivas basadas en el respeto, la igualdad y la ausencia de violencia. Al utilizar la Rueda de la Igualdad, profesionales y personas pueden comprender las cualidades y

comportamientos esenciales necesarios para fomentar relaciones respetuosas e igualitarias, facilitando el crecimiento personal y rompiendo el ciclo de abuso. (<https://www.socialworkerstoolbox.com/the-equality-wheel-the-duluth-model/>)

## Aprendizaje autodirigido

A continuación se presentan algunas actividades de aprendizaje autodirigido:

<p><b>Actividad de aprendizaje 1</b></p>	<p>Entrenamientos en línea- <a href="https://www.learningtoendabuse.ca/online-training/index.html">https://www.learningtoendabuse.ca/online-training/index.html</a></p>
<p><b>Resultado del aprendizaje</b></p>	<p>Explore en profundidad cómo identificar y responder a la violencia doméstica.</p>

<b>Actividad de aprendizaje 2</b>	Observar y actuar: Los participantes pueden ver el siguiente video y debatir sobre cómo se sienten y cómo responderán: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">How to Intervene to Prevent Domestic Violence in the Workplace (youtube.com)</a>
<b>Resultado del aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar diferentes enfoques sobre cómo responder a las señales de violencia doméstica,</li> <li>- Desarrollar una comprensión crítica sobre la importancia de la respuesta y la observación.</li> </ul>

## Evaluación

Una evaluación para este módulo son los siguientes cuestionarios

Aspectos a considerar	Tu respuesta
¿Cuáles son los tipos de violencia doméstica?	
¿Cómo debes responder?	

¿Qué es lo nuevo que aprendes durante la parte teórica o las actividades?

## Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje

### Vídeo 1

<b>URL/enlace al vídeo</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">Identifying and Responding to Family Violence training (youtube.com)</a>
<b>Título del vídeo</b>	Identifying and Responding to Family Violence training
<b>Descripción del contenido del vídeo</b>	This video is a training from Toy Libraries Australia (AGM) and aims to identify domestic violence and responds to it.
<b>Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Es algo que puedes utilizar en tu contexto local?</li> <li>- ¿Cómo se puede mejorar esta formación?</li> </ul>

### Vídeo 2

<b>URL/enlace al vídeo</b>	<a href="#">Identificación y Respuesta Ante la Violencia y el Abuso (DVA) Durante Embarazo (youtube.com)</a>
<b>Título del vídeo</b>	Identificación y respuesta ante la violencia y el abuso domésticos durante el embarazo
<b>Descripción del contenido del vídeo</b>	Este vídeo es específicamente informativo.
<b>Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Es algo que puedes utilizar en tu contexto local?</li> <li>- ¿Cómo se puede mejorar esta formación?</li> </ul>

### Recurso 1

<b>URL</b>	<a href="https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs">https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs</a>
<b>Título</b>	Romper el ciclo
<b>Descripción del contenido</b>	Este sitio web ofrece hojas informativas sobre violencia doméstica, familiar y sexual en 25 idiomas.
<b>Preguntas reflexivas antes o después del recurso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Es algo que puedes utilizar en tu contexto local?</li> </ul>



	- ¿Cómo se puede mejorar esta formación?
--	--

### Recurso 2

URL	<a href="#">About the IRIS programme - IRISi</a>
Título	IRIS
Descripción del contenido	IRIS es un programa especializado de capacitación, apoyo y derivación en casos de violencia doméstica y abuso (DVA) para médicos generales que ha sido evaluado positivamente en un ensayo controlado aleatorio.
Preguntas reflexivas antes o después del recurso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Es algo que puedes utilizar en tu contexto local?</li> <li>- ¿Cómo se puede mejorar esta formación?</li> </ul>

### Recurso 3

URL	<a href="https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus">https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus</a>
-----	---

<b>Título</b>	Identificación y respuesta a la violencia doméstica: recomendaciones consensuadas para la salud infantil y adolescente
<b>Descripción del contenido</b>	Estas directrices ofrecen recomendaciones para los proveedores de atención médica de niños y adolescentes en la detección y respuesta a la violencia doméstica; las directrices también enfatizan la necesidad de que los proveedores de atención médica infantil participen, modelen y asuman el liderazgo en la prestación de una prevención primaria efectiva de la violencia doméstica, así como otros tipos de violencia familiar y comunitaria.
<b>Preguntas reflexivas antes o después del recurso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Es algo que puedes utilizar en tu contexto local?</li> <li>- ¿Cómo se puede mejorar esta formación?</li> </ul>

### Recurso 4

<b>URL</b>	<a href="https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf">https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf</a>
<b>Título</b>	Kit de herramientas en espiral para relaciones más seguras y saludables
<b>Descripción del contenido</b>	Kit de herramientas de información, actividades y recursos para docentes.

<b>Preguntas reflexivas antes o después del recurso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste?</li> <li>- ¿Es algo que puedes utilizar en tu contexto local?</li> <li>- ¿Cómo se puede mejorar esta formación?</li> </ul>
---	--

## Plan de lección

Plan de lección		
<b>Módulo</b>	<i>Módulo 3: Identificación y respuesta a la violencia doméstica</i>	
<b>Duración total</b>	<i>4 horas</i>	
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vídeos.</li> <li>• Bloc de notas/bolígrafo.</li> </ul>	
<b>Matriz de resultados de aprendizaje</b>	<i>Conocimiento</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer las diferentes formas de violencia doméstica e identificar signos e indicadores comunes de violencia doméstica en víctimas y abusadores.</i></li> </ul>
	<i>Habilidades</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Desarrollar habilidades para evaluar e identificar a las víctimas de violencia doméstica a través de la observación, el cuestionamiento y la interacción.</i></li> <li>• <i>Crear e implementar planes de seguridad adaptados a las necesidades y circunstancias</i></li> </ul>

		<i>individuales de las víctimas.</i>
	<i>Actitudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reconocer y respetar los factores culturales y contextuales que influyen en la violencia doméstica y las respuestas de las víctimas.</i></li> <li>• <i>Comprometerse con la educación y capacitación continua para mantenerse informado sobre las últimas investigaciones, políticas y mejores prácticas en la respuesta a la violencia doméstica.</i></li> </ul>
	<i>Objetivos de aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Investigar los diferentes tipos de violencia doméstica y cómo reconocerla.</i></li> <li>• <i>Analizar cómo responder a la violencia doméstica.</i></li> <li>• <i>Ejecutar nuevas habilidades en escenarios/casos de estudio.</i></li> </ul>
<b>Introducción</b>	<i>Este curso comenzará con una actividad para romper el hielo, debido a la sensibilidad de los temas explorados. Por lo tanto, el enfoque de esta lección será colaborativo mediante el debate y la presentación breve del contenido teórico. Posteriormente, los participantes realizarán la primera actividad con los escenarios y la segunda sobre relaciones saludables.</i>	
<b>Contenidos teóricos</b>	<i>El contenido teórico se explorará; se analizarán los diferentes tipos de violencia doméstica y cómo identificarlos. Además, la segunda parte examinará cómo abordar la violencia doméstica. Esta guía puede ser utilizada por trabajadores juveniles, profesionales de la salud, etc., pero también puede utilizarse para identificar y abordar la violencia doméstica</i>	

	<p><i>en diferentes entornos, como escuelas, lugares de trabajo, centros juveniles, etc.</i></p>
<p><b>Actividades de aprendizaje</b></p>	<p><i>Actividades grupales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividad 1 - Escenarios: Formen equipos, cada equipo tendrá un escenario y deberán desarrollar un plan sobre cómo procederán con los casos de violencia doméstica.</i></li> <li>• <i>Actividad 2 - Relaciones Saludables: En esta actividad los participantes deben comprender el ciclo del abuso, la rueda del poder y el control y la rueda de la igualdad y examinar las relaciones saludables y la confianza.</i></li> </ul> <p><i>Autodirigido:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividad 1- Capacitación en línea: Explora en profundidad cómo identificar y responder a la violencia doméstica.</i></li> <li>• <i>Actividad 2 - Observar y actuar: Los participantes verán un video y observarán cómo se sienten y cómo responderán: explorarán diferentes enfoques sobre cómo responder a las señales de violencia doméstica, desarrollarán una comprensión crítica sobre la importancia de la respuesta y la observación.</i></li> </ul>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p><i>Los estudiantes deberán responder las siguientes preguntas y reflexionar sobre sus respuestas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cuáles son los tipos de violencia doméstica?</i></li> <li>• <i>¿Cómo debes responder?</i></li> <li>• <i>¿Qué es lo nuevo que aprendes durante la parte teórica o las actividades?</i></li> </ul>

**Referencias y  
recursos  
útiles para  
un mayor  
aprendizaje**

- [|Capacitación para Identificar y Responder a la Violencia Familiar \(youtube.com\)](#)
- [Identificación y Respuesta Ante la Violencia y el Abuso Doméstico \(DVA\) Durante El Embarazo \(youtube.com\)](#)
- <https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs>
- [Sobre IRIS programa - IRISi](#)
- <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus>
- [https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling\\_toolkit.pdf](https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf)



## Módulo 4: Protección y salvaguarda infantil

### Descripción general

Este módulo se centrará en la necesidad de aprender y combatir la violencia doméstica para garantizar la seguridad y el desarrollo de los niños. El aprendizaje de la jornada abarcará conocimientos, habilidades y actitudes que nos permitirán protegerlos.

### Resultados del aprendizaje

<b>Matriz de Resultados de Aprendizaje</b>	<i>Conocimiento</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender las definiciones y el alcance de la protección y salvaguarda infantil.</li> <li>• Reconocer los signos y síntomas de la violencia doméstica en los jóvenes.</li> <li>• Comprender los impactos psicológicos y conductuales de la violencia doméstica en el desarrollo de los niños.</li> </ul>
	<i>Habilidades</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para identificar y responder a las señales de violencia doméstica</li> <li>• Desarrollar habilidades de comunicación con niños afectados por violencia doméstica.</li> <li>• Formular estrategias para apoyar y proteger a los niños que sufren violencia doméstica.</li> </ul>
	<i>Actitudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la empatía y la comprensión hacia los niños afectados por la violencia doméstica.</li> <li>• Desarrollar un enfoque proactivo para la protección y salvaguarda de la infancia</li> <li>• Fomentar el compromiso con el aprendizaje continuo</li> </ul>

		y la promoción de la protección infantil.
	Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar indicadores clave de violencia doméstica en jóvenes</li> <li>• Describir los efectos a corto y largo plazo de la violencia doméstica en el comportamiento de los niños.</li> <li>• Aplicar las mejores prácticas para proteger a los niños en entornos educativos y comunitarios</li> </ul>

## Contenidos teóricos (1 hora)

### 1. Definiciones e importancia de la protección y salvaguardia de la infancia

Distribuya el folleto sobre conceptos clave (*disponible al final del módulo*).

Comience con definiciones concisas:

- **Protección infantil:** Estrategias y sistemas que previenen y abordan el maltrato, el desprecio, la explotación y la agresión a menores.
- **Salvaguardia:** término más amplio que incluye la protección infantil y que también tiene como objetivo promover el bienestar de los niños protegiéndolos de cualquier daño.

#### Justifica por qué esto es importante:

- Es necesario proteger el derecho de todos los niños a estar a salvo de todo daño.
- La protección y la salvaguarda permiten un desarrollo físico, emocional y psicológico saludable.
- Previene costos sociales a largo plazo y crea una sociedad más segura basada en



la justicia.

## 2. Visión general de la violencia doméstica: tipos, prevalencia y factores de riesgo

- **Tipos de violencia doméstica:** abuso físico, emocional, psicológico, sexual y económico.

### 1. Abuso físico:

**Definición:** El uso intencional de fuerza física que puede causar daño al cuerpo de otra persona o incluso provocar una discapacidad permanente o la muerte.

**Ejemplos:** golpear, pegar, empujar, estrangular y utilizar armas.

### 2. Abuso emocional:

**Definición:** Actos no físicos cuyo objetivo es hacer que alguien se sienta humillado, pequeño o asustado.

**Ejemplos:** insultos, amenazas, críticas constantes y manipulación.

### 3. Abuso psicológico:

**Definición:** Acciones que hacen que una persona se sienta asustada, prisionera o bajo el mando de otra persona.

**Ejemplos:** Observación persistente, aislamiento forzado de amigos y familiares y controles excesivos sobre las actividades.

### 4. Abuso sexual:

**Definición:** Toda forma de sexo no consentido.

**Ejemplos:** violación en grupo, agresión sexual, participación forzada en actividades sexuales y actos sexuales coercitivos.

#### 5. **Abuso económico:**

**Definición:** Restringir su acceso a recursos monetarios, impidiendo así su capacidad de valerse por sí mismos.

**Ejemplos:** Negación de dinero, control de las decisiones financieras realizadas por la víctima y prevención de oportunidades laborales.

### **Prevalencia de la violencia doméstica que afecta a los niños:**

Los niños se ven profundamente afectados por la violencia doméstica, tanto directa como indirectamente. Algunas cifras indican el grado de exposición de los niños en Europa a la violencia doméstica.

#### **Unión Europea:**

- En los países miembros de la UE, aproximadamente uno de cada cuatro niños ha presenciado o sufrido violencia doméstica durante su infancia.
- Según un estudio europeo, alrededor de diecinueve millones de niños sufren violencia doméstica cada año en la Unión Europea.
- **Factores de riesgo:** El abuso de sustancias, la pobreza, la falta de educación y las experiencias previas con violencia también pueden discutirse como factores que aumentan las posibilidades de violencia doméstica.

Existen diversos factores que aumentan las probabilidades de violencia doméstica. Entre ellos se encuentran:

**1. Abuso de sustancias:**

- Un factor de riesgo importante es el abuso de alcohol y sustancias, ya que los agresores suelen usar las drogas como excusa para sus actos violentos. Por ejemplo, se ha informado de numerosos incidentes relacionados con la violencia familiar relacionados con el consumo de alcohol.

**2. Pobreza:**

- Los problemas económicos familiares generan mayor tensión, lo que aumenta la probabilidad de que ocurran estos percances (domésticos). Las familias pobres pueden carecer de los recursos necesarios para escapar de situaciones de abuso, lo que les dificulta evitar quedar atrapadas en el ciclo de la violencia.

**3. Bajos estándares educativos:**

- Existe una relación entre un bajo nivel educativo y un mayor riesgo de perpetrar o sufrir violencia doméstica. La educación también podría afectar el conocimiento de una persona sobre sus derechos y los sistemas de apoyo disponibles.

**4. Experiencias previas de violencia:**

- Los adultos que han presenciado o sufrido hechos violentos durante su juventud tienen una alta probabilidad de involucrarse en relaciones violentas en la edad adulta. Esto implica perpetuar la violencia y ser víctimas.

**5. Normas culturales y sociales:**

- Algunas culturas perciben la violencia como una solución aceptable para los conflictos entre personas dentro de comunidades específicas, mientras

que otras mantienen normas sociales que la permiten. La desigualdad de género y los roles de género rígidos contribuyen a la incidencia de la violencia doméstica. Algunas culturas reconocen este aspecto como una forma alternativa de resolver disputas.

#### 6. Problemas de salud mental:

- La violencia doméstica puede provocar problemas de salud mental como ansiedad y depresión, o viceversa. Los agresores pueden sufrir problemas de salud mental no abordados, mientras que las víctimas suelen sufrir consecuencias para su salud mental como resultado de su victimización.

#### Conclusión:

Conocer los tipos, la incidencia y las causas de la violencia doméstica es una excelente manera de cuidar bien a los niños y protegerlos del abuso. Al conocer estos aspectos, los educadores, junto con los trabajadores sociales y los miembros de la comunidad, estarán bien posicionados para, en primer lugar, detectar y, en segundo lugar, comprender las maneras de abordar el problema de la violencia doméstica, reduciendo así sus efectos en los niños.

### ***3. Síntomas conductuales y emocionales de los niños expuestos a la violencia doméstica***

- **Síntomas a corto plazo:** incluyen ansiedad, miedo, ira, retraimiento, regresión, por ejemplo, enuresis, así como cambios en el comportamiento y el rendimiento escolar.
- **Síntomas a largo plazo:** depresión, ansiedad severa, problemas de relación, tendencias agresivas y posibilidad de desarrollar un problema de abuso de sustancias.

#### 4. Efectos a largo plazo sobre la salud mental y el desarrollo

- **Salud Mental:** Estrés constante, trastornos de ansiedad, depresión y probabilidad de incitación al suicidio.
- **Impacto en el desarrollo:** discapacidad de aprendizaje, problema académico, discapacidad de aprendizaje y puesta en peligro de patrones de abuso infantil.

#### 5. Marcos legales y políticas para la protección de la infancia

- **Leyes internacionales:** La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (CDN).
- **Leyes y políticas nacionales:** Leyes específicas relevantes para el país o la región.

##### Portugal:

- **Ley de Protección de Niños y Jóvenes en Peligro (Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo):** Esta ley busca garantizar la protección de niños y jóvenes en riesgo. Describe las responsabilidades de los padres, el Estado y la sociedad en la protección de los niños.
- **Ley n.º 112/2009 sobre Violencia Doméstica:** Esta ley tipifica como delito la violencia doméstica y establece medidas para la protección y el apoyo de las víctimas, incluidos los menores. Incluye órdenes de alejamiento, disposiciones sobre refugios de emergencia y la obligación de denunciar a profesionales.

##### España:

- **Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:** Esta ley integral aborda la violencia doméstica e incluye medidas específicas para la protección de los menores que presencian o se ven afectados por ella.

- **Ley 26/2015 de Protección a la Infancia y a la Adolescencia:** Esta ley refuerza la protección de la infancia y la adolescencia, garantizando la salvaguarda de sus derechos, incluidos los de aquellos expuestos a violencia de género.
- **Pacto de Estado contra la Violencia de Género:** Un acuerdo político para implementar una serie de medidas para combatir la violencia de género, incluyendo acciones específicas para proteger y apoyar a los niños afectados por la violencia doméstica.

#### Italia:

- **Ley N° 154/2001 sobre medidas contra la violencia en las relaciones familiares (Legge 154/2001):** Esta ley establece órdenes de protección para las víctimas de violencia doméstica e incluye disposiciones para los niños.
- **Ley N° 119/2013 sobre medidas urgentes para garantizar la seguridad de los ciudadanos (Legge 119/2013):** también conocida como "Ley contra el acoso", incluye medidas para proteger a las víctimas de violencia doméstica y acoso, con especial atención al impacto en los niños.

#### Alemania:

- **Ley de Protección contra la Violencia (Gewaltschutzgesetz - GewSchG):** Esta ley establece órdenes de protección y medidas para proteger a las víctimas de violencia doméstica, incluidos los menores. Permite la imposición de órdenes de alejamiento y la expulsión del agresor del hogar.
- **Ley de bienestar infantil y juvenil (Kinder- und Jugendhilfegesetz - KJHG):** también conocida como Libro VIII del Código Social, describe las responsabilidades de los servicios de bienestar infantil y juvenil en la protección de los niños contra daños, incluidos aquellos afectados por la violencia doméstica.

- **Ley Federal de Protección Infantil (Bundeskinderschutzgesetz - BKiSchG):** una ley integral destinada a fortalecer la protección de los niños, incluidas medidas para prevenir y abordar la violencia doméstica.

#### Chipre:

- **Ley de Violencia Familiar (Prevención y Protección de las Víctimas) de 2000 (Νόμος για τη Βία στην Οικογένεια):** Esta ley tipifica como delito la violencia doméstica y prevé la protección y el apoyo a las víctimas, incluidos los menores. Incluye disposiciones sobre órdenes de alejamiento y medidas de protección de emergencia.
- **Ley de la Infancia (Cap. 352):** Un marco general para la protección de los derechos de los niños en Chipre, incluidos aquellos expuestos a la violencia doméstica.
- **Estrategia Nacional para la Prevención y el Combate a la Violencia en la Familia:** Estrategia que describe acciones y medidas para prevenir la violencia doméstica y apoyar a las víctimas, con disposiciones específicas para la protección de los niños.

#### Conclusión:

Todos estos países han formulado e implementado leyes y políticas que protegen a los niños de la violencia doméstica y su interés superior. Estas son las acciones que se llevan a cabo para prevenir la violencia doméstica y las medidas de protección que deben adoptarse para contrarrestar sus efectos en los niños.

- **Organismos de protección infantil:** papel y responsabilidades de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales en la protección de los niños.

#### Portugal:

- **Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ):**

- Se trata de las Comisiones de Protección de la Niñez y Adolescencia, que operan a nivel local para garantizar la protección y promoción de los derechos de los niños, niñas y jóvenes en riesgo.
- Página web: [CPCJ](#)
  
- **Instituto da Segurança Social (ISS):**
  - El Instituto de Seguridad Social desempeña un papel en la protección infantil, brindando apoyo y servicios a niños y familias necesitados.
  - Página web: [ISS](#)

**Spain:**

- **Observatorio de la Infancia (Childhood Observatory):**
  - Este organismo forma parte del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y trabaja en políticas y medidas de protección de la infancia.
  - Página web: [Observatorio de la Infancia](#)
  
- **Fundación ANAR (Aid to Children and Adolescents at Risk Foundation):**
  - Una organización sin fines de lucro que ofrece una línea de ayuda y diversos servicios de apoyo para niños y adolescentes en riesgo.
  - Página web: [ANAR](#)

**Italy:**

- **Dipartimento per le Politiche della Famiglia (Department for Family Policies):**
  - Este departamento, dependiente de la Presidencia del Consejo de Ministros, coordina las políticas y medidas de protección de la familia y la infancia.
  - Página web: [Dipartimento per le Politiche della Famiglia](#)
  
- **Telefono Azzurro:**



- Una organización dedicada a la protección de niños, niñas y adolescentes, ofreciendo líneas de ayuda y servicios de apoyo.
- Página web: [Telefono Azzurro](#)

#### **Alemania:**

- **Jugendamt (Youth Welfare Office):**
  - Las Oficinas de Bienestar Juvenil operan a nivel municipal, brindando servicios y apoyo para la protección y el bienestar de niños, niñas y adolescentes.
  - Página web: [Jugendamt](#)
- **Kinderschutz-Zentren (Child Protection Centers):**
  - Estos centros ofrecen servicios especializados para niños en riesgo de abuso y negligencia.
  - Página web: [Kinderschutz-Zentren](#)

#### **Chipre:**

- **Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (SPAVO) (Association for the Prevention and Handling of Violence in the Family):**
  - Una organización no gubernamental que brinda apoyo y servicios a las víctimas de violencia doméstica, incluidos los niños.
  - Página web: [SPAVO](#)
- **Social Welfare Services:**
  - Este departamento, que depende del Ministerio de Trabajo, Bienestar y Seguridad Social, proporciona diversos servicios de bienestar, incluida la protección infantil.
  - Página web: [Social Welfare Services](#)

Estas agencias y organizaciones desempeñan un papel fundamental en la defensa de los derechos y necesidades de los niños, así como en ofrecer atención y protección a aquellos niños que requieren dicha atención y en la lucha contra la violencia doméstica.

## **6. Papel de los educadores y trabajadores juveniles en la salvaguardia**

- **Identificación de señales:** Educación sobre señales de abuso y señales de negligencia infantil.

### **1. Signos físicos:**

- **Moretones, quemaduras o lesiones:** Las lesiones pueden reaparecer, especialmente cuando no hay una causa aparente, o pueden tener la forma de un objeto que se utilizó para causar el daño, y esto puede indicar un patrón de abuso físico.
- **Mala higiene o desnutrición:** ejemplos de tales signos pueden ser prendas con mal olor y sin retorcer, enfermedades desatendidas o hambre constante.

### **2. Señales de comportamiento:**

- **Retraimiento o agresión:** El abuso emocional o psicológico incluiría el momento en el que el individuo de repente se vuelve retraído, agresivo o ansioso.
- **Miedo a ciertas personas:** Por ejemplo, un niño que tiene miedo o intenta evitar a una persona determinada puede estar siendo abusado por esa persona.

### **3. Señales emocionales:**

- **Baja autoestima:** si un niño recibe con frecuencia mensajes negativos de sus

padres y profesores, es probable que desarrolle baja autoestima.

- **Retrasos en el desarrollo:** el abuso emocional y/o la negligencia pueden causar retrasos en el habla, en el desarrollo motor y en el desarrollo social.

#### 4. Señales académicas:

- **Disminución del rendimiento:** Las tasas de ausentismo y los signos de deterioro del rendimiento académico o una disminución del interés en cualquier actividad escolar también son señales que probablemente se estén fortaleciendo.
- **Ausencias frecuentes:** Hay altas probabilidades de que cuando los trabajadores están a menudo fuera del trabajo, tengan problemas que resolver en casa, como casos de abuso.

**Procedimientos de denuncia:** Políticas sobre cómo denunciar casos que se sospecha que son casos de abuso.

#### 1. Responsable de protección designado (DSL):

- En particular, cada escuela u otra institución comunitaria debería contar con un DSL capacitado que se encargue de atender los informes de abuso.
- La DSL debe describir cómo cualquier persona en la organización puede plantear una inquietud y revelarla sin temor a represalias.

#### 2. Requisitos legales:

- Los trabajadores juveniles y educadores deben conocer los requisitos legales para la presentación de informes. Esto implica conocer las particularidades de los requisitos en Estados Unidos o en cualquier otro país del mundo.

### 3. Proceso paso a paso:

- **Observación:** En caso de sospecha de abuso, cualquier observación debe registrarse en detalle según la fecha y hora en que se observaron los signos, o cuándo se observó el signo específico.
- **Informe inicial:** En cualquier caso en que un empleado sienta que ha sido acosado, debe informar el asunto al DSL o cualquier otro personal de rango superior en la organización.
- **Informes externos:** Las reglamentaciones deben dictar cuándo y cómo el DSL debe llevar el informe al servicio de protección infantil local o a la policía, si es necesario.

### 4. Confidencialidad:

- Es importante mantener todos los informes como secreto profesional para proteger al niño y al denunciante contra cualquier forma de venganza.

**Apoyo y defensa:** cómo ayudar a los niños afectados, saber cómo interactuar con las familias y cómo promover políticas y servicios de protección infantil.

#### 1. Apoyo emocional y psicológico:

- **Escucha y validación:** Permita que los niños compartan ideas y temas que quieran discutir. Alivia sus preocupaciones y enséñeles que no es su culpa.
- **Servicios de asesoramiento:** remita al niño a asesoramiento, ya que este tipo de terapia es fundamental para tratar los aspectos mentales y psicológicos del niño.

#### 2. Apoyo Educativo:

- **Asistencia académica:** Brindar asistencia educativa adicional para

garantizar que los niños puedan continuar con su escolarización, ya que los asuntos del hogar pueden preceder a su deserción escolar.

- **Entorno seguro:** asegúrese de que la escuela o el centro comunitario sea un lugar seguro donde el niño quiera estar y se sienta protegido.

### 3. Compromiso familiar:

- **Participación de los padres:** Colaborar con las familias para brindar recursos que puedan reducir el impacto de la violencia doméstica. Esto puede incluir cursos de crianza, cursos de manejo de la ira y servicios sociales.
- **Visitas domiciliarias:** Iniciar visitas domiciliarias cuando sea viable y adecuado, para evaluar las circunstancias del niño y brindar servicios a la familia.

### 4. Defensa:

- **Desarrollo de Políticas:** Promover políticas adecuadas para la protección de los niños en caso de que hayan trabajado en la escuela o en otros lugares. Esto incluye políticas contra el acoso escolar, programas de salud mental estudiantil y medidas y políticas generales de protección.
- **Asignación de recursos:** Se solicita un fondo principal suficiente para las campañas de protección infantil, concientización, cursos, servicios de asesoramiento e intervenciones familiares.
- **Concientización comunitaria:** Educar a la población sobre el tema de la violencia doméstica y sus consecuencias en los niños mediante reuniones, seminarios y anuncios orientados a la comunidad.

### 5. Colaboración:

- **Trabajo entre varias agencias:** cooperar con otras agencias a cargo del bienestar infantil, como servicios sociales, centros de atención médica y también la policía.

**Creación de redes:** elaborar una lista de contactos que puedan proporcionar asistencia y/o servicios adicionales a los niños que puedan ser abusados y a sus familias.

## Práctica guiada (2 horas)

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	Discusión grupal y análisis de estudios de casos sobre los impactos de la violencia doméstica
<b>Resultado del aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y analizar el impacto de la violencia doméstica en los niños y practicar el debate sobre temas delicados.</li></ul>

**Descripción:** Los alumnos se dividirán en grupos pequeños y se les presentarán diferentes casos prácticos que describen diversos escenarios de violencia doméstica y su impacto en los niños.

*Pasos:*

1. Proporcione a cada grupo un caso práctico. Ejemplos:
  - **Estudio de caso A:** Una niña de 7 años muestra signos de ansiedad y retraimiento después de presenciar violencia física entre sus padres.
  - **Estudio de caso B:** Un niño de 10 años muestra un comportamiento agresivo en la escuela debido al abuso emocional en el hogar.
  - **Estudio de caso C:** Un adolescente que sufre depresión y deterioro académico después de una exposición prolongada a la violencia doméstica.

2. Pídale a cada grupo que discuta las siguientes preguntas:
  - ¿Cuales son las principales cuestiones en este caso?
  - ¿Qué signos de violencia doméstica están presentes?
  - ¿Cómo podría verse afectada la violencia en el comportamiento del niño?
3. Cada grupo presenta sus hallazgos a la clase.

<b>Actividad de aprendizaje 2</b>	Ejercicios de juego de roles para practicar estrategias de comunicación con niños afectados
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Desarrollar y perfeccionar las habilidades de comunicación necesarias para apoyar a los niños afectados por la violencia doméstica.

**Descripción:** Los estudiantes participarán en ejercicios de juego de roles para practicar estrategias de comunicación efectivas con niños afectados por violencia doméstica.

*Pasos:*

1. Divida la clase en parejas. Asigne a un alumno el rol del niño y al otro el rol del educador o trabajador social.
2. Proporcionar escenarios para juegos de rol, como:
  - Un niño que confía en su miedo a irse a casa.
  - Un niño que exhibe comportamiento disruptivo en clase.
  - Un adolescente expresando sentimientos de depresión y desesperanza.
3. El educador/trabajador social practicará el uso de técnicas de comunicación

apropiadas, como escuchar activamente, brindar tranquilidad y hacer preguntas abiertas.

4. Después del juego de roles, cambien los roles y repitan con un escenario diferente.

<b>Actividad de aprendizaje 3</b>	Desarrollo de planes de acción para la protección en diversos escenarios
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Equipar a los estudiantes con habilidades prácticas para desarrollar estrategias de protección eficaces.

**Descripción:** Los alumnos trabajarán en grupos para crear planes de acción para la protección infantil en diferentes situaciones.

*Pasos:*

1. Presentar diversos escenarios de salvaguarda, tales como:
  - Una profesora sospecha que un niño está sufriendo abusos pero no tiene pruebas concretas.
  - Un trabajador comunitario recibe un informe de negligencia de un vecino.
  - Un consejero escolar se entera de una situación de violencia doméstica por parte de un estudiante.
2. Cada grupo desarrollará un plan de acción detallado que describirá:
  - Medidas inmediatas para garantizar la seguridad del niño.
  - Procedimientos para denunciar sospechas de abuso.
  - Estrategias a largo plazo para apoyar al niño y la familia.



3. Los grupos presentarán sus planes de acción a la clase para recibir comentarios y debate.

## Aprendizaje autodirigido

A continuación se muestra una actividad de aprendizaje autodirigida:

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	Individual Reflection and Journaling on Personal Attitudes and Approaches to Child Protection
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Fomentar la reflexión personal y profundizar el compromiso de los alumnos con la protección de la infancia.

**Descripción:** Los alumnos reflexionarán individualmente sobre su aprendizaje y sus actitudes hacia la protección y salvaguarda infantil.

*Pasos:*

1. Proporcionar preguntas orientadoras para la reflexión, como:
  - ¿Cómo ha cambiado este módulo su comprensión de la violencia doméstica y su impacto en los niños?
  - ¿Qué desafíos prevé en la implementación de medidas de protección infantil?
  - ¿Cómo aplicarás lo aprendido en tu práctica profesional?
2. Pídeles a los estudiantes que escriban una entrada en su diario reflexivo abordando estas preguntas.
3. Anime a los estudiantes a compartir extractos de sus reflexiones en una discusión

grupal si se sienten cómodos.

## Evaluación

### *Evaluación informal mediante la observación durante actividades y debates grupales*

**Descripción:** Los capacitadores observarán la participación y el compromiso de los estudiantes durante las discusiones y actividades grupales.

*Criterios:*

- Participación activa en los debates
- Demostración de comprensión de conceptos clave
- Colaboración eficaz con los compañeros
- Sensibilidad y empatía durante ejercicios de juego de roles

### *Cuestionarios sobre conceptos clave y marcos legales*

**Descripción:** Se administrarán cuestionarios breves para evaluar la comprensión de los estudiantes de los conceptos clave y los marcos legales relacionados con la protección infantil.

Aspectos a considerar	Tu respuesta
Definir la protección y salvaguarda infantil.	

Enumere tres señales de violencia doméstica en niños	
Describir las principales disposiciones de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (CDN).	

### ***Ensayos de reflexión sobre experiencias de aprendizaje y actitudes hacia la protección infantil***

**Descripción:** Los estudiantes escribirán un ensayo de reflexión al final del módulo, resumiendo sus experiencias de aprendizaje y actitudes personales hacia la protección infantil.

*Criterios:*

- Profundidad de reflexión y conocimiento
- Claridad en la expresión del aprendizaje y crecimiento personal
- Conexión del conocimiento teórico con la aplicación práctica
- Reflexión al abordar los desafíos y estrategias para la protección de la infancia

## Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje

### Vídeo 1

<p>URL/enlace al vídeo</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OCn-GC-1C4c">https://www.youtube.com/watch?v=OCn-GC-1C4c</a></p>
<p>Título del vídeo</p>	<p><b>El impacto de la violencia doméstica en los niños</b></p>
<p>Descripción del contenido del vídeo</p>	<p>El video explora cómo la violencia doméstica afecta el desarrollo conductual y el bienestar emocional de los niños. También aborda los efectos psicológicos a largo plazo, el papel de los educadores y trabajadores comunitarios en la identificación y el apoyo a los niños afectados, y las estrategias de intervención eficaces.</p>
<p>Preguntas reflexivas después/antes viendo el vídeo</p>	<p><b>Antes de ver:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son algunas señales potenciales de que un niño podría estar experimentando o presenciando violencia doméstica?</li> <li>2. ¿Cómo cree usted que la violencia doméstica afecta el desarrollo y el comportamiento de un niño?</li> </ol> <p><b>Después de ver:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles fueron las piezas de información más sorprendentes o impactantes presentadas en el vídeo?</li> <li>2. ¿Cómo pueden los educadores y trabajadores comunitarios apoyar mejor a los niños expuestos a la</li> </ol>

	<p>violencia doméstica?</p> <p>¿Qué medidas se pueden tomar para prevenir la violencia doméstica y proteger a los niños en riesgo?</p>
--	--

## Vídeo 2

URL/enlace al vídeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bD52ne0rRw0">https://www.youtube.com/watch?v=bD52ne0rRw0</a>
Título del vídeo	"Violencia doméstica desde la perspectiva de un hijo   Adam Herbst   TEDxYouth@ParkCity"
Descripción del contenido del vídeo	En esta charla TEDx, Adam Herbst comparte su experiencia personal al crecer en un hogar afectado por la violencia doméstica. Habla del impacto emocional y psicológico que esto tuvo en él y su familia. Adam enfatiza la importancia de romper el ciclo de violencia y el papel de los sistemas de apoyo para ayudar a los niños a superar estos desafíos.
Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo	<p><b>Antes de ver:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo podría afectar el hecho de crecer en un hogar con violencia doméstica la perspectiva de un niño sobre las relaciones y los conflictos?</li> <li>2. ¿Qué sistemas de apoyo son cruciales para los niños expuestos a la violencia doméstica?</li> </ol> <p><b>Después de ver:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo cambió la historia de Adam Herbst su comprensión del impacto de la violencia doméstica en los niños?</li> </ol>

	<p>2. ¿Qué pueden hacer las comunidades para apoyar mejor a los niños y las familias afectados por la violencia doméstica?</p> <p>¿Cómo pueden las personas contribuir a romper el ciclo de la violencia doméstica?</p>
--	---

### Video 3

URL/enlace al vídeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0">https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0</a>
Título del vídeo	<b>Repensando el trauma: Lo que los jóvenes víctimas de violencia doméstica tienen para enseñarnos   Tracey Pyscher   TEDxWWU</b>
Descripción del contenido del vídeo	La charla TEDx de Tracey Pyscher aborda el profundo impacto de la violencia doméstica en los jóvenes, cuestionando las percepciones comunes sobre el trauma. Analiza la importancia de comprender las experiencias vividas por estos niños y enfatiza la necesidad de enfoques compasivos y centrados en el trauma en la educación y el apoyo comunitario. Tracey aboga por escuchar las voces de los jóvenes que han sufrido violencia doméstica para fundamentar mejores prácticas y políticas.
Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo	<p><b>Antes de ver:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles cree usted que son algunos conceptos erróneos comunes sobre los niños que sufren violencia doméstica?</li> <li>2. ¿Cómo puede la comprensión del trauma proporcionar información para proporcionar mejores estrategias de</li> </ol>

apoyo e intervención para los jóvenes afectados?

**Después de ver:**

1. ¿Cómo cambió la charla de Tracey Pyscher su perspectiva sobre el trauma en niños que provienen de entornos de violencia doméstica?
2. ¿Qué medidas prácticas pueden adoptar los educadores y los trabajadores comunitarios para implementar enfoques basados en el trauma?

¿Cómo pueden las comunidades crear entornos más solidarios para los niños que han sufrido violencia doméstica?

**Recurso 1**

Folleto sobre conceptos clave ([Canva Link](#))



**SOOS**  
SOns Of Silence

Co-funded by the European Union

### Handout on Key Concepts

**Definitions**

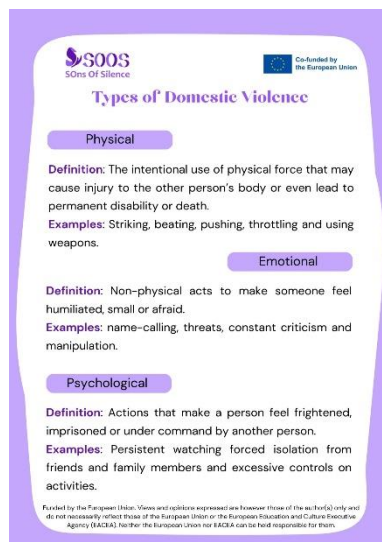
**Child Protection:** Strategies and systems that prevent and address ill-treatment, disregard, exploitation, and assault on minors.

**Safeguarding:** A broader term including child protection, which also aims to promote children's welfare through shielding them from harm.

**Types of Domestic Violence**

- Physical
- Emotional
- Psychological
- Economic
- Sexual

Logos: CARDCT, sedavi, Right2Change, EXEOLAB, JES door



**SOOS**  
SOns Of Silence

Co-funded by the European Union

### Types of Domestic Violence

**Physical**

**Definition:** The intentional use of physical force that may cause injury to the other person's body or even lead to permanent disability or death.

**Examples:** Striking, beating, pushing, throttling and using weapons.

**Emotional**

**Definition:** Non-physical acts to make someone feel humiliated, small or afraid.

**Examples:** name-calling, threats, constant criticism and manipulation.

**Psychological**

**Definition:** Actions that make a person feel frightened, imprisoned or under command by another person.

**Examples:** Persistent watching forced isolation from friends and family members and excessive controls on activities.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**SOOS**  
SOns Of Silence

Co-funded by the European Union

### Types of Domestic Violence

**Sexual**

**Definition:** All forms of non-consensual sex.

**Examples:** Gang rape, sexual assault, forced involvement in sexual activities and coercive sex acts.

**Economic**

**Definition:** Restricting their access to money resources thereby impeding their ability to fend for themselves.

**Examples:** Denial of money, controlling financial choices made by the victim and preventing work opportunities.

Illustration: A person holding a sign that says 'STOP VIOLENCE' and a person with their hands on their face.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Plan de lección

Plan de lección	
<b>Módulo</b>	Módulo 4: Protección y salvaguarda infantil
<b>Duración total</b>	6 horas (1 día completo o 2 sesiones de medio día)
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugerencias de libros sobre protección y salvaguarda infantil</li> <li>• Material de apoyo con conceptos clave</li> <li>• Vídeos sobre el impacto de la violencia doméstica en los niños</li> <li>• Pizarra blanca y marcadores</li> <li>• Diapositivas de PowerPoint para contenido teórico</li> <li>• Computadora y proyector para presentaciones de video</li> </ul>
<b>Matriz de resultados de aprendizaje</b>	<p><i>Conocimiento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender las definiciones y el alcance de la protección y salvaguarda infantil.</li> <li>• Reconocer los signos y síntomas de la violencia doméstica en los jóvenes</li> <li>• Comprender los impactos psicológicos y conductuales de la violencia doméstica en el desarrollo de los niños.</li> </ul>
	<p><i>Habilidades</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para identificar y responder a las señales de violencia doméstica</li> <li>• Desarrollar habilidades de comunicación con</li> </ul>



		<p>niños afectados por violencia doméstica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formular estrategias para apoyar y proteger a los niños que sufren violencia doméstica.</li> </ul>
	<i>Actitudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la empatía y la comprensión hacia los niños afectados por la violencia doméstica.</li> <li>• Desarrollar un enfoque proactivo para la protección y salvaguarda de la infancia</li> <li>• Fomentar el compromiso con el aprendizaje continuo y la promoción de la protección infantil.</li> </ul>
	<i>Objetivos de aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar indicadores clave de violencia doméstica en jóvenes</li> <li>• Describir los efectos a corto y largo plazo de la violencia doméstica en el comportamiento de los niños.</li> <li>• Aplicar las mejores prácticas para proteger a los niños en entornos educativos y comunitarios</li> </ul>
<b>Introducción</b>	<p>Se recomienda comenzar la lección con un video de 5 a 7 minutos que muestre los efectos de la violencia doméstica en un niño. Idealmente, debería ser una historia escenificada y, muy probablemente, actuada (si es ficticia) o un relato real, que, si es real, debe presentarse de manera sensible y apropiada. Después</p>	

	<p>del video, invite a los alumnos a un debate planteando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué piensas y cómo te sientes después de ver el vídeo que has visto?</li> <li>• Conflictos convencionales similares que nos resultan familiares o de los que tal vez hayamos oído hablar, ¿nos hemos enfrentado alguna vez a un tipo de conflicto de este tipo?</li> <li>• La protección infantil es importante en estos casos porque, una vez más, lo que puede parecer inofensivo para algunas personas puede terminar dañando permanentemente a un niño.</li> </ul>
<p><b>Contenidos teóricos</b></p>	<p><i>Para el contenido teórico exploraremos:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Definiciones e importancia de la protección y salvaguardia infantil: Distribuya el folleto sobre conceptos clave</i></li> <li><i>2. Visión general de la violencia doméstica: tipos, prevalencia y factores de riesgo</i></li> <li><i>3. Síntomas conductuales y emocionales de los niños expuestos a la violencia doméstica</i></li> <li><i>4. Efectos a largo plazo sobre la salud mental y el desarrollo</i></li> <li><i>5. Marcos legales y políticas para la protección de la infancia</i></li> <li><i>6. Papel de los educadores y trabajadores juveniles en la salvaguardia</i></li> </ol>
<p><b>Actividades de aprendizaje</b></p>	<p><i>Actividades grupales</i></p>

	<p><i>Actividad 1: Discusión grupal y análisis de estudios de casos sobre los impactos de la violencia doméstica</i></p> <p><i>Actividad 2: Ejercicios de juego de roles para practicar estrategias de comunicación con niños afectados</i></p> <p><i>Actividad 3: Desarrollo de planes de acción para la protección en diversos escenarios</i></p> <p><i>Autodirigido</i></p> <p><i><u>Actividad 1: Reflexión individual y registro diario sobre actitudes y enfoques personales hacia la protección infantil</u></i></p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p><i>Evaluación informal mediante la observación durante actividades y debates grupales</i></p> <p><i>Cuestionarios sobre conceptos clave y marcos legales</i></p> <p><i>Ensayos de reflexión sobre experiencias de aprendizaje y actitudes hacia la protección infantil</i></p>
<p><b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "El cuerpo lleva la cuenta" de Bessel van der Kolk (libro) - <a href="#">Amazon Link</a></li> <li>• Política de protección infantil - <a href="#">CPCJ Portugal</a></li> <li>• Portal de información sobre bienestar infantil - <a href="#">Child Welfare</a></li> <li>• <a href="#">Guidance for victims of domestic abuse in Portugal</a>. (2020, Noviembre 19). GOV.UK.</li> <li>• <a href="#">Guía de intervención integral para niños niñas o jóvenes víctimas de violencia de género</a> (guia de intervenção integrada junto de crianças ou jovens vítimas de violência doméstica, 2020)</li> <li>• Directrices de los gobiernos locales y nacionales sobre la</li> </ul>

protección infantil - [Gov.uk Child Protection](#)

- Guía nacional para la protección infantil en Escocia 2021 (actualizada en 2023) – [Gov.scot Publications](#)
- Sociedad Nacional para la Prevención de la Crueldad contra los Niños (NSPCC) - [NSPCC Website](#)
- Se publica un paquete de consejos y orientación sobre protección infantil – [Gov.uk Child Protection Advice](#)
- Repensando el trauma: Lo que los jóvenes víctimas de violencia doméstica tienen para enseñarnos, por Tracey Pyscher | TEDxWWU [Youtube Video](#)
- Vídeo: "Violencia doméstica desde la perspectiva de un hijo" por TEDxYouth@ParkCity- [YouTube Video](#)
- Vídeo: "El impacto de la violencia doméstica en los niños" por LifeWire - [YouTube Video](#)

# Módulo 5: Apoyo a jóvenes afectados por violencia doméstica

## Descripción general

### Efectos de la violencia doméstica en los jóvenes

Comprender el profundo impacto de la violencia doméstica en los jóvenes es crucial para brindar apoyo e intervención eficaces. La violencia doméstica, incluso cuando los jóvenes no están directamente involucrados, puede tener consecuencias graves y duraderas en su bienestar psicológico, emocional y social. Este módulo explora las diversas maneras en que presenciar o experimentar violencia doméstica afecta a los jóvenes, causando problemas como ansiedad, depresión, dificultades en las relaciones y problemas de comportamiento.

La violencia doméstica puede tener consecuencias significativas en los jóvenes, incluso si no están directamente involucrados en conductas abusivas. En muchos casos, podemos hablar de presenciar violencia o violencia indirecta, que es la forma de violencia que experimentan los niños cuando presencian violencia doméstica en la familia.

Comprender los efectos de la violencia doméstica en niños y jóvenes es crucial para desarrollar intervenciones eficaces que promuevan su resiliencia y bienestar. Mediante una combinación de conocimientos teóricos, recursos prácticos y apoyo emocional, podemos ayudar a los jóvenes a superar los efectos negativos de la violencia doméstica y construir un futuro más seguro y saludable.

## Resultados del aprendizaje

<p><b>Matriz de Resultados de Aprendizaje</b></p>	<p>Conocimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer las principales emociones y su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.</li> <li>● Comprender las habilidades esenciales de la vida (comunicación, resolución de problemas, manejo del estrés) y su papel en la superación de las dificultades cotidianas.</li> <li>● Reconocer la importancia del apoyo social y las actividades grupales para mejorar el bienestar emocional.</li> <li>● Familiarizarse con los componentes de un plan de bienestar personal (emocional, físico, social) y las estrategias para implementarlo.</li> </ul>
	<p>Habilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar y expresar las propias emociones.</li> <li>● Aplicar técnicas de comunicación efectiva, resolución de conflictos y manejo del estrés en situaciones prácticas.</li> <li>● Colaborar con compañeros para crear planes de bienestar personal y desarrollar estrategias de apoyo mutuo.</li> <li>● Planificar e implementar acciones concretas para mejorar el bienestar emocional y físico.</li> </ul>
	<p>Actitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realzar la importancia de la conciencia emocional para el bienestar personal y relacional.</li> <li>● Adoptar una actitud proactiva hacia el desarrollo</li> </ul>

		<p>personal y el aprendizaje de nuevas habilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la importancia del trabajo en equipo y la solidaridad entre pares para abordar las dificultades emocionales.</li> <li>• Promover la importancia de cuidarse de forma integral y continua.</li> </ul>
	Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la conciencia emocional</li> <li>• Fortalecimiento de habilidades para la vida</li> <li>• Promover el bienestar emocional a través de actividades grupales</li> <li>• Creando un plan de bienestar personal</li> </ul>

## Contenidos teóricos (1 hora)

### *Efectos de la violencia doméstica en los jóvenes*

Las consecuencias de la violencia doméstica en los niños pueden incluir:

#### **1. Problemas psicológicos:**

- Trastornos de ansiedad: Los jóvenes que presencian violencia doméstica pueden desarrollar trastornos de ansiedad, manifestándose con síntomas como preocupación excesiva, pánico y miedos irracionales. La ansiedad crónica puede derivar en trastorno de ansiedad generalizada (TAG), trastornos de pánico y fobias específicas, lo que afecta el funcionamiento diario y la calidad de vida.
- Depresión: La exposición a la violencia puede provocar sentimientos de tristeza persistente, pérdida de interés en las actividades cotidianas y, en casos graves, pensamientos suicidas. La depresión en la juventud puede persistir hasta la edad

adulta, afectando las relaciones personales y profesionales, y aumentando el riesgo de abuso de sustancias y otros problemas de salud mental.

- **Baja autoestima:** Los jóvenes pueden desarrollar una imagen negativa de sí mismos, sintiéndose inservibles o incapaces; una incapacidad para tomar decisiones y evaluar todos los aspectos. La baja autoestima puede obstaculizar el rendimiento académico y profesional, aumentar la vulnerabilidad a la presión social y contribuir a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.
- **Problemas de adaptación emocional:** dificultad para reconocer, expresar y gestionar adecuadamente las emociones. Los jóvenes pueden presentar respuestas emocionales inapropiadas.

## ***2. Dificultades relacionales:***

- **Relaciones con los compañeros:** dificultades para establecer y mantener amistades sanas, a menudo debido a la falta de confianza y los temores sociales. El aislamiento social y las malas relaciones con los compañeros pueden provocar soledad y dificultad para construir redes de apoyo.
- **Relaciones familiares:** problemas en las relaciones con los miembros de la familia, que pueden manifestarse como conflicto, aislamiento o comportamiento oposicionista.
- **Relaciones con figuras de autoridad:** dificultades para respetar y relacionarse con figuras de autoridad, como profesores y entrenadores, a menudo debido a una desconfianza generalizada hacia los adultos.

## ***3. Ciclo de violencia:***

- **Perpetuación de la violencia:** los niños expuestos a la violencia doméstica pueden correr mayor riesgo de convertirse en abusadores o víctimas en el futuro, contribuyendo así a la perpetuación del ciclo de violencia.



- Aceptación de la violencia: pueden desarrollar una percepción distorsionada de la violencia, viéndola como un comportamiento normal o aceptable en las relaciones.

#### **4. Bajo rendimiento escolar:**

- Dificultades de concentración: la violencia doméstica puede distraer a los niños, dificultándoles concentrarse y aprender en la escuela.
- Ausencias y tardanzas: la inestabilidad doméstica puede dar lugar a frecuentes ausencias o tardanzas en la escuela, afectando negativamente el rendimiento académico.
- Problemas de conducta: el comportamiento problemático en la escuela, como la agresión o el aislamiento social, puede surgir como respuesta a la tensión emocional experimentada en el hogar.

#### **5. Conductas de riesgo:**

- Abuso de sustancias: los niños expuestos a la violencia pueden tener más probabilidades de consumir drogas o alcohol como forma de escape o automedicación.
- Unirse a grupos delincuentes: en busca de pertenencia y seguridad, pueden unirse a grupos delincuentes o pandillas, exponiéndose aún más a conductas criminales o peligrosas.

Los efectos de la violencia doméstica en los jóvenes son múltiples y de gran alcance, con repercusiones en su bienestar psicológico, emocional, social y académico. Al comprender estos efectos en detalle, los trabajadores juveniles y otras personas que trabajan con jóvenes pueden atender mejor las necesidades de los jóvenes afectados, ofreciendo intervenciones específicas y fomentando entornos que promuevan la sanación y la resiliencia. El apoyo integral no solo aborda las necesidades psicológicas y emocionales

inmediatas, sino que también ayuda a los jóvenes a desarrollar las habilidades y los recursos necesarios para su bienestar a largo plazo.

### ***Desarrollo de habilidades blandas: comunicación, educación emocional y expresión de emociones***

Paralelamente, el desarrollo de habilidades interpersonales esenciales, como la comunicación, la educación emocional y la expresión emocional, es crucial para ayudar a los jóvenes a superar estos efectos negativos. Estas habilidades no solo contribuyen a la sanación personal, sino que también fomentan la resiliencia, permitiéndoles construir relaciones saludables y gestionar sus emociones eficazmente. Este marco teórico explorará el impacto multifacético de la violencia doméstica y enfatizará la importancia de cultivar habilidades interpersonales para apoyar el crecimiento y el bienestar de los jóvenes afectados por estas experiencias.

El desarrollo de habilidades interpersonales es crucial para los jóvenes, especialmente para aquellos afectados por violencia doméstica. Las habilidades interpersonales incluyen habilidades interpersonales, emocionales y conductuales que facilitan la comunicación efectiva, la gestión emocional y la construcción de relaciones saludables. Centrarse en la educación emocional y la expresión de emociones puede ayudar a los jóvenes a superar los efectos negativos de la violencia doméstica y desarrollar resiliencia.

La comunicación efectiva es la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos e información de forma clara y adecuada, tanto verbal como no verbal. Una buena comunicación es esencial para construir relaciones saludables, resolver conflictos y comprender a los demás. Para los jóvenes afectados por violencia doméstica, aprender a comunicarse eficazmente puede ayudar a reducir los sentimientos de aislamiento y mejorar las interacciones sociales.

La educación y el aprendizaje emocional consisten en aprender a reconocer, comprender, expresar y gestionar las propias emociones de forma saludable. Para los

jóvenes que han sufrido violencia doméstica, la educación emocional es esencial para afrontar el trauma, desarrollar la autoestima y mejorar el bienestar emocional. **Enseñar a los jóvenes a identificar, comprender y gestionar sus propias emociones y sentimientos** les permite expresarse eficazmente, establecer metas positivas y desarrollar la empatía, necesaria para reconocer y comprender los sentimientos y emociones de los demás.

Las principales competencias clave del aprendizaje emocional son:

- **Autoconciencia**, la capacidad de reconocer los propios sentimientos, fortalezas, debilidades y factores de estrés. Es también cuando uno es capaz de preguntarse: ¿Por qué me siento así? ¿Cuál es mi propósito? ¿Cómo puedo cambiar mi comportamiento?
- **La autogestión es** la capacidad de controlar las propias acciones. Ejemplos de ello son la automotivación, el autocontrol, el establecimiento de metas y reconocer cuándo se necesita un respiro, tiempo a solas o una respiración profunda.
- **La conciencia social** es la capacidad de comprender las cosas desde la perspectiva de los demás y sentir empatía por ellos. También es la capacidad de mostrar respeto por los demás y de apreciar y aceptar la diversidad.
- **Las habilidades relacionales** son la capacidad de construir y mantener relaciones significativas y saludables con otras personas. Estas pueden ser románticas, profesionales, de equipo o de amistad. Componentes importantes de las relaciones saludables de cualquier tipo incluyen la comunicación abierta, la escucha activa, la confianza, la colaboración, el compromiso y la resolución de problemas.
- **La toma de decisiones responsable** es la competencia para tomar decisiones constructivas y bien pensadas sobre el propio comportamiento y las interacciones

sociales. Algunos aspectos de esto incluyen la consideración de causa y efecto, la evaluación de la situación y la decisión, los resultados potenciales, el impacto en los demás y la autorreflexión.

La enseñanza de habilidades socioemocionales ayuda a los jóvenes a convertirse en adultos capaces de afrontar los desafíos y situaciones estresantes de la vida, así como de afrontar problemas y conflictos.

La integración del aprendizaje socioemocional en su educación tiende a mostrar una mayor resiliencia emocional, relaciones interpersonales más sólidas y una mayor capacidad para tomar decisiones responsables, lo que contribuye a su bienestar general y a su éxito tanto en la escuela como en la vida.

## Práctica guiada (2 horas)

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	Resolvamos el conflicto (1,5/2 horas)
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Esta actividad tiene como objetivo desarrollar la conciencia emocional y la capacidad de expresar y reconocer las propias emociones.

Para esta actividad necesitas:

- Papel y bolígrafos.

Vivimos en una sociedad que tiende cada vez más a eliminar las emociones. Expresar las propias emociones, tanto en público como en privado, se considera un signo de debilidad. Pero ¿qué ocurre cuando nos guardamos las emociones, especialmente las negativas como la ira, la tristeza o el miedo? Las emociones empiezan a buscar otras formas de expresarse, a través del cuerpo (dolor de estómago e intestino, dolor de

cabeza, ansiedad y ataques de pánico, trastornos del sueño y trastornos alimentarios), es decir, somatizamos. Por eso es fundamental reconocer y expresar las emociones.

### Paso 1: Comencemos por cómo externalizamos las situaciones de conflicto.

Aunque el conflicto es una parte inevitable de la vida, la forma en que elegimos abordarlo determina el desarrollo de la conversación. Tu comportamiento depende de la respuesta de tu interlocutor. Un comienzo brusco puede parecer un ataque directo a la personalidad de alguien. Por ejemplo: "¡Siempre gastas demasiado dinero!", "¿Por qué nunca logras terminar las cosas a tiempo?" o "Aquí nunca haces nada". Suavizar el inicio de una conversación es crucial para gestionar y resolver los conflictos que puedan surgir. Algunos ejemplos de alternativas más suaves podrían ser: "Me gustaría que nos sentáramos juntos para ver cómo podemos trabajar juntos y acordar los próximos pasos"; "Me gusta cuando trabajamos juntos para lograr resultados".

Quejarse está bien, pero criticar no. Cuando las afirmaciones empiezan con la palabra "tú" en lugar de "yo", es más probable que la otra persona se enfade y se ponga a la defensiva.

Evita usar palabras como "siempre" y "nunca", que pueden interpretarse como un ataque a la personalidad de la otra persona. En lugar de criticar, juzgar o culpar, describe lo que está sucediendo con hechos. Sé amable y demuestra tu aprecio. Usa frases como "Por favor..." y "Te agradecería que...".

### Paso 2: Identificar un conflicto pasado

En esta fase, te tomas un momento para pensar en un conflicto que hayas tenido en el pasado. Podría ser un conflicto con un amigo del colegio o un familiar, por ejemplo. Describe lo sucedido, incluyendo lo que se dijo y el resultado del desacuerdo, usando un papel blanco.

### Paso 3: Formular una alternativa mitigada

Tras recordar un conflicto pasado, piensa en cómo podrías haber abordado la conversación de forma más sensible y sin confrontación. Una fórmula útil para crear una alternativa más moderada es la siguiente:

**Yo:** hago una declaración “yo”

**sentir:** describe cómo te sientes

**acerca de:** describe la situación, sé neutral, no culpes

**Necesito:** explicar qué necesitas para mejorar la situación

### Paso 4: Reflexión

¿Cómo fue completar este ejercicio?

¿Qué te enseñó este ejercicio sobre el conflicto?

¿Cómo cambió este ejercicio su manera de pensar acerca de cómo abordar un conflicto potencial?

¿De qué maneras te resultó útil este ejercicio?

¿Qué conclusiones ha obtenido de este ejercicio?

Actividad de aprendizaje 2	Desencadenantes emocionales
Resultado del aprendizaje	Identifica las emociones que pueden producir tu reacción y hacerte sentir emociones

Lea la lista de posibles desencadenantes de emociones; piense en una situación particular de su vida e identifique las emociones que pueden producir su reacción y hacerle sentir emociones.

### Ejercicio 1:

Si tu reacción a un comportamiento suele ser emocionalmente intensa, ese comportamiento podría ser un detonante. De la lista a continuación, piensa en cuáles de estos comportamientos podrían provocarte una reacción que incluya ira, frustración, lástima o incomodidad.

- *Agresión pasiva*
- *Quejas*
- *Llanto*
- *Culpar*
- *Criticar o juzgar*
- *Ira*
- *Agresividad u hostilidad*
- *Necesidad constante de complacencia*
- *Ignorancia o indiferencia*
- *Manipulación*
- *Engaño o mentira*
- *Tristeza o privación*
- *Infelicidad o desdicha*

→ *Arrogancia*

Ejercicio 2:

Ahora examinemos las emociones que no te desencadenaron. Estas son emociones negativas que te resultan más fáciles de manejar. En este ejercicio, identifica por qué te resulta fácil comprender cómo abordas o piensas sobre estos comportamientos.

Con base en la lista anterior, registra los estados emocionales que te resultan fáciles de manejar y cómo logras hacerlo.

<b>Puedo manejar fácilmente las emociones negativas</b>	<b>Mi proceso de pensamiento al lidiar con esta emoción negativa</b>
<p>p. ej., lloriqueos</p>	<p>Por ejemplo, esta persona siente que no le presto atención. Suelo decir: «Se nota en tu voz que esto te molesta. Sentémonos y hablemos».</p>
<p>p. ej., engaño o mentira</p>	<p>Por ejemplo, hay una razón por la que esta persona no se siente segura al decirme la verdad. No se trata de respeto hacia mí, sino de miedo hacia ella.</p>

¿A quién le gustaría compartir un proceso de pensamiento a la hora de lidiar con una emoción negativa?



### Ejercicio 3:

Con este ejercicio, comprendemos que no es el comportamiento lo que desencadena la reacción en nosotros, sino la forma en que pensamos sobre el comportamiento o los recuerdos que provocan nuestra reacción emocional. Una vez que comprendemos esto, podemos elegir intencionalmente una respuesta diferente modificando nuestro proceso de pensamiento sobre los comportamientos que desencadenan nuestra reacción emocional. En el ejercicio 3, enumerarás los comportamientos que te desencadenan, tu proceso de pensamiento actual sobre ese comportamiento y un pensamiento alternativo y positivo que puedes elegir inmediatamente después de sentirte afectado para gestionar mejor tu reacción.

Al igual que en el ejercicio anterior, describe los pensamientos que tienes al enfrentarte a las emociones negativas que te desencadenan. Toma las emociones negativas que describiste en el ejercicio 1 y registra tu proceso de pensamiento al lidiar con ellas.

Emociones negativas que son desencadenantes	Mi proceso de pensamiento al lidiar con esta emoción negativa	Un pensamiento alternativo que reduciría la probabilidad de ser activado
p. ej., lloriqueos	Por ejemplo: Esta persona se comporta como un bebé y es realmente frustrante.	Por ejemplo, esta persona siente que no le presto atención. Suelo decir: «Te noto en la voz que esto te molesta. Sentémonos y hablemos».

El propósito de esta actividad era comprender que todos tenemos desencadenantes emocionales: a menudo, estos no se basan tanto en el comportamiento de los demás como en nuestros propios pensamientos sobre dicho comportamiento. Por lo tanto, cuanto mejor gestionemos estos pensamientos, mejor será nuestra reacción.

<b>Actividad de aprendizaje</b> 3	Habilidades para la vida en acción (1,5/2 horas)
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Esta actividad está diseñada para desarrollar habilidades esenciales de la vida, como la comunicación, la resolución de problemas y el manejo del estrés a través de la colaboración grupal y ejercicios interactivos.

**Material necesario:**

- Carteles y marcadores
- Hojas de trabajo sobre habilidades para la vida
- Ejemplos de situaciones problemáticas
- Rotafolios
- Notas adhesivas
- Bolígrafos

**Reglas:**

1. Breve explicación de las habilidades para la vida y su importancia en la vida cotidiana.
2. Analice las habilidades específicas: comunicación efectiva, resolución de conflictos y manejo del estrés.

3. Proporcione ejemplos de cómo se pueden utilizar estas habilidades en situaciones de la vida real. \*
4. Divida a los participantes en grupos de 4-6 personas.
5. Asigne a cada grupo una habilidad de vida en la que centrarse (comunicación eficaz, resolución de conflictos, manejo del estrés).
6. ¡Cada grupo crea un cartel para representar visualmente cómo desarrollar y utilizar la habilidad de vida asignada en situaciones de la vida real.
7. Fomente la creatividad utilizando dibujos, diagramas y puntos clave.
8. Cada grupo presenta su cartel a los demás participantes.
9. Los grupos explican la importancia de su habilidad para la vida, las estrategias para desarrollarla y cómo se puede aplicar en diversas situaciones.
10. Facilitar una discusión colectiva sobre los puntos clave que surgen de las presentaciones.
11. Encourage participants to share personal experiences and insights related to the life skills discussed.
12. Realizar ejercicios prácticos en pequeños grupos o en parejas, abordando situaciones problemáticas previamente preparadas, utilizando las habilidades para la vida trabajadas.
13. Incentive a los participantes a escribir sus reflexiones en notas adhesivas y colocarlas en un rotafolios bajo títulos como "Lo que aprendí", "Desafíos enfrentados" y "Próximos pasos".

\* Escenarios para la actividad de Habilidades para la Vida en acción

### Escenario 1: Expresar sentimientos

- **Contexto:** Estás enojado con tu mejor amigo porque canceló planes en el último minuto por tercera vez.
- **Tarea:** representar una conversación en la que una persona expresa sus sentimientos de decepción y la otra persona practica la escucha activa y respuestas empáticas.

### Escenario 2: Aclaración de malentendidos

- **Contexto:** escuchaste un rumor en la escuela de que dijiste algo malo sobre un compañero de clase, pero nunca lo hiciste.
- **Tarea:** representar una conversación en la que aclares el malentendido con el compañero que escuchó el rumor.

### Escenario 3: Solicitar ayuda

- **Contexto:** estás teniendo dificultades con una materia específica en la escuela y necesitas pedirle ayuda adicional a tu profesor.
- **Tarea:** representa la conversación en la que te acercas al docente y le explicas claramente tu necesidad de ayuda.

### Escenario 4: Desacuerdo en el proyecto grupal

- **Contexto:** Tú y los miembros de tu grupo tienen ideas diferentes sobre cómo completar un proyecto grupal. La tensión aumenta a medida que se acerca la fecha límite.
- **Tarea:** trabajar en un escenario de conflicto ficticio donde los miembros del grupo deben colaborar para encontrar una resolución que satisfaga a todos.

### Escenario 5: Ansiedad por hablar en público

- **Contexto:** Tienes que dar una presentación frente a la clase y estás muy ansioso por hablar en público.
- **Tarea:** practicar técnicas para aliviar el estrés, como respiración profunda, visualización y diálogo interno positivo, para controlar la ansiedad antes y durante la presentación.

### Escenario 6: Preparación para los exámenes

- **Contexto:** tienes varios exámenes por delante y te sientes abrumado por la cantidad de estudio que necesitas realizar.
- **Tarea:** desarrollar un plan de manejo del estrés que incluya estrategias de gestión del tiempo, técnicas de relajación y un horario de estudio.

<b>Actividad de aprendizaje 4</b>	Construyendo un plan de bienestar personal (1,5/2 horas)
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Esta actividad se centra en la creación de un plan personal para el bienestar emocional y físico.

#### Material necesario:

- Hojas de trabajo para el plan de bienestar personal
- Bolígrafos y lápices.

Explicación de la importancia de un plan de bienestar personal y sus componentes (emocional, físico, social, etc.): El bienestar comprende ocho dimensiones mutuamente interdependientes: emocional, física, ocupacional, social, espiritual, intelectual, ambiental

y financiera. Si alguna de estas dimensiones se descuida con el tiempo, afectará negativamente la salud, el bienestar y la calidad de vida. Un equilibrio equilibrado de estas dimensiones del bienestar proporciona una armonía holística al bienestar personal.

### Ejercicio 1:

#### ¿QUIÉN SOY YO?

Este ejercicio te ayudará a recordar que eres una persona especial y única y a pensar en lo que le da propósito y significado a tu vida.

Utilice la hoja de trabajo para descubrir qué significa el bienestar para usted:

- **¿QUÉ COSAS DISFRUTO HACER?** Por ejemplo, cantar, comer, practicar deportes, mantenerme activo, pasar tiempo en familia, etc.
- **¿CUÁLES SON MIS NECESIDADES DIARIAS PARA MANTENERME BIEN?** Por ejemplo, dormir bien, mantenerme sano, beber suficiente agua, pasar tiempo al aire libre, etc.
- **¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR BIEN CUANDO LAS LOGRO?** Algunos ejemplos podrían ser la meditación, el ejercicio, ayudar a los demás, etc.
- **¿QUIÉN SOY CUANDO ESTOY BIEN?** Algunos ejemplos incluyen: divertido, seguro de mí mismo, apasionado, introvertido/extrovertido, etc.

#### VALORES

Todo lo que nos importa profundamente refleja nuestros valores. Aprovecha este espacio para descubrir qué valoras.

- **¿A QUIÉNES VALORAS?** Por ejemplo, tus padres, hijos, pareja, abuelos, etc.
- **¿QUÉ COSAS VALORAS?** Por ejemplo, una casa, una familia, comida, una bicicleta, juegos, etc.

## Ejercicio 2: Preferencias personales

Hay cosas que hacemos a diario, como comer y dormir, y otras que se relacionan con nuestras preferencias personales. Puede que no nos sintamos nosotros mismos hasta después de ducharnos o desayunar, o que queramos relajarnos por la noche viendo nuestro programa de televisión favorito. Todos somos únicos. Completar esta tabla puede ayudarte a recordar lo que haces a diario.

Todos los días necesito	¿Necesito la ayuda de alguien?	Como puedo hacerlo agradable

## Ejercicio 3: Sentimiento de bienestar dentro de mí

### 5 Maneras de alcanzar el bienestar

**Conectar:** Conecta con las personas que te rodean: tu familia, amigos, colegas y vecinos. Dedicar tiempo a cultivar estas relaciones.

**Sea activo:** encuentre una actividad que disfrute y conviértala en parte de su vida.

**Sigue aprendiendo:** aprender nuevas habilidades puede darte una sensación de logro.

**Dar:** Una sonrisa, un gracias o una palabra amable, todo cuenta.

**¿QUÉ COSAS DEBO HACER CADA DÍA?** Por ejemplo, caminar, cocinar, meditar, llamar a un amigo, etc.

**¿Qué cosas necesito hacer con menos frecuencia?** Por ejemplo, fumar, beber alcohol, dormir menos de 8 horas, etc.

#### Ejercicio 4: Planes y aspiraciones futuras

Cuando estás atravesando un período complicado en tu vida, puede ser difícil pensar en tus planes y aspiraciones futuras, pero son una muy buena brújula para guiarnos hacia una recuperación positiva.

**¿CUÁLES SON MIS OBJETIVOS, ESPERANZAS Y SUEÑOS PERSONALES?** Algunos ejemplos podrían ser tener un trabajo a tiempo completo, perder peso, aprender español, visitar la India, etc.

**¿QUÉ PUEDE IMPEDIRME ALCANZAR MIS METAS?** Algunos ejemplos incluyen la adicción, la ansiedad, el miedo, la baja autoestima, la salud física, etc.

**¿QUÉ PRIMEROS PASOS PUEDO DAR?** Por ejemplo, asistir a talleres de empleo, investigar, contratar un formador, etc.

## Aprendizaje autodirigido

A continuación se muestra una actividad de aprendizaje autodirigida:

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	<b>Desarrollar prácticas basadas en el trauma</b>
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Al finalizar esta actividad, los participantes:  1. Identificar los efectos emocionales, psicológicos y



conductuales de la violencia doméstica en los jóvenes.

2. Demostrar comprensión de los principios de atención basada en el trauma.
3. Desarrollar estrategias para fomentar la resiliencia y brindar apoyo seguro y empático a los jóvenes sobrevivientes.

Esta actividad de aprendizaje autodirigida está diseñada para mejorar la comprensión del impacto de la violencia doméstica en los jóvenes y equipar a las personas con estrategias prácticas basadas en el trauma para brindar apoyo.

#### Instrucciones:

#### Investigación independiente:

- Lea artículos o mire videos sobre atención basada en el trauma y los efectos de la violencia doméstica en los jóvenes (por ejemplo, recursos de organizaciones como The National Domestic Violence Hotline o Child Welfare Information Gateway).
- Centrarse en comprender los signos comunes del trauma y los desafíos que enfrentan los jóvenes sobrevivientes.

#### Revisión del estudio de caso:

- Revisar estudios de casos anónimos hipotéticos o de la vida real de jóvenes afectados por violencia doméstica.
- Reflexiona sobre sus experiencias, los desafíos que enfrentan y las posibles intervenciones. Escribe un breve resumen de tus reflexiones.

#### Ejercicio de aplicación práctica:

- Redacte un plan de respuesta para un joven que sufre violencia doméstica.

Incluya:

- Cómo establecer confianza y seguridad.
- Técnicas de comunicación para evitar la retraumatización.
- Vías de derivación a servicios de salud mental o de apoyo social.

Autorreflexión:

- Reflexione sobre sus propias actitudes y posibles prejuicios con respecto a la violencia doméstica.
- Diario sobre cómo puedes mejorar tu escucha empática y tus comportamientos de apoyo cuando trabajas con jóvenes afectados.

Recursos:

- **TLa Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN)** – Recursos sobre prácticas basadas en el trauma.
- **Línea Nacional de Atención sobre Violencia Doméstica** – Información sobre cómo apoyar a las sobrevivientes.
- Libros: “Trauma Stewardship” de Laura van Dernoot Lipsky y “The Deepest Well” de Nadine Burke Harris.

Esta actividad enfatiza la reflexión, la investigación y el desarrollo de habilidades prácticas para apoyar a los jóvenes de manera efectiva y al mismo tiempo generar confianza para abordar temas tan delicados.

## Evaluación

Aspectos a considerar	Tu respuesta
¿Cuál es el primer paso para apoyar a un joven afectado por violencia doméstica?	<p>a) Proporcionar apoyo emocional</p> <p>b) <b>Garantizar la seguridad inmediata</b> (Respuesta correcta)</p> <p>c) Conectarse con los recursos</p> <p>d) Realizar seguimiento regularmente</p>
¿Cuáles de las siguientes son maneras eficaces de apoyar a un joven afectado por la violencia doméstica? (Seleccione todas las opciones que correspondan)	<p>a) <b>Garantizar su seguridad</b> (Respuesta correcta)</p> <p>b) Ofrecer apoyo emocional (Respuesta correcta)</p> <p>c) Ignorando su situación</p> <p>d) Proporcionar recursos y referencias (Respuesta correcta)</p>
¿Cuál de las siguientes estrategias es más efectiva para promover el bienestar emocional en los jóvenes?	<p>a) Ignorando sus necesidades emocionales</p> <p>b) <b>Fomentar la comunicación abierta y la escucha activa</b> (Respuesta correcta)</p> <p>c) Limitar sus interacciones sociales</p> <p>d) Centrarse únicamente en los logros académicos</p>

Identifique cuáles de las siguientes actividades realiza actualmente para promover su bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hacer ejercicio regularmente</li> <li>b) Pasar tiempo con amigos y familiares</li> <li>c) Practica la atención plena o meditación</li> <li>d) Participar en pasatiempos o intereses</li> </ul>
---	--

## Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje

### Vídeo 1

URL/enlace al vídeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AvrB91Hr9kE">https://www.youtube.com/watch?v=AvrB91Hr9kE</a>
Título del vídeo	<b>Homes With Domestic Abuse</b>
Descripción del contenido del vídeo	<p>The video describes the feelings a child has when confronted with scenes of domestic violence. Various feelings are depicted in the video.</p> <p>It was chosen to highlight the fact that despite these incidents, if one has the courage to report, there is always an alternative, a hope for a better future.</p>
Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo	<p><b><u>Antes de ver el vídeo:</u></b></p> <p><b>¿Cuáles son tus primeros pensamientos y sentimientos al saber que jóvenes presencian violencia doméstica?</b></p>

Considera cómo crees que podrían sentirse los jóvenes en estas situaciones y qué impacto podría tener en su bienestar emocional y psicológico.

**¿Por qué crees que es importante que los jóvenes tengan la valentía de denunciar los incidentes de violencia doméstica?**

Reflexiona sobre las posibles consecuencias y los sistemas de apoyo disponibles para los jóvenes que hablan sobre sus experiencias.

**Después de ver el vídeo:**

**¿Cómo retrató el video los diversos sentimientos que un joven podría experimentar en situaciones de violencia doméstica?**

Comenta las emociones específicas que se muestran en el video y cómo te impactaron o ampliaron tu comprensión del tema.

**¿Qué mensaje transmitió el video sobre la importancia de denunciar la violencia doméstica?**

Analice cómo el video destacó la esperanza y las alternativas disponibles para los jóvenes que denuncian estos incidentes.

**¿Cómo ha cambiado su perspectiva sobre el impacto de la violencia doméstica en los jóvenes después de ver el video?**

Reflexione sobre cualquier nueva perspectiva o sentimiento que haya adquirido sobre los efectos de la violencia doméstica en los jóvenes testigos.

	<p><b>¿Qué medidas se pueden tomar para apoyar a los jóvenes que presencian violencia doméstica y animarlos a denunciarla?</b></p> <p>Considere medidas prácticas y sistemas de apoyo que podrían implementarse para ayudar a los niños a sentirse seguros y apoyados al denunciar la violencia.</p>
--	--

## Vídeo 2

URL/enlace al vídeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y7bKFMO0d-w">https://www.youtube.com/watch?v=y7bKFMO0d-w</a>
Título del vídeo	<b>10 signos de abuso emocional de los padres</b>
Descripción del contenido del vídeo	<p>A diferencia del abuso físico, el abuso emocional no deja cicatrices ni moretones visibles que sean fáciles de detectar. En Estados Unidos, cada diez segundos se denuncia un caso de abuso infantil. Esto significa que, anualmente, afecta a más de 6,6 millones de niños. El abuso emocional debilita el desarrollo emocional y la autoestima, lo que puede tener consecuencias negativas de por vida. Aquí tienes 10 señales de abuso emocional en los padres.</p>
Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo	<p><b><u>Antes de ver el vídeo:</u></b></p> <p><b>¿Cuáles crees que son las diferencias clave entre el abuso emocional y el abuso físico?</b></p> <p>Considera las diferentes maneras en que el abuso emocional puede manifestarse y sus posibles impactos en las personas.</p>

**¿Por qué es importante reconocer las señales de abuso emocional en los padres?**

Reflexiona sobre los posibles efectos a largo plazo en los niños y por qué la detección temprana es crucial.

**Después de ver el vídeo:**

**¿Qué desafíos podrían enfrentar los jóvenes al identificar y denunciar el abuso emocional de sus padres?**

Piensa en los obstáculos sociales, familiares y personales que podrían dificultar la capacidad de un joven para reconocer o revelar el abuso emocional.

**¿Cuál de las 10 señales de abuso emocional que se mencionan en el video te impactó más y por qué?**

Reflexiona sobre alguna señal específica que te haya llamado la atención y cómo amplió tu comprensión del abuso emocional.

**¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre la prevalencia y la gravedad del abuso emocional después de ver el video?**

Reflexiona sobre cualquier nueva perspectiva o sentimiento que hayas adquirido sobre el alcance y el impacto del abuso emocional en los niños.

### Vídeo 3

<p>URL/enlace al vídeo</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw">https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs">https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs</a></p>
<p>Título del vídeo</p>	<p><b>De adentro hacia afuera: la importancia de expresar las emociones</b></p>
<p>Descripción del contenido del vídeo</p>	<p>En esta escena de "Intensamente" de Pixar, vemos a la protagonista, Riley, experimentar diversas emociones: alegría, tristeza, ira, miedo y asco. El video muestra cómo cada emoción juega un papel vital en el bienestar general de Riley y cómo expresarlas es crucial para su salud mental. La escena destaca las dificultades que enfrenta Riley para afrontar un cambio significativo en su vida y la comprensión que finalmente adquiere de que aceptar todas sus emociones, especialmente la tristeza, es clave para sanar y comprenderse mejor a sí misma.</p>
<p>Preguntas reflexivas antes o después de ver el vídeo</p>	<p><b><u>Antes de ver el vídeo:</u></b></p> <p><b>¿Cuáles crees que son los beneficios de expresar tus emociones abiertamente?</b></p> <p>Considera cómo compartir tus sentimientos puede impactar tus relaciones y tu bienestar personal.</p> <p><b>¿Cómo sueles lidiar con emociones negativas como la tristeza, la ira o el miedo?</b></p> <p>Reflexiona sobre tus estrategias personales para lidiar con estas emociones y si te resultan efectivas.</p> <p><b><u>Después de ver el vídeo:</u></b></p>



**¿Cómo contribuyeron las diferentes emociones retratadas en el vídeo al bienestar general de Riley?**

Analice cómo cada emoción jugó un papel en ayudar a Riley a navegar sus experiencias y desafíos.

**¿Qué mensaje transmitió el vídeo sobre la importancia de reconocer y expresar todo tipo de emociones, incluida la tristeza?**

Reflexione sobre cómo el vídeo enfatizó el valor de aceptar cada emoción como parte del proceso de curación.

**¿Cómo ha cambiado tu perspectiva sobre la expresión de emociones después de ver el video?**

Reflexiona sobre cualquier nueva perspectiva o descubrimiento que hayas adquirido sobre el papel de las emociones en tu vida y cómo las expresas.

## Plan de lección

Plan de lección	
<b>Módulo</b>	<i>Apoyando a los jóvenes afectados por la violencia doméstica</i>
<b>Duración total</b>	6/8 horas

<p><b>Materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sugerencias de libros</li> <li>● Vídeos sobre el impacto de la violencia doméstica en los niños</li> <li>● Pizarra blanca y marcadores</li> <li>● Diapositivas de PowerPoint para contenido teórico</li> <li>● Computadora y proyector para presentaciones de video</li> </ul>	
<p><b>Matriz de resultados de aprendizaje</b></p>	<p>Conocimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer las principales emociones y su impacto en el comportamiento y las relaciones interpersonales.</li> <li>● Comprender las habilidades esenciales de la vida (comunicación, resolución de problemas, manejo del estrés) y su papel en la superación de las dificultades cotidianas.</li> <li>● Reconocer la importancia del apoyo social y las actividades grupales para mejorar el bienestar emocional.</li> <li>● Familiarizarse con los componentes de un plan de bienestar personal (emocional, físico, social) y las estrategias para implementarlo.</li> </ul>
	<p>Habilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar y expresar las propias emociones.</li> <li>● Aplicar técnicas de comunicación efectiva, resolución de conflictos y manejo del estrés en situaciones prácticas.</li> <li>● Colaborar con compañeros para crear planes de bienestar personal y desarrollar estrategias de apoyo mutuo.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar e implementar acciones concretas para mejorar el bienestar emocional y físico.</li> </ul>
	Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realzar la importancia de la conciencia emocional para el bienestar personal y relacional.</li> <li>• Adoptar una actitud proactiva hacia el desarrollo personal y el aprendizaje de nuevas habilidades.</li> <li>• Valorar la importancia del trabajo en equipo y la solidaridad entre pares para abordar las dificultades emocionales.</li> <li>• Promover la importancia de cuidarse de forma integral y continua.</li> </ul>
	Objetivos de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la conciencia emocional</li> <li>• Fortalecimiento de habilidades para la vida</li> <li>• Promover el bienestar emocional a través de actividades grupales</li> <li>• Creando un plan de bienestar personal</li> </ul>
<b>Introducción</b>	<p>Es crucial establecer un entorno de aprendizaje positivo y atractivo. Por lo tanto, es necesario que el educador asuma el rol de facilitador y guía, creando un espacio seguro y empático donde los jóvenes se sientan escuchados y apoyados. Esto es especialmente importante al apoyar a jóvenes afectados por violencia doméstica. El educador debe facilitar los debates, fomentar la participación activa y apoyar a los estudiantes en el descubrimiento de sus propias emociones y habilidades.</p> <p>Además, es esencial proporcionar recursos específicos y estrategias de afrontamiento adaptadas a las necesidades de las personas afectadas por</p>	

la violencia doméstica, asegurándose de que se sientan comprendidos y preparados para afrontar sus experiencias. Al fomentar un entorno de confianza y apoyo, los educadores pueden empoderar a los jóvenes para sanar, crecer y desarrollar resiliencia.

Cree un ambiente empático promoviendo la **escucha activa**: preste atención a las señales verbales y no verbales de los participantes. Esto implica no solo escuchar sus palabras, sino también observar su lenguaje corporal, sus expresiones faciales y su tono de voz.

Ayudar a reconocer las emociones: utiliza frases como "Parece que sientes..." para demostrar que reconoces y respetas el estado emocional de la otra persona.

Usar el **"yo"** para expresar los sentimientos: al afrontar situaciones difíciles o conflictivas, usar frases que empiecen por "yo" para expresar los sentimientos sin acusar al otro, por ejemplo, "Me preocupa cuando...". Esta actitud también puede utilizarse para aclarar las consecuencias: explicar cómo el comportamiento del otro nos afecta, ayudando al interlocutor a comprender las propias acciones sin sentirse juzgado.

Por lo tanto:

- Proporcionar herramientas y recursos que ayuden a los jóvenes a desarrollar sus habilidades emocionales y relacionales.
- Promover la colaboración, fomentando el trabajo en grupo y actividades de formación de equipos para fortalecer la solidaridad entre pares.
- Fomentar la autorreflexión ayudando a los estudiantes a reflexionar sobre sus experiencias y compartir sus pensamientos con el grupo.

Para involucrar y captar la atención de los estudiantes, puede comenzar su actividad con el siguiente ejercicio sencillo para crear un ambiente de

confianza y respeto y preparar el terreno para los debates y actividades del módulo posterior.

**La escucha activa** (15 minutos) es una técnica de comunicación que implica prestar atención no sólo a las palabras de la persona que habla, sino también a su tono de voz, lenguaje corporal y emociones expresadas.

Es fundamental para construir relaciones sanas y de confianza, resolver conflictos y comprender profundamente a las personas con las que interactuamos. La escucha activa crea un entorno empático y enriquecedor, reduciendo los malentendidos y fomentando la colaboración.

Al pedirle a un voluntario que comparta una historia o un problema breve, durante su narración, el educador muestra malas actitudes de escucha, como interrumpir con frecuencia, apartar la mirada, hacer comentarios distraídos y mostrar desinterés. Repetir la misma historia o problema con el mismo voluntario, pero esta vez el educador practica la escucha activa: manteniendo el contacto visual, asintiendo, haciendo preguntas relevantes, reflejando los sentimientos expresados (p. ej., "Entiendo que te sientas frustrado cuando...") y resumiendo lo dicho para confirmar la comprensión.

Actividades en parejas: Dividan a los participantes en parejas. Cada pareja elige quién será el orador y quién el oyente. El orador cuenta un pequeño problema o inquietud personal mientras el oyente practica la escucha activa, siguiendo las pautas comentadas (mantener el contacto visual, hacer preguntas abiertas, reflejar las emociones, etc.). Después de 5-7 minutos, se intercambian los roles y se repite la actividad. Reúna al grupo para conversar sobre las sensaciones experimentadas, tanto como orador como oyente. Haga preguntas como: "¿Cómo se sintieron al escuchar atentamente?", "¿Qué diferencias notaron entre la escucha

	<p>activa y la distraída?", "¿Qué dificultades encontraron al escuchar activamente?".</p> <p>Enfatice el impacto positivo de la escucha activa en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Anime a los estudiantes a practicar la escucha activa en sus interacciones diarias.</p>
<p><b>Teorético Contents</b></p>	<p><b>Efectos de la violencia doméstica en los jóvenes</b></p> <p>Comprender el profundo impacto de la violencia doméstica en los jóvenes es crucial para brindar apoyo e intervención eficaces. La violencia doméstica, incluso cuando los jóvenes no están directamente involucrados, puede tener consecuencias graves y duraderas en su bienestar psicológico, emocional y social. Este módulo explora las diversas maneras en que presenciar o experimentar violencia doméstica afecta a los jóvenes, causando problemas como ansiedad, depresión, dificultades en las relaciones y problemas de conducta.</p> <p>La violencia doméstica puede tener consecuencias significativas en los jóvenes, incluso si no están directamente involucrados en el comportamiento abusivo. En muchos casos, podemos hablar de presenciar violencia o violencia indirecta, que es la forma de violencia que experimentan los niños cuando presencian violencia doméstica en el ámbito familiar.</p> <p><b>Desarrollo de habilidades blandas: comunicación, educación emocional y expresión de emociones</b></p> <p>Paralelamente, el desarrollo de habilidades interpersonales esenciales, como la comunicación, la educación emocional y la expresión emocional, es crucial para ayudar a los jóvenes a superar estos efectos negativos. Estas habilidades no solo contribuyen a la sanación personal, sino que también fomentan la resiliencia, permitiéndoles construir relaciones</p>

	<p>saludables y gestionar sus emociones eficazmente. Este marco teórico explorará el impacto multifacético de la violencia doméstica y enfatizará la importancia de cultivar habilidades interpersonales para apoyar el crecimiento y el bienestar de los jóvenes afectados por estas experiencias. El desarrollo de habilidades interpersonales es crucial para los jóvenes, especialmente para aquellos afectados por violencia doméstica. Las habilidades interpersonales incluyen habilidades interpersonales, emocionales y conductuales que facilitan la comunicación efectiva, la gestión emocional y la construcción de relaciones saludables. Centrarse en la educación emocional y la expresión de las emociones puede ayudar a los jóvenes a superar los efectos negativos de la violencia doméstica y desarrollar un sentido de resiliencia.</p>
<p><b>Actividad es de aprendizaje</b></p>	<p><b><i>Actividad 1: Resolvamos el conflicto (1,5/2 horas)</i></b></p> <p><b><i>Actividad 2: Desencadenantes emocionales</i></b></p> <p><b><i>Actividad 3: Habilidades para la vida en acción (1,5/2 horas)</i></b></p> <p>* Escenarios para la actividad de habilidades para la vida en acción</p> <p><b>Escenario 1: Expresar sentimientos</b></p> <p><b>Escenario 2: Aclarar malentendidos</b></p> <p><b>Escenario 3: Solicitar ayuda</b></p> <p><b>Escenario 4: Desacuerdo en un proyecto grupal</b></p> <p><b>Escenario 5: Ansiedad al hablar en público</b></p> <p><b>Escenario 6: Preparación para exámenes</b></p> <p><b><i>Actividad 4: Elaboración de un plan de bienestar personal (1,5/2 horas)</i></b></p> <p><b>¿QUIÉN SOY?</b></p>

	<p><b>VALORES</b></p> <p><b>SENTIMIENTO DE BIENESTAR INTERIOR</b></p> <p><b>PLANES Y ASPIRACIONES DE FUTURO</b></p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p><i>Realizaremos cuestionarios relacionados con:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cuál es el primer paso para apoyar a un joven afectado por violencia doméstica?</i></li> <li>• <i>¿Cuáles de las siguientes son maneras eficaces de apoyar a un joven afectado por la violencia doméstica? (Seleccione todas las opciones que correspondan)</i></li> <li>• <i>¿Cuál de las siguientes estrategias es más efectiva para promover el bienestar emocional en los jóvenes?</i></li> <li>• <i>Identifique cuáles de las siguientes actividades realiza actualmente para promover su bienestar emocional.</i></li> </ul>
<p><b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jaffe, P., Wolfe, D. A., y Campbell, M. (2012). Creciendo con violencia doméstica: Estrategias de evaluación, intervención y prevención para niños y adolescentes. Cambridge: Hogrefe Publishing.</i></li> <li>• <i>Fantuzzo, J. y Mohr, W. (1999). Prevalencia y efectos de la exposición infantil a la violencia doméstica. Future of Children, 9(3), 21-32.</i></li> <li>• <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178908000074?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178908000074?via%3Dihub</a></li> <li>• <a href="http://www.childwitnessstoviolence.org/">http://www.childwitnessstoviolence.org/</a></li> <li>• <a href="https://www.unobravo.com/post/la-violencia-domestica">https://www.unobravo.com/post/la-violencia-domestica</a></li> <li>• <a href="https://www.nctsn.org/">https://www.nctsn.org/</a></li> <li>• <a href="https://childmind.org/">https://childmind.org/</a></li> </ul>



- <https://www.loveisrespect.org/>
- <https://www.thehotline.org/>
- <https://www.mindtools.com/>



## Módulo 6. Autocuidado y prevención del burnout

### Descripción general

Bienvenidos a nuestro módulo sobre autocuidado y prevención del agotamiento para trabajadores juveniles.

El trabajo con jóvenes puede ser increíblemente gratificante, pero también desafiante. Muchos trabajadores juveniles se sienten abrumados y estresados porque su trabajo exige una interacción constante con jóvenes. Ya sea que trabajen en escuelas, servicios sociales u otras organizaciones enfocadas en jóvenes, la presión puede ser intensa, especialmente cuando hay demasiado trabajo y poco personal.

Por eso hemos creado este módulo sobre el agotamiento. Comenzaremos explicando qué es el agotamiento y por qué ocurre. Comprender estos conceptos básicos les ayudará a reconocer las primeras señales en ustedes mismos y en los demás. Luego, compartiremos maneras prácticas de recuperarse si ya se sienten agotados, incluyendo técnicas sencillas para apoyar su bienestar mental y emocional.

Pero no nos detendremos ahí. También exploraremos cómo prevenir el agotamiento antes de que comience. Este conocimiento puede ayudarles a mantener su pasión por el trabajo con jóvenes y a seguir siendo eficaces en su puesto.

Nuestro objetivo es brindarte las herramientas y el conocimiento necesarios para cuidarte y seguir impactando positivamente la vida de los jóvenes. Recuerda: tu bienestar es crucial, no solo para ti, sino también para los jóvenes a quienes apoyas a diario.

### Resultados del aprendizaje

	<i>Conocimiento</i>	<i>¿Qué es el síndrome de burnout?</i> <i>Causas del burnout</i>
--	---------------------	---

<b>Matriz de resultados de aprendizaje</b>		<p><i>Síntomas del burnout</i></p> <p><i>Gestión del estrés</i></p> <p><i>Manejo de la carga emocional</i></p> <p><i>Conciliación entre vida laboral y personal</i></p>
	<i>Habilidades</i>	<p><i>Cómo manejar el estrés y la carga emocional</i></p> <p><i>Actividades diarias de autocuidado</i></p>
	<i>Actitudes</i>	<p><i>Aprender la importancia del autocuidado para ayudar a los demás.</i></p> <p><i>Separar el trabajo de la vida personal.</i></p>
	<i>Objetivos de aprendizaje</i>	<p><i>Aprende qué es el síndrome de burnout, sus causas y efectos.</i></p> <p><i>Aprende a afrontar situaciones estresantes y la carga emocional.</i></p> <p><i>Aprende actividades para aliviar el estrés.</i></p> <p><i>Aprende ejercicios y rutinas de autocuidado.</i></p>

## Contenidos teóricos (1 hora)

### 1. ¿Qué es el síndrome de burnout?

El agotamiento se produce cuando te sientes completamente agotado física, emocional y mentalmente. Para quienes trabajan con jóvenes, esto suele ocurrir debido al estrés que genera el constante apoyo y cuidado de los jóvenes.

Cuando trabajas con jóvenes y te sientes agotado, podrías sentir:

- Abrumado por las necesidades de los jóvenes con los que trabajas

- Emocionalmente agotado por lidiar con situaciones desafiantes
- Incapaz de mantenerse al día con las exigencias de su función

El agotamiento puede ocurrir cuando las organizaciones juveniles están desorganizadas o mal gestionadas. En lugar de apoyar a los trabajadores juveniles, estos entornos pueden agotar tu energía y recursos mentales.

El agotamiento no solo afecta tu trabajo con jóvenes, sino también tu vida personal. Incluso cuando no estás trabajando, puedes sentirte ansioso, estresado o triste. Si la situación no mejora durante un tiempo, podrías empezar a sentirte muy cansado y negativo respecto a tu trabajo con jóvenes y a tu vida personal.

Cuando un trabajador juvenil se siente agotado, es posible que:

- Les resulta más difícil conectar con los jóvenes o ayudarlos de manera efectiva
- Se alejan mental y físicamente de sus responsabilidades.
- Perder la pasión y la energía que los atrajo al trabajo juvenil.

El síndrome de burnout puede reducir tu eficacia en tu puesto, agotar tu energía y hacerte sentir impotente o cínico sobre tu capacidad para marcar la diferencia en la vida de los jóvenes.

Si bien el síndrome de burnout puede ocurrir en cualquier trabajo, es particularmente común en profesiones de cuidado, como el trabajo con jóvenes. Es un problema tan grave que la Organización Mundial de la Salud lo ha reconocido oficialmente como una condición médica.

Para saber más sobre el origen del término "burnout" y obtener una visión general de cómo afecta a las personas en profesiones de ayuda, como el trabajo con jóvenes, te invitamos a ver este breve video.

## **2. Principales causas del burnout**

El agotamiento se produce por el estrés y el exceso de trabajo durante un tiempo prolongado. Como trabajador juvenil, a menudo te enfrentas a situaciones difíciles y emociones intensas. Por eso, es fundamental que comprendas sus causas. Conocerlas puede ayudarte a prevenirlo o a afrontarlo mejor si se presenta. El agotamiento puede tener diversas causas, como problemas laborales, expectativas excesivas o la presión de otros (como tu jefe, los jóvenes con los que trabajas o sus familias). Al comprender qué puede provocar el agotamiento, tú y tu entorno laboral pueden tomar medidas para reducir su probabilidad. Esto puede ayudarte a mantenerte sano y a continuar con tu importante labor con los jóvenes. Analicemos ahora en detalle las diferentes causas.

### **2.1 Causas relacionadas con el trabajo**

En la siguiente tabla, explicamos algunas de las causas del síndrome de burnout relacionadas con el entorno laboral. Léala y profundice su comprensión con las siguientes explicaciones.



**1. Relaciones laborales difíciles** Cuando no te llevas bien con tu jefe, tus compañeros de trabajo o los jóvenes a los que ayudas, puede ser muy estresante. Los trabajadores juveniles suelen enfrentarse a situaciones difíciles, por lo que es importante contar con personas que te apoyen. Sin este apoyo, podrías sentirte solo y más estresado.

**2. El agotamiento por desequilibrio laboral** suele ocurrir cuando tienes más trabajo del que puedes manejar. Los trabajadores juveniles suelen tener muchos jóvenes a quienes ayudar, y cada uno necesita mucho tiempo y atención. Cuando tienes demasiadas cosas que hacer, puedes sentirte cansado todo el tiempo y te resulta difícil realizar bien tu trabajo.

**3. Percepción de injusticia** Si sientes que algunos trabajadores juveniles reciben un mejor trato que otros, esto puede molestarte y desmotivarte. Esto puede ocurrir si

algunas personas consiguen más trabajo, menos reconocimiento o menos recursos que otras.

**4. Falta de recompensas adecuadas** Es importante que los trabajadores juveniles se sientan valorados por su arduo trabajo. Si no reciben suficiente reconocimiento o agradecimiento, podrían empezar a sentirse menos motivados y más agotados.

**5. Control y autonomía limitados** Los trabajadores juveniles se desempeñan mejor cuando pueden tomar decisiones sobre su trabajo. Si alguien siempre te dice exactamente qué hacer o si no tienes las herramientas necesarias, puede ser frustrante.

**6. Desafíos del teletrabajo** Trabajar desde casa puede ser difícil para los jóvenes trabajadores. Podrías sentirte solo, tener dificultades para separar el trabajo del tiempo personal o tener problemas con la tecnología. Es importante contar con apoyo y directrices claras para trabajar desde casa.

**7. Entorno laboral tóxico** Un entorno tóxico con acoso o comunicación agresiva perjudica la salud mental de los trabajadores juveniles. Los entornos de alto estrés agravan los síntomas de agotamiento. Promover una cultura de respeto, inclusión y responsabilidad con políticas claras y mecanismos de apoyo es esencial para mejorar la satisfacción laboral y reducir el riesgo de agotamiento.

**8. El impacto de la tecnología en el equilibrio entre la vida laboral y personal** Si bien la tecnología puede facilitar el trabajo, por ejemplo, al brindar mayor flexibilidad, también puede dificultar dejar de pensar en el trabajo. Es importante aprender a usar la tecnología de forma saludable y tomar descansos de las pantallas.

**9. Inseguridad laboral** Cuando los trabajadores juveniles no están seguros de si su trabajo es estable, esto puede causarles mucho estrés y hacerlos menos felices en el trabajo. Esta preocupación puede provocar agotamiento. Para ayudar a prevenirlo:

- Las organizaciones deben ser abiertas y claras sobre cualquier cambio que ocurra

en el trabajo.

- Deberían ofrecer oportunidades para que los trabajadores juveniles adquieran nuevas habilidades y crezcan en sus trabajos.
- Es importante crear un lugar de trabajo de apoyo donde los trabajadores juveniles se sientan valorados.

Cuando los trabajadores juveniles se sienten seguros en sus trabajos y ven oportunidades de crecimiento, pueden manejar mejor el estrés. Esto ayuda a reducir el riesgo de agotamiento y los mantiene más resilientes en su importante labor con los jóvenes.

## ***2.2 Factores personales que contribuyen al síndrome de burnout***

Además de las causas laborales, los factores personales pueden influir significativamente en la susceptibilidad de una persona al síndrome de burnout. Los rasgos personales, las estrategias de afrontamiento y las circunstancias vitales desempeñan un papel crucial en la gestión del estrés y la presión. Reconocer y abordar estos factores personales es esencial para que los trabajadores juveniles mantengan su salud mental y resiliencia.





**1. Incapacidad para trabajar bajo estrés.** Algunas personas, por naturaleza, tienen más dificultades que otras en entornos de alto estrés. Los trabajadores juveniles que tienen dificultades para gestionar el estrés eficazmente pueden experimentar mayor ansiedad y fatiga, lo que los hace más propensos al agotamiento. Desarrollar técnicas de gestión del estrés es crucial para mitigar este riesgo.

**2. Perfeccionismo.** Las tendencias perfeccionistas pueden generar expectativas poco realistas y una autocrítica excesiva. Los educadores juveniles que se esfuerzan por alcanzar la perfección pueden esforzarse demasiado, trabajando más horas y presionándose excesivamente para lograr resultados impecables. Esta búsqueda incesante puede agotar su energía y contribuir al agotamiento.

**3. Falta de prácticas de autocuidado.** Descuidar el autocuidado puede exacerbar el estrés y provocar agotamiento. Los trabajadores juveniles que no priorizan su bienestar físico, emocional y mental pueden tener más dificultades para afrontar las exigencias de su trabajo. Las prácticas regulares de autocuidado, como el ejercicio, la relajación y las aficiones, son esenciales para mantener el equilibrio y prevenir el agotamiento.

**4. Mala gestión del tiempo.** Una gestión del tiempo inadecuada puede generar una sensación constante de agobio y retraso. Los trabajadores juveniles que tienen dificultades para priorizar tareas, establecer límites y distribuir el tiempo eficazmente pueden experimentar mayor estrés y menor productividad, lo que aumenta el riesgo de agotamiento.

**5. Patrones de pensamiento negativos.** El pensamiento negativo persistente, como el pesimismo, el catastrofismo y la inseguridad, puede erosionar la resiliencia y aumentar la vulnerabilidad al agotamiento. Los trabajadores juveniles que frecuentemente adoptan patrones de pensamiento negativos pueden tener dificultades para mantenerse motivados y optimistas, lo que les provoca agotamiento emocional.

**6. Falta de apoyo social.** Una red de apoyo sólida es vital para la resiliencia emocional. Los trabajadores juveniles que carecen de relaciones cercanas o se sienten aislados pueden tener menos espacios para hablar de su estrés y recibir apoyo. Este aislamiento puede intensificar los sentimientos de agotamiento y reducir el bienestar general.

**7. Problemas personales sin resolver.** Los problemas personales, como conflictos familiares, dificultades económicas o problemas de salud, pueden extenderse al ámbito profesional, aumentando el estrés y la tensión emocional. Los trabajadores juveniles que enfrentan problemas personales importantes pueden tener dificultades para concentrarse y desempeñarse eficazmente en el trabajo, lo que contribuye al agotamiento.

**8. Altos niveles de empatía.** Si bien la empatía es una cualidad valiosa para los trabajadores juveniles, el exceso puede provocar una sobrecarga emocional. Absorber constantemente las emociones y los problemas de los demás puede provocar fatiga por compasión, lo que provoca que los trabajadores juveniles se sientan emocionalmente agotados y distantes, un precursor del agotamiento.

**9. Inflexibilidad y resistencia al cambio.** La inflexibilidad y la reticencia a adaptarse a nuevas situaciones pueden aumentar los niveles de estrés. Los trabajadores juveniles que tienen dificultades para adaptarse al cambio pueden tener dificultades para desenvolverse en el dinamismo de su entorno laboral, lo que les provoca frustración y agotamiento.

**Factores personales adicionales** Además de las principales causas personales del agotamiento, otras características individuales y circunstancias de la vida también pueden contribuir:

- **Baja resiliencia:** a las personas con baja resiliencia les puede resultar más difícil recuperarse de los reveses, lo que las hace más susceptibles al agotamiento.
- **Problemas de salud crónicos:** Los problemas de salud física o mental

persistentes pueden agotar la energía y reducir la capacidad de afrontar las exigencias laborales.

- **Exceso de compromiso:** Asumir demasiadas responsabilidades, tanto en el trabajo como en la vida personal, puede dejar poco espacio para el descanso y la recuperación.
- **Falta de integración entre vida laboral y personal:** la dificultad para equilibrar las obligaciones personales y los deberes profesionales puede aumentar el estrés y dificultar la recuperación.

Comprender estos factores personales permite a los trabajadores juveniles tomar medidas proactivas para gestionar su bienestar. Al fomentar el autoconocimiento e implementar estrategias de afrontamiento saludables, pueden reducir el impacto de estos problemas personales en su vida profesional y prevenir el agotamiento.

Si lo desean, escuchen a esta profesora explicar por qué tantos docentes tienden a sufrir agotamiento y qué creen que se debería hacer para prevenirlo. Es un testimonio real en el que encontrarán un punto de vista interesante y con el que quizás se sientan identificados. [Link](#)

Después de ver el video, reflexiona. Si quieres, intenta responder estas preguntas:

- ¿Me he sentido así alguna vez? ¿Conozco a alguien que se haya sentido así?
- ¿Qué cambiaría o haría diferente si tuviera el poder de hacerlo?
- ¿Quién puede cambiar la situación de los docentes y otros trabajadores juveniles?

### 3. Síntomas del agotamiento

El síndrome de burnout puede manifestarse de muchas maneras y afectar seriamente tanto tu trabajo como tu vida personal. Esta sección hablará sobre las señales físicas,

emocionales y conductuales del síndrome de burnout. Al conocer estas señales, podrás identificar mejor si tú o tus compañeros de trabajo se están acercando al síndrome de burnout. De esta manera, podrás tomar medidas para prevenirlo o buscar ayuda si la necesitas.

Antes de profundizar en este capítulo, mira este breve video donde un terapeuta explica tres señales principales del síndrome de burnout.

### **3.1 Síntomas físicos**

El agotamiento no se trata solo de sentirse emocionalmente agotado, sino que también afecta significativamente el cuerpo, lo que puede afectar la salud y el bienestar general.

Uno de los síntomas físicos más comunes del agotamiento es la sensación persistente de cansancio y agotamiento. Esto va más allá del cansancio normal después de un día ajetreado; es un cansancio profundo que puede hacer que incluso las tareas más sencillas se sientan abrumadoras y agotadoras.

Además del agotamiento, el agotamiento también puede nublar el pensamiento. Podría resultarle más difícil concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones. Esta confusión mental puede afectar su rendimiento laboral y dificultar la concentración.

Los signos físicos del agotamiento pueden manifestarse de diversas maneras. Puede experimentar dolores de cabeza frecuentes, tensión muscular, problemas estomacales como indigestión o náuseas, u otras molestias corporales. Estos síntomas físicos son la forma en que el cuerpo le indica que el estrés del agotamiento está afectando su salud.

Los problemas de sueño son otro síntoma del síndrome de burnout. Puedes tener dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormido durante la noche o despertarte sintiéndote renovado. La mala calidad del sueño no solo agrava la sensación de agotamiento, sino que también altera el ritmo natural del cuerpo, dificultando la gestión de los factores estresantes diarios.

Un sistema inmunitario debilitado también se asocia con el síndrome de burnout. El estrés crónico causado por el burnout puede debilitar el sistema inmunitario, dejándote más vulnerable a enfermedades como resfriados, gripe y otras infecciones. Esta mayor susceptibilidad a las enfermedades agrava aún más el malestar físico y puede prolongar el tiempo de recuperación.

Reconocer estos síntomas físicos del síndrome de burnout es crucial para gestionar tu salud y bienestar. Tomar medidas proactivas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación, establecer límites en el trabajo, hacer ejercicio con regularidad y mantener una dieta saludable, puede ayudar a mitigar los efectos del burnout en tu cuerpo.

También es importante buscar el apoyo de amigos, familiares o un profesional de la salud. Pueden ofrecerte orientación sobre estrategias de afrontamiento, apoyo emocional y ayudarte a superar los desafíos del burnout.

Al abordar tanto los aspectos físicos como emocionales del burnout, puedes tomar medidas para restablecer el equilibrio en tu vida y mejorar tu bienestar general. Priorizar el autocuidado y gestionar el estrés eficazmente son clave para evitar que el burnout afecte negativamente tu salud y felicidad.

### ***3.2 Síntomas emocionales***

El agotamiento puede afectar seriamente cómo te sientes e interactúas con tu vida laboral y personal. Como trabajador juvenil, es importante estar atento a estas señales emocionales.

Podrías empezar a sentirte cínico y desconectado de tu trabajo, perdiendo la motivación y el entusiasmo por el trabajo que antes amabas. Esto puede llevarte a sentir que simplemente estás haciendo lo que te gusta sin un compromiso real.

La tristeza o la ansiedad persistentes son señales emocionales comunes del agotamiento. El estrés de trabajar con jóvenes en situaciones difíciles puede amplificar estos sentimientos, dificultando que encuentres alegría en tus tareas diarias. También podrías notar que te cuesta pensar con claridad, concentrarte o tomar decisiones eficazmente.

La irritabilidad y el mal genio son otras señales a las que debes prestar atención. Podrías frustrarte fácilmente con tus compañeros, con los jóvenes con los que trabajas o incluso con amigos y familiares. Esto puede causar tensión y malentendidos tanto en tus relaciones profesionales como personales.

Otra señal emocional importante es sentirse inadecuado o dudar de sus capacidades. Podría empezar a sentir que sus esfuerzos no son reconocidos ni apreciados, lo que puede ser muy desmoralizante y reducir aún más su motivación.

Reconocer estas señales emocionales a tiempo es crucial. Si bien analizaremos estrategias específicas más adelante, es importante saber que buscar apoyo, priorizar el autocuidado y encontrar maneras de desarrollar resiliencia son pasos clave para abordar estos síntomas.

### ***3.3 Cambios de comportamiento***

Cuando experimentas agotamiento como trabajador juvenil, podrías notar algunos cambios en tu comportamiento, tanto en el trabajo como en tu vida personal. Es importante ser consciente de estos cambios en ti mismo y en tus colegas.

Una de las primeras señales que podrías notar es que te alejas de tus responsabilidades laborales. Esto no ocurre de repente; suele ser un proceso gradual. Podrías empezar posponiendo pequeñas tareas y luego incumplir plazos importantes. La calidad de tu trabajo podría decaer, no porque no te importe, sino porque te sientes demasiado abrumado como para dar lo mejor de ti. Por ejemplo, podrías saltarte partes de tu rutina habitual con los jóvenes a los que apoyas o no atender sus necesidades con la misma minuciosidad que antes.

Sentirse menos motivado y lograr menos cosas es otro cambio común. Tareas que antes te resultaban fáciles, como organizar actividades para jóvenes o redactar informes, ahora pueden parecerte enormes desafíos. Puedes sentarte en tu escritorio, mirando tu lista de tareas pendientes, sintiéndote incapaz de empezar nada. Esta falta de productividad puede crear un ciclo de frustración: cuanto menos haces, más abrumado te sientes, lo que dificulta aún más completar las cosas.

Cuando se instala el agotamiento, muchos trabajadores juveniles dejan de cuidarse. Puedes saltarte comidas por estar demasiado ocupado o comer comida rápida poco saludable en lugar de comidas nutritivas. Las rutinas de ejercicio a menudo se dejan de lado. Puedes dejar de hacer aficiones o actividades que disfrutas porque sientes que no tienes tiempo ni energía. Por ejemplo, si antes disfrutabas leyendo o practicando deportes en tu tiempo libre, es posible que te sientas demasiado agotado para seguir haciéndolo.

Algunas personas desarrollan métodos poco saludables para lidiar con el estrés del agotamiento. Esto podría implicar beber más alcohol de lo habitual, quizás tomarse unas copas cada noche para relajarse. Otras pueden empezar a fumar o aumentar su consumo de cafeína a niveles poco saludables. Comer en exceso, especialmente alimentos reconfortantes, es otro mecanismo común de afrontamiento. Si bien estos comportamientos pueden brindar un alivio temporal, pueden provocar problemas de salud y empeorar el agotamiento a largo plazo.

En tus interacciones con los demás, podrías volverte más irritable o impaciente. Esto podría reflejarse en cómo hablas con los jóvenes con los que trabajas, tus colegas o incluso con tus amigos y familiares. Podrías encontrarte respondiendo bruscamente a la gente por cosas sin importancia o evitando las interacciones sociales por completo.

Es fundamental prestar atención a estos cambios de comportamiento. Son como señales de advertencia que te dan tu cuerpo y tu mente. Ignorar estas señales puede llevar a un

agotamiento más severo, lo cual puede afectar tu bienestar y afectar tu capacidad para realizar tu trabajo eficazmente.

Recuerda, notar estos cambios no significa que estés fracasando como trabajador juvenil. Significa que eres humano y que te enfrentas a un trabajo desafiante. La clave está en reconocer estos comportamientos a tiempo y tomar medidas para abordarlos. En las próximas secciones, analizaremos estrategias para lidiar con el agotamiento, pero por ahora, ser consciente de estos posibles cambios es un primer paso importante.

### **3.4 Etapas del agotamiento**

Comprender las etapas del agotamiento puede ayudar a identificarlo de forma temprana y tomar medidas para evitar que se agrave:

**1. Fase de luna de miel:** Al principio, las personas en esta fase se sienten muy entusiastas y comprometidas con su trabajo. Suelen esforzarse al máximo y pueden superar sus límites. Durante este tiempo, es posible que no noten las señales de estrés ni se den cuenta de que corren el riesgo de sufrir agotamiento.

**2. Inicio del estrés:** Con el tiempo, el estrés empieza a pasar factura. Empiezan a aparecer signos físicos y emocionales, como cansancio constante, ansiedad o irritabilidad. El trabajo puede volverse más desafiante y las personas pueden empezar a sentirse abrumadas por sus responsabilidades.

**3. Estrés crónico:** Si el estrés persiste sin alivio, pueden presentarse síntomas más graves. Esta etapa incluye agotamiento crónico, cambios emocionales significativos, como sentirse cínico o distante del trabajo, y cambios de comportamiento, como disminución de la productividad y abandono de las responsabilidades laborales.

**4. Agotamiento:** En esta etapa, los síntomas del síndrome de burnout están plenamente desarrollados y pueden ser bastante graves. Las personas pueden experimentar agotamiento físico extremo, insensibilidad emocional o desapego laboral, y una



sensación de desesperanza ante su situación. Su capacidad para desempeñar su trabajo eficazmente se ve notablemente afectada.

**5. Agotamiento habitual:** En la etapa final, los síntomas del agotamiento se arraigan profundamente en la vida diaria. La fatiga mental y física crónica persiste, y el desapego emocional del trabajo continúa. A pesar de los esfuerzos por recuperarse, estos síntomas persisten y afectan significativamente el bienestar general de la persona.

Reconocer las etapas del agotamiento a tiempo es crucial para tomar medidas proactivas para gestionar el estrés, buscar apoyo y realizar los cambios necesarios para evitar que empeore. Esto puede implicar establecer límites realistas entre la vida laboral y personal, priorizar el autocuidado y buscar ayuda de colegas, amigos o consejeros profesionales para desarrollar estrategias de afrontamiento saludables.

### **3.5 Del agotamiento a la recuperación: un relato personal**

Natalie Dinnick es, a día de hoy, Responsable de Bienestar y Líder de la Red de Salud Mental de Companies House. Sin embargo, antes de asumir este cargo, lamentablemente sufrió agotamiento profesional. Tras una experiencia muy difícil, en la que al principio no entendía cuál era el "problema", logró recuperarse y decidió usar su experiencia para ayudar a otros, asumiendo este nuevo rol profesional. También escribió un artículo para llegar al mayor número de personas posible. Quería que todos supieran que el cansancio y el agotamiento que sienten no son culpa suya, y que tienen una causa muy específica. Leer lo que Natalie Dinnick ha vivido puede ayudarte a comprender la realidad del agotamiento profesional a un nivel más personal.

#### **Burnout: Una historia real**

- **El problema:** *Desconocer las señales del agotamiento puede acarrear serios problemas. Mi rol como responsable de bienestar me ha hecho darme cuenta de que el agotamiento es más común de lo que algunos creemos.*

- **Por qué es importante:** El agotamiento laboral se está convirtiendo en un problema cada vez mayor para las organizaciones. No solo afecta la salud de las personas, sino también la supervivencia de las organizaciones.
- **La solución:** Priorizar a las personas. Generar seguridad psicológica, escuchar y actuar; no esperar a que la situación llegue a un punto crítico.

Recientemente leí un informe que decía declaró que el 70% de los empleados han experimentado agotamiento En el último año. Como alguien que ha experimentado el síndrome de burnout, me sentí impactado y entristecido al escuchar esto. Sin embargo, me motivó a escribir este artículo para intentar reducir esta cifra compartiendo mi "historia de precaución".

Aunque la experiencia fue difícil, creo que cambió mi vida para mejor. Aprendí lecciones increíblemente valiosas y desarrollé una nueva trayectoria profesional. Comparto mi historia para demostrarles que es posible recuperarse si se llega al agotamiento. O mejor aún, evitar que esto les suceda.

Mi agotamiento se debía a múltiples razones: problemas en casa, muchos cambios y una gran carga de trabajo. Me sentía incapaz de confiar en nadie por miedo a parecer débil y pensar: «Todos pueden con esto; yo necesito seguir adelante».

Al principio, no me di cuenta de que lo que estaba experimentando eran síntomas de agotamiento, pero había señales claras:

- Insomnio y agotamiento constante.
- Un nudo permanente en el estómago y falta de aire.
- Pérdida de apetito (¡pero comía comida chatarra para consolarme o porque sentía que no tenía tiempo para cocinar!)
- Perdí el interés en todo lo que antes disfrutaba, incluidas las compras y la socialización

*(así que me retiré).*

- *Hice demasiado ejercicio para intentar reducir mi estrés, pero tuvo el efecto contrario, ya que mi cortisol y mi adrenalina ya estaban altos.*

*Ignoré todas estas señales durante meses hasta que finalmente llegué al punto de quiebre.*

### Agotamiento total: la fase final

*Un miércoles cualquiera, me asignaron una tarea que sentí que no podía hacer en el tiempo dado. Me sentí totalmente abrumada. Intenté escribir un correo electrónico, pero no me salían las palabras. Mis dedos se congelaron sobre el teclado. Fue como si se activara el interruptor de apagado en mi cerebro.*

*Me alejé de mi escritorio y me encontré con una amiga que me preguntó si estaba bien. Rompí a llorar y le respondí: "No sé qué me pasa".*

*Ella fue la primera en ayudarme, sugiriendo que fuera a casa, descansara y viera a un médico.*

*De vuelta en casa, una vez que empezaron las lágrimas, no pararon. Mi hija llamó a mi madre, quien inmediatamente me llevó a mi médico de cabecera. Por desgracia, vi a un médico de cabecera poco comprensivo que me recetó unos antidepresivos sin ninguna explicación y simplemente me dijo: "Esto te hará sentir mejor".*

### Ataque de pánico

*Cuando me di cuenta de que me habían recetado antidepresivos, me asusté y tuve un ataque de pánico severo. Me desplomé en el suelo de la cocina y dormí durante horas y horas.*

*Esto fue agotamiento. Mi mente y mi cuerpo se paralizaron.*

*Durante las semanas siguientes, sufrí ansiedad y depresión extremas. Finalmente, empecé a tomar la medicación y, al cabo de un mes, empecé a sentirme un poco mejor. Estuve ocho semanas de baja por enfermedad, pero no fueron solo las bajas y la medicación lo que me ayudó a recuperarme. Me di cuenta de que necesitaba empezar a cuidarme y me embarqué en una misión de autocuidado.*

*Afortunadamente, recibí asesoramiento a través del trabajo, asistí a un **consciencia** por supuesto, meditaba a diario, leía libros de autoayuda y prioricé la alimentación, el descanso y el ejercicio. Empecé con el ejercicio poco a poco porque estaba muy agotada. Al principio, el yoga y la natación me ayudaron a sobrellevarlo, pero ahora puedo abarcarlo todo: baile, boxeo y pesas.*

### Gran apoyo

*A medida que mi salud mejoraba, descubrí dos cosas importantes. Primero, que desconocía las señales de peligro del síndrome de burnout, y segundo, que recibí un gran apoyo de mis compañeros y de la organización.*

*Al volver al trabajo, me propuse educar a mis compañeros. Me convertí en un Defensor de Time to Change y animé a mi empresa a firmar el Compromiso de Empleadores de Time to Change Wales.*

### Defensores de la salud mental en Companies House

*Creé un grupo de empleados promotores que evolucionó hasta convertirse en nuestra próspera Red de Salud Mental de Companies House.*

*Estoy sumamente orgulloso de nuestro trabajo de educación y concienciación, y he sido testigo de un cambio cultural positivo en los últimos años.*

*Hace tres años, solicité con éxito el puesto de Responsable de Bienestar en Companies House, un puesto que me encanta. Siento que mi experiencia de burnout me ha despertado pasión por mi puesto y por el bienestar en general.*

[Visita el artículo en el siguiente enlace](#)

#### ***4. Manejo del estrés en el trabajo juvenil***

Como trabajador juvenil, probablemente elegiste este trabajo porque te importa mucho ayudar a los jóvenes. Pero a veces, este trabajo tan importante para ti también puede ser muy estresante. Podrías encontrarte lidiando con situaciones difíciles, presupuestos ajustados y las necesidades emocionales de los jóvenes a los que apoyas, todo al mismo tiempo.

Muchos trabajadores juveniles sienten la presión de estar siempre ahí para los jóvenes con los que trabajan. Podrías quedarte hasta tarde para terminar papeleo, responder llamadas o mensajes fuera del horario laboral, o preocuparte por tus jóvenes incluso cuando estás en casa. Esta dedicación es admirable, pero también puede llevarte a sentirte agotado y estresado todo el tiempo.

Cuando estás estresado durante mucho tiempo, podrías empezar a sentirte menos entusiasmado con tu trabajo. Podría resultarte más difícil conectar con los jóvenes a los que intentas ayudar, o podrías sentir que ya no estás marcando la diferencia.

Pero no tiene por qué ser así. Al aprender a manejar el estrés y cuidarte, puedes seguir haciendo tu trabajo importante sin agotarte. Este capítulo te brindará herramientas para ayudarte con esto.

##### ***4.1 Manejo del estrés en la vida laboral cotidiana***

Trabajar como trabajador juvenil puede ser increíblemente gratificante, pero también muy estresante. Es importante gestionar el estrés para poder seguir ayudando eficazmente a los jóvenes con los que trabajas. Aquí tienes algunos consejos y actividades para ayudarte a gestionar el estrés en tu día a día laboral.

## Entendiendo el estrés

El estrés es la reacción de tu cuerpo a cualquier cambio que requiera un ajuste o una respuesta. Puede provenir de tu entorno, de tu cuerpo o de tus pensamientos. Si bien un poco de estrés puede motivarte, demasiado puede hacerte sentir abrumado e incapaz de rendir al máximo. En concreto, el estrés puede provenir de:

- Tener demasiado trabajo que hacer
- Sentir que no hay suficiente tiempo para terminar todo.
- Lidar con muchas tareas diferentes a la vez
- Preocuparse por hacer un buen trabajo

¿Qué puedes hacer al respecto?

Aquí encontrarás algunos consejos que te ayudarán a organizarte y gestionar mejor la carga de trabajo. Aunque algunos puedan parecer superficiales y poco útiles, créenos: incluso el más pequeño cambio en la rutina puede mejorar enormemente tu salud mental.

### 1. Mantente organizado

- **Planifica tu día:** Empieza el día haciendo una lista de tareas. Prioriza tus tareas para concentrarte en lo que debe hacerse primero.
- **Establezca metas realistas:** divide las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables.

Aquí tienes algunas actividades y consejos que te pueden inspirar:

📌 Haz una lista de tareas pendientes y prioriza:

- Al comenzar cada día, escribe todo lo que necesitas hacer.

- Marca qué tareas son más importantes o urgentes.

- Concéntrate primero en estas tareas importantes

📌 Actividad: "Lista de tareas del semáforo"

Dibuja tres círculos en una hoja de papel: rojo, amarillo y verde.

- En el círculo rojo escribe las tareas que deben realizarse hoy.

- En el círculo amarillo, escribe las tareas que son importantes pero que pueden esperar un poco.

- En el círculo verde, escribe las tareas que son menos urgentes.

Esto le ayudará a ver lo que necesita su atención de inmediato.

📌 "Desglose de tareas"

Elige una tarea importante que hayas estado evitando. Escríbela en la parte superior de una hoja. Ahora, enumera todos los pequeños pasos necesarios para completarla. Tacha cada paso a medida que lo haces. Esto puede ayudarte a sentirte menos abrumado y más realizado.

## 2. Aprende a decir no

- **Establece límites:** Comprende tus límites y comunícalos con claridad. Está bien decir que no cuando te sientas abrumado.
- **Prioriza tu bienestar:** Recuerda que asumir demasiadas responsabilidades puede provocar agotamiento. Al rechazar tareas adicionales, puedes concentrarte en realizar bien tus tareas actuales.
- **Practica la asertividad:** Usa frases en primera persona para expresar tus necesidades. Por ejemplo: «Necesito terminar mis tareas actuales antes de

poder aceptar otro proyecto».

### 3. Tomar descansos

- **Descansos cortos:** Toma descansos cortos a lo largo del día. Un descanso de cinco minutos cada hora puede refrescar tu mente.
- **Pausa para almorzar:** Asegúrate de tomarte tu hora de almuerzo completamente lejos del escritorio. Aprovecha este tiempo para relajarte y recargar energías.

Pruebe este ejercicio:

☐ "Descanso 5-5-5"

Cada hora, haz esto:

- 5 respiraciones profundas
- 5 estiramientos suaves
- 5 pensamientos positivos sobre tu trabajo

### 4. Conéctese con colegas

- **Habla de ello:** Comparte tus experiencias y sentimientos con tus colegas. Podrían ofrecerte valiosos consejos y apoyo.
- **Apoyo en equipo:** Trabajen juntos. El apoyo de sus compañeros puede marcar una gran diferencia en el manejo del estrés.

### 5. Habla con tu jefe o supervisor

- Si te sientes demasiado estresado, es importante hablar con tu jefe. Quizás pueda ayudarte a gestionar mejor tu carga de trabajo.
- Consejos para hablar con tu jefe:



- Explícale claramente qué es lo que te hace sentir estresado.
- Sugiera algunas soluciones, como reorganizar sus tareas.
- Pídeles consejo para gestionar mejor tu trabajo.

### Herramientas útiles:

Hay muchas aplicaciones que pueden ayudarte a controlar el estrés. Aquí tienes algunas populares:

1. Headspace: ofrece meditaciones guiadas y ejercicios de atención plena.
2. Calm: ofrece historias para dormir, meditación y música relajante.
3. Calm: ofrece historias para dormir, meditación y música relajante.
4. Happify: utiliza juegos y actividades para potenciar las emociones positivas.

Recuerda, estas aplicaciones son herramientas para ayudarte, no una tarea más que te estrese. Úsalas cuando te resulten útiles.

## ***4.2 Manejo del estrés y la carga emocional de los casos de violencia doméstica***

Lidiar con casos de violencia doméstica (VD) puede ser uno de los aspectos más desafiantes del trabajo como trabajador juvenil. La carga emocional y el estrés que conllevan estos casos son profundos y pueden afectar significativamente tu bienestar. Comprender y gestionar estos desafíos es crucial para mantener tu eficacia y salud mental.

### **4.2.1 La carga emocional de los casos de violencia doméstica**

Al trabajar con jóvenes víctimas de violencia doméstica, a menudo se está expuesto a su trauma y sufrimiento. Esta exposición puede provocar estrés traumático secundario, también conocido como trauma indirecto. Como trabajador juvenil, uno empatiza

naturalmente con los jóvenes a los que apoya. Sin embargo, estar constantemente en contacto con su dolor y trauma puede provocar fatiga de empatía, en la que la capacidad de empatizar disminuye con el tiempo. Esto suele ir acompañado de fatiga por compasión, que se produce cuando uno se expone repetidamente al trauma de otros, lo que provoca un estado de agotamiento físico y mental. Es posible que uno se sienta insensible, distante o menos compasivo.

Otra experiencia común es la sensación de impotencia. A pesar de tus mejores esfuerzos, a menudo hay limitaciones en lo que puedes hacer para ayudar. Esto puede generar sentimientos de frustración e impotencia. Navegar por los sistemas legales y de servicios sociales puede ser difícil y lento, lo que aumenta la frustración cuando no puedes ofrecer soluciones inmediatas.

La sobrecarga emocional también es una parte importante de la carga. Escuchar y presenciar los efectos de la violencia doméstica puede provocar fuertes reacciones emocionales, como tristeza, ira y angustia. Estas emociones pueden extenderse a la vida personal, afectando las relaciones y el bienestar general. Además, las altas expectativas que uno se impone pueden generar un intenso sentido de responsabilidad por proteger y apoyar a los jóvenes a su cargo. Esto puede ser abrumador, especialmente con el temor de no poder prevenir más daños ni apoyar adecuadamente a la víctima, lo cual puede ser una fuente importante de estrés.

#### 4.2.2 Consejos para manejar el estrés y la carga emocional

Reconocer tus sentimientos es el primer paso para gestionar la carga emocional. Al enfrentarte a un caso de violencia doméstica, es natural sentir diversas emociones, como tristeza, ira, frustración e impotencia. Comprender que es normal sentirse así es crucial.

**Busca el apoyo** de un supervisor o de servicios de terapia. Compartir tus preocupaciones y experiencias puede brindarte orientación y apoyo emocional, ayudándote a procesar tus emociones y a desarrollar estrategias de afrontamiento. Al compartir estas

experiencias, también podrías aprender algo nuevo que te ayude a gestionar mejor este tipo de situaciones.

📌 *Actividad: "Aprendizaje semanal"*

Dedica 30 minutos cada semana a aprender algo nuevo sobre el trauma o la violencia doméstica. Podrías leer un artículo, ver un video o hablar con un colega con más experiencia.

**Cuidarse** es fundamental. Asegúrate de dedicarte tiempo, realizando actividades que disfrutes y te ayuden a relajarte, ya sea leer, pasar tiempo con tus seres queridos o disfrutar de tus aficiones. Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente ayuda a tu cuerpo y mente a gestionar el estrés de forma más eficaz.

Establecer **límites saludables** es otra estrategia importante. Intenta separar tu vida laboral de tu vida personal, evitando llevarte trabajo a casa siempre que sea posible. Esto puede ayudarte a recargar energías y prevenir el agotamiento. Establecer límites emocionales significa comprender tus límites y saber cuándo dar un paso atrás. Es importante ser compasivo, pero también proteger tu propia salud emocional.

📌 *Actividad: "Dejar el trabajo en el trabajo"*

Al final de cada día, anota tus preocupaciones laborales en un papel. Guarda el papel en un cajón del trabajo. Imagina que dejas tus preocupaciones ahí hasta el día siguiente.

Las técnicas de **atención plena y relajación**, como la respiración consciente y la meditación, pueden ayudarle a mantenerse centrado y reducir el impacto emocional de su trabajo.

📌 *Actividad: "Ejercicio de puesta a tierra"*

Cuando te sientas abrumado, prueba esto:

- Nombra 5 cosas que puedas ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes escuchar
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes saborear

Esto ayuda a que tu mente vuelva al momento presente.

Participar en **grupos de apoyo entre pares**, donde puedes compartir tus experiencias y sentimientos con colegas que comprenden tu situación, puede generar un verdadero sentido de comunidad y reducir la sensación de aislamiento. Sin embargo, es igualmente importante no limitar estas conversaciones al ámbito laboral. Relacionarse con amigos y mantener una **vida social** plena también es crucial. Estas conexiones pueden servir como refugio, permitiéndote desconectar del trabajo y al mismo tiempo estar abierto a hablar de tus sentimientos cuando lo necesites. Compartir tus dificultades con tus seres queridos puede aliviar tu carga y fomentar una comprensión más profunda de tu malestar. Además, buscar un mentor con experiencia en casos de violencia doméstica puede ofrecerte información y apoyo invaluable. Juntos, estos enfoques crean una red de apoyo sólida y compasiva, que te ayuda a afrontar los desafíos con mayor fluidez.

📌 *Actividad: "Sistema de compañeros"*

Busca un colega de confianza que sea tu compañero. Establezcan horarios regulares para hablar sobre casos difíciles. Este puede ser un espacio seguro para compartir tus sentimientos y recibir apoyo.

**Reflexionar y analizar** la situación después de gestionar un caso difícil también es beneficioso. Tómese un tiempo para analizar la situación con un colega o supervisor, conversando sobre lo sucedido, cómo le afectó y qué puede aprender de la experiencia.

Escribir sobre sus experiencias y sentimientos en un **diario** puede ser una forma terapéutica de procesar sus emociones y reflexionar sobre su trabajo.

📄 **Actividad:** "Diario de autocompasión"

Al final de cada semana, escribe:

- Tres cosas que hiciste bien en tu trabajo
- Una cosa que aprendiste
- Una forma en la que serás amable contigo mismo la próxima semana

Recuerda, enfrentar casos de violencia doméstica puede ser emocionalmente agotador, pero no estás solo. Es fundamental que te cuides para poder seguir brindando el mejor apoyo posible a los jóvenes a tu cargo. Tu bienestar es tan importante como el trabajo que realizas.

### ***4.3 La importancia de buscar apoyo profesional***

Trabajar con jóvenes víctimas de violencia doméstica (VD) es profundamente impactante y desafiante. Para gestionar la carga emocional y psicológica, así como para prevenir el agotamiento, es crucial buscar apoyo profesional. A continuación, explicamos por qué el apoyo profesional es esencial y cómo puede ayudarte a afrontar las exigencias de tu puesto.

#### Prevención del agotamiento

El síndrome de burnout es un estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por estrés prolongado. Como trabajador juvenil, corres el riesgo de sufrirlo debido a la intensidad de tu trabajo. Buscar apoyo profesional, como consejeros o terapeutas, puede ayudarte a controlar tus niveles de estrés y prevenirlo. Aquí te explicamos cómo:

1. **Desahogo emocional:** Hablar con un consejero te brinda un espacio seguro para

expresar tus sentimientos y frustraciones. Te permite liberar emociones reprimidas, lo cual es crucial para mantener la salud emocional.

2. **Técnicas de manejo del estrés:** Los profesionales pueden enseñarle técnicas efectivas de manejo del estrés, como estrategias cognitivo-conductuales, ejercicios de relajación y prácticas de atención plena. Estas herramientas pueden ayudarle a afrontar los factores estresantes diarios y a mantener su resiliencia.
3. **Equilibrio entre vida laboral y personal:** los consejeros pueden ayudarle a establecer límites entre el trabajo y la vida personal, garantizando que tenga tiempo para recargar energías y cuidarse.

El impacto emocional de lidiar con casos de violencia doméstica puede ser profundo. El apoyo profesional es vital para ayudarle a gestionar estas emociones complejas y mantener su bienestar.

### Cómo manejar la carga emocional de los casos de violencia doméstica

La exposición al trauma de otros puede provocar estrés traumático secundario, por lo que es esencial buscar apoyo profesional. Los terapeutas pueden guiarte para comprender y gestionar tus reacciones al trauma, ayudándote a procesar estas experiencias y a evitar que se vuelvan abrumadoras. Además, pueden ayudarte a desarrollar estrategias de afrontamiento específicamente diseñadas para gestionar el impacto emocional de los casos de violencia doméstica. Estas estrategias pueden incluir técnicas de arraigo, habilidades de regulación emocional y métodos para desconectar emocionalmente cuando sea necesario.

Los consejeros profesionales también te brindan una validación y comprensión cruciales de tus experiencias. Reconocen la dificultad de tu trabajo y el desgaste emocional que puede conllevar, ofreciendo tranquilidad y apoyo que pueden ser increíblemente útiles.

El apoyo profesional regular garantiza que mantengas tu salud mental y emocional a largo plazo. Esta atención continua te permite mantener tu capacidad de apoyar a los jóvenes de forma eficaz y compasiva, garantizando que puedas seguir brindando la mejor atención posible y protegiendo al mismo tiempo tu propio bienestar.

### Cómo buscar apoyo profesional: pasos prácticos

1. **Identifique recursos:** Familiarícese con los recursos de salud mental disponibles. Estos podrían incluir servicios de asesoramiento internos, terapeutas externos o líneas telefónicas de apoyo.
2. **Programa sesiones regulares:** Incorpora el apoyo profesional a tu rutina de autocuidado. Programa sesiones con un consejero o terapeuta, incluso cuando no te sientas abrumado, para mantener tu salud emocional.
3. **Participar en la supervisión:** La supervisión regular con un colega o supervisor con más experiencia puede brindar orientación, apoyo y un espacio para discutir casos difíciles.
4. **Únase a grupos de apoyo:** Considere unirse a grupos de apoyo para trabajadores juveniles o profesionales que lidian con situaciones traumáticas. Compartir experiencias con compañeros puede brindar apoyo y perspectivas adicionales.

Recuerda que buscar apoyo profesional no es señal de debilidad; es un paso proactivo para mantener tu salud y eficacia como trabajador juvenil. Tu capacidad para apoyar a los jóvenes con los que trabajas depende de tu bienestar. Priorizar el apoyo profesional te garantiza que puedas seguir brindando la mejor atención posible, a la vez que proteges tu propia salud mental y emocional.

### ***5. Lograr el equilibrio entre la vida laboral y personal y enfatizar el autocuidado***

Mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal es crucial para cualquier persona, especialmente para los trabajadores juveniles que lidian con casos emocionalmente difíciles, como la violencia doméstica. El autocuidado no es solo un lujo; es una necesidad para garantizar que puedas seguir desempeñando tu trabajo eficazmente y manteniendo tu bienestar general.

### **5.1 La importancia del autocuidado**

El autocuidado es esencial para preservar tu salud mental, emocional y física. Al priorizarlo, no solo mejoras tu propio bienestar, sino que también mejoras tu capacidad para apoyar y cuidar a los demás. En el exigente ámbito del trabajo con jóvenes, donde el agotamiento emocional y el síndrome de burnout son comunes, el autocuidado cobra una importancia aún mayor. Sin un autocuidado adecuado, corres el riesgo de sentirte abrumado, lo que puede afectar tu rendimiento laboral y tu vida personal.

#### Consejos para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal

##### Establezca límites claros

- Define un horario de trabajo específico y cúmplelo. Evita que el trabajo invada tu tiempo libre. Esta separación te ayuda a recargar energías y previene el agotamiento.
- Crea un límite físico o psicológico entre el trabajo y el hogar. Por ejemplo, podrías designar un espacio específico en tu casa como tu área de trabajo para separar mentalmente el trabajo de la vida personal.

##### Priorizar el tiempo de inactividad

- Dedica tiempo a actividades que te relajen y te rejuvenezcan. Ya sea leer un libro, dar un paseo o pasar tiempo con tus seres queridos, asegúrate de tener periodos de descanso regulares.



- Programe descansos regulares a lo largo de su jornada laboral. Los descansos cortos pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la productividad.

### Participar en pasatiempos e intereses

- Practica actividades que te apasionen, ya sea un pasatiempo creativo, el deporte o la participación comunitaria. Participar en actividades fuera del trabajo puede brindarte una sensación de plenitud y equilibrio.

### Practica la atención plena y la relajación

- Incorpora prácticas de mindfulness a tu rutina diaria. Técnicas como la meditación, los ejercicios de respiración profunda y la relajación muscular progresiva pueden ayudarte a controlar el estrés y a mantener la calma.
- Considere integrar ejercicios de atención plena en su jornada laboral, como unos minutos de respiración profunda o una meditación breve antes o después de las reuniones.

### Construir y mantener conexiones sociales

- Manténgase conectado con amigos, familiares y redes de apoyo. Las interacciones sociales brindan apoyo emocional y pueden ofrecer un respiro del estrés laboral.
- Participa en actividades sociales o grupos de apoyo donde puedas compartir experiencias y recibir el aliento de tus compañeros.

### Busque apoyo profesional

- Si tiene dificultades para gestionar el estrés o mantener un equilibrio entre su vida laboral y personal, considere buscar ayuda profesional. Los terapeutas o consejeros pueden ofrecerle estrategias para afrontarlo y

mantener un equilibrio saludable.

## 5.2 Actividades y ejercicios para el autocuidado

### ❖ Rituales de Relajación Diaria

- **Qué hacer:** Comienza o termina el día con un ritual de relajación. Puede ser unos minutos de meditación, un baño caliente o leer un libro.
- **Por qué ayuda:** Estos rituales te ayudan a relajarte y a establecer un tono positivo para tu día, lo que contribuye al bienestar general.

### ❖ Actividad física

- **Qué hacer:** Incorpora ejercicio físico a tu rutina, como trotar, yoga o bailar. Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad moderada varias veces a la semana.
- **Por qué ayuda:** El ejercicio libera endorfinas, que pueden mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía. También ayuda a reducir el estrés y a mejorar el sueño.

### ❖ Diario

- **Qué hacer:** Dedica unos minutos cada día a escribir en un diario. Reflexiona sobre tu día, tus sentimientos y tus logros.
- **Por qué ayuda:** Llevar un diario te permite expresar tus emociones y te ayuda a procesar tus experiencias. También puede mejorar la autoconciencia y la capacidad de resolver problemas.

### ❖ Alimentación saludable e hidratación

- **Qué hacer:** Concéntrese en llevar una dieta equilibrada rica en frutas,

verduras y cereales integrales. Beba abundante agua a lo largo del día.

- **Por qué ayuda:** Una nutrición y una hidratación adecuadas favorecen la salud general y pueden mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía.

#### ❖ Higiene del sueño

- **Qué hacer:** Mantenga un horario de sueño regular y cree un ambiente reparador para dormir. Evite las pantallas y la cafeína cerca de la hora de acostarse.
- **Por qué ayuda:** Una buena higiene del sueño promueve un sueño reparador, que es crucial para controlar el estrés y mantener la salud física.

Recuerde que lograr un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal es un proceso continuo. Evalúe periódicamente su capacidad para gestionar su equilibrio y ajústelo según sea necesario. Priorizar el autocuidado le garantiza seguir siendo eficaz en su puesto, a la vez que mantiene su salud y felicidad.

## Práctica guiada (2 horas)

<b>Actividad de aprendizaje 1</b>	<i>Ejercicio de respiración en caja</i>
<b>Learning Outcome</b>	<p>1. Relajación mejorada: los participantes aprenderán a utilizar la respiración controlada para promover la relajación y reducir los sentimientos inmediatos de estrés.</p> <p>2. Mayor concentración: al practicar la respiración de caja, las personas desarrollarán una mejor concentración y claridad mental, lo que puede</p>

mejorar su capacidad para manejar situaciones desafiantes.

3. Regulación emocional: Los participantes adquirirán habilidades para gestionar sus respuestas emocionales, lo que les ayudará a mantener la calma y la serenidad en momentos estresantes.

4. Mayor autoconciencia: a través de la respiración consciente, las personas se volverán más conscientes de sus niveles de estrés y sensaciones corporales, lo que permitirá una intervención oportuna antes de que el estrés aumente.

5. Reducción del estrés: La práctica regular de la respiración en caja puede conducir a una disminución de los niveles generales de estrés, lo que contribuye a una mejor salud mental y física.

6. Empoderamiento: Los participantes se sentirán más empoderados sabiendo que tienen una herramienta simple y efectiva para manejar el estrés en cualquier momento y en cualquier lugar.

Cuando te sientas estresado, prueba este ejercicio de respiración simple:

1. Siéntate cómodamente y cierra los ojos.
2. Inhale lentamente por la nariz contando hasta cuatro.
3. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro.
4. Exhala lentamente por la boca contando hasta cuatro.
5. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro.
6. Repita este ciclo 4 veces o hasta que se sienta más tranquilo.

Este ejercicio puede ayudarte a disminuir tu ritmo cardíaco y a sentirte más relajado. Puedes hacerlo en cualquier lugar y en cualquier momento que te sientas estresado.

Recuerda que manejar el estrés es un proceso continuo. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, así que prueba diferentes métodos para encontrar el que mejor se adapte a ti. Si te sientes abrumado, no dudes en buscar ayuda profesional. Cuidar tu salud mental es tan importante como el trabajo que haces por los demás.

Ahora, queremos ofrecerte una actividad específica para manejar el estrés como trabajador juvenil.

<p><b>Actividad de aprendizaje</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><i>El cubo del estrés</i></p>
<p><b>Resultado del aprendizaje</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoconciencia: Los participantes obtendrán una comprensión más profunda de sus factores estresantes personales y sus niveles de estrés actuales en su papel como trabajadores juveniles.</li> <li>2. Visualización del estrés: los estudiantes podrán representar visualmente su capacidad de estrés y su carga de estrés actual, haciendo que los conceptos abstractos sean más tangibles.</li> <li>3. Identificación de estrategias de afrontamiento: los participantes reconocerán y enumerarán sus mecanismos de afrontamiento existentes para controlar el estrés relacionado con el trabajo.</li> <li>4. Desarrollo de estrategias: Los estudiantes generarán nuevas estrategias de afrontamiento específicas para el trabajo con jóvenes para ampliar su conjunto de herramientas de manejo del estrés.</li> <li>5. Práctica reflexiva: Los participantes realizarán una autorreflexión</li> </ol>

sobre sus niveles de estrés y la eficacia de sus estrategias de afrontamiento.

6. Planificación de acciones: Los estudiantes crearán un plan de acción personalizado para implementar nuevas técnicas de manejo del estrés en su trabajo diario.

7. Manejo continuo del estrés: Los participantes comprenderán la importancia de evaluar y gestionar periódicamente sus niveles de estrés para prevenir el agotamiento.

8. Adaptabilidad: Los estudiantes reconocerán que el manejo del estrés es un proceso en evolución que requiere atención y ajuste regulares.

9. Equilibrio entre vida laboral y personal: los participantes adquirirán conocimientos para crear mejores límites entre su vida profesional y personal.

10. Priorización del autocuidado: Los estudiantes reconocerán la importancia del autocuidado para mantener su eficacia como trabajadores juveniles.

Esta actividad te ayudará a visualizar tus niveles de estrés y a desarrollar estrategias para prevenir el agotamiento. Puedes realizarla por tu cuenta en unos 30-45 minutos.

### **Lo que necesitarás:**

- Una hoja de papel
- Lápices o bolígrafos de colores
- Notas adhesivas (si están disponibles, o pequeños trozos de papel)

### **Pasos a seguir:**

### 1. Entendiendo su nivel de estrés:

En tu papel, dibuja un cubo grande. Esto representa tu capacidad para el estrés.

### 2. Identificar sus factores estresantes:

Tómate un momento para pensar en las cosas que te causan estrés en tu trabajo con jóvenes. Escribe cada factor estresante en una nota adhesiva o en un papel pequeño. Usa azul o un color oscuro para estos.

### 3. Llenando tu cubo:

Coloca o dibuja tus factores estresantes dentro del cubo. Mientras lo haces, reflexiona sobre cómo cada uno impacta tu trabajo y tu vida diaria.

### 4. Evaluación de su nivel de estrés:

Mira tu cubo lleno. ¿Parece lleno? ¿Rebosante? ¿Cómo te hace sentir esta representación visual respecto a tu nivel de estrés actual?

### 5. Creación de "Grifos para liberar el estrés":

Ahora, piensa en las maneras en que lidias con el estrés actualmente. Estas son tus "estrategias para liberar el estrés". Escribe cada estrategia de afrontamiento en una nota adhesiva o papel nuevo, usando un color diferente (como amarillo o verde).

### 6. Añadiendo sus grifos:

Coloca o dibuja estas estrategias de afrontamiento alrededor de tu cubo como "grifos". Representan maneras de liberar el estrés del cubo.

## 7. Lluvia de ideas sobre nuevas estrategias:

¿Se te ocurren nuevas estrategias de afrontamiento que puedas probar? Agrégalas a tu lista como nuevas "pistas". Considera estrategias específicas para el trabajo con jóvenes, como:

- Informe con un colega después de una sesión desafiante
- Establecer límites claros para las horas de trabajo
- Practicar un ejercicio rápido de atención plena entre reuniones

## 8. Plan de reflexión y acción:

Mira tu cubo de estrés completo y responde estas preguntas:

- ¿Qué factores estresantes podría usted potencialmente reducir o eliminar?
- ¿Qué estrategia de afrontamiento (tap) utiliza usted con mayor eficacia?
- ¿Qué nueva estrategia de afrontamiento te gustaría probar esta semana?

## 9. Gestión continua:

Mantén tu dibujo de la cubeta del estrés en un lugar visible. Revísalo regularmente para ver qué tan lleno está y qué "grifos" necesitas usar. Actualízalo a medida que aparezcan nuevos factores estresantes o desarrolles nuevas estrategias de afrontamiento.

Recuerda que gestionar el estrés es un proceso continuo. Al evaluar regularmente tus niveles de estrés y usar activamente tus estrategias de afrontamiento, puedes evitar que tu nivel de estrés se desborde y reducir el riesgo de agotamiento. Cuídate para poder seguir apoyando eficazmente a los jóvenes con los que trabajas.

## Aprendizaje Autodirigido



Este módulo está llegando a su fin, pero antes de pasar al siguiente módulo, nos gustaría brindarte más recursos que puedes usar para seguir aprendiendo sobre el síndrome del burnout, su prevención y curación.

A continuación se presentan algunas actividades de aprendizaje autodirigido:

<p><b>Actividad de aprendizaje je 1</b></p>	<p><i>Tipo: Vídeo</i></p> <p><i>Nombre: Emily Nagoski y Amelia Nagoski: La cura del síndrome de burnout (pista: no es el autocuidado)   TED</i></p> <p>Enlace: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4">https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4</a></p>
<p><b>Resultado del aprendizaje je</b></p>	<p>Tema: Esta es una entrevista con Emily y Amelia Nagoski, coautoras de un libro sobre el síndrome de burnout. La entrevista profundiza en las causas del burnout y qué hacer en caso de padecerlo, a partir del testimonio de Amelia Nagoski, quien lo padeció. También ofrecen una perspectiva interesante sobre cómo manejar el estrés y cómo hablar de ello con los gerentes.</p> <p>Te invitamos a reflexionar sobre lo que escuchaste, preguntándote si estás de acuerdo o no con sus puntos de vista y si seguirías su consejo. De no ser así, ¿cómo actuarías?</p>

<p><b>Actividad de aprendizaje je 2</b></p>	<p>Tipo: Plataforma de educación en línea</p> <p><i>Nombre: MOOC Reintegrate Wellbeing</i></p> <p>Enlace: <a href="https://mooc.reintegratewellbeing.eu/">https://mooc.reintegratewellbeing.eu/</a></p>
<p><b>Resultado del</b></p>	<p>Tema: En esta plataforma educativa en línea, encontrará material útil y de apoyo sobre el síndrome de burnout: desde comprender sus causas y</p>

<b>aprendizaje</b>	efectos hasta aprender a superarlo y prevenirlo. Los autores de la plataforma ofrecen a los usuarios teoría sobre el tema, así como ejercicios para comprobar los conocimientos adquiridos y actividades prácticas que pueden realizar tanto individualmente como en grupo.
--------------------	---

<b>Actividad de aprendizaje 3</b>	<p><i>Tipo: Serie de seminarios web</i></p> <p><i>Nombre: ¡Brilla con intensidad, no se apague!</i></p> <p>Enlace:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&amp;sort=dd&amp;shelf_id=3">https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&amp;sort=dd&amp;shelf_id=3</a></p>
<b>Resultado del aprendizaje</b>	Temática: Se trata de una serie de Webinars realizados por el proyecto Reintegrate Wellbeing, en los que cada vídeo aborda un factor diferente del autocuidado y el burnout.

<b>Actividad de aprendizaje 4</b>	<p>Tipo: Libro</p> <p>Nombre y autor: Manejo del trauma: Una guía diaria para cuidarse a sí mismo mientras se cuida a los demás, de Laura van Dernoot Lipsky y Connie Burk</p>
<b>Resultado del</b>	Tema: Cuidado del Trauma es una guía práctica y compasiva dirigida a profesionales con exposición al trauma, como trabajadores sociales, profesionales de la salud, educadores y personal de primera respuesta.

<b>aprendizaje</b>	El libro aborda el impacto emocional, físico y psicológico que puede tener en los profesionales el cuidado de personas que han experimentado trauma.
--------------------	--

<b>Actividad de aprendizaje 5</b>	<p>Tipo: Libro</p> <p>Nombre y autor: Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen – Präventionsstrategien – Perspektiven (Burnout en el trabajo social: conceptos básicos - estrategias de prevención - perspectivas) de Christoph Rösing</p>
<b>Resultado del aprendizaje</b>	<p>Tema: Este libro es un recurso completo que profundiza en el fenómeno del síndrome de burnout en el ámbito del trabajo social, lo que lo hace también relevante para los trabajadores juveniles. Abarca los conceptos fundamentales, las estrategias de prevención y las perspectivas para gestionar el síndrome de burnout.</p> <p>También ofrece perspectivas cualitativas mediante entrevistas con trabajadores sociales, en las que se analizan sus motivaciones, desafíos y estrategias de afrontamiento.</p>

## Evaluación

Una evaluación para este módulo son los siguientes cuestionarios

Aspectos a considerar	Tu respuesta
¿Qué es el burnout y cuáles son sus principales causas?	

¿Cuáles son los principales síntomas del burnout y a quién es más probable que le ocurra?	
¿Cuál es un buen ejercicio que podemos hacer regularmente para cuidar nuestro bienestar y que ves que vas incrementando en tu rutina?	

### ***Preguntas de evaluación de fin de módulo***

#### ***Causas del agotamiento***

1. Verdadero o falso: La falta de control sobre las decisiones relacionadas con el trabajo puede ser una causa de agotamiento.
2. Verdadero o falso: Un entorno laboral de apoyo es una causa común de agotamiento.
3. Verdadero o falso: El mal equilibrio entre el trabajo y la vida personal suele ser una causa del agotamiento.

#### ***Síntomas del agotamiento***

4. Verdadero o falso: Los síntomas físicos como dolores de cabeza y de estómago pueden ser indicadores de agotamiento.

5. Verdadero o falso: Sentirse cínico o distante del trabajo puede ser un signo de agotamiento.

6. Verdadero o falso: Un mejor desempeño laboral es un síntoma típico del agotamiento.

### ***Definición de Burnout***

7. Verdadero o falso: El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estrés prolongado.

8. Verdadero o falso: El síndrome de burnout sólo afecta a personas en profesiones con mucho estrés.

9. Verdadero o falso: El agotamiento implica sentimientos de reducción de logros y pérdida de identidad personal.

Respuestas: 1) T, 2) F, 3) T, 4) T, 5) T, 6) F, 7) T, 8) F, 9) T.

### ***Cómo Manejar el Estrés y la Carga Emocional***

1. ¿Cuál es una práctica beneficiosa para procesar la exposición al trauma en el trabajo con jóvenes?

- A. Ignorando el trauma
- B. Centrarse únicamente en tareas administrativas
- C. Evitar todas las conversaciones sobre el trauma.
- D. Hablar de experiencias con un colega o supervisor de confianza

2. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia de afrontamiento eficaz para la regulación emocional cuando se trata de casos de violencia doméstica?

- A. Reprimiendo las emociones
- B. Aislarse de los demás

- C. Practicar técnicas de atención plena y conexión a tierra
  - D. Aumentar la carga de trabajo para mantenerse ocupado
3. Cuando se siente abrumado por un caso de violencia doméstica, ¿cuál es una buena acción inmediata?
- A. Dejar el trabajo
  - B. Evitando la situación
  - C. Trabajar más horas para resolver el problema rápidamente
  - D. Tomar un breve descanso y participar en una actividad relajante.
4. ¿Por qué es crucial el apoyo profesional para los trabajadores juveniles que manejan casos de violencia doméstica?
- A. Trasladar la responsabilidad a otra persona
  - B. Para recibir orientación y validación
  - C. Para evitar lidiar con los aspectos emocionales
  - D. Para reducir la carga de trabajo
- A. ¿Cuál es un aspecto importante del autocuidado para los trabajadores juveniles?
- A. Ignorar las necesidades personales
  - B. Trabajando sin descansos
  - C. Priorizar el descanso y unos patrones de sueño saludables
  - D. Realizar múltiples tareas constantemente

## ***Buenas Prácticas para el Bienestar y el Equilibrio entre la Vida Laboral y Personal***

6. ¿Cuál es una forma eficaz de mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?
- A. Llevando trabajo a casa todos los días
  - B. Trabajando los fines de semana regularmente
  - C. Establecer límites claros entre el trabajo y el tiempo personal
  - D. No tomar vacaciones
7. ¿Qué actividad puede ayudar a los trabajadores juveniles a gestionar el estrés en su vida laboral diaria?
- A. Saltarse las comidas
  - B. Ejercicio físico regular
  - C. Evitar las interacciones sociales
  - D. Sobrecarga de tareas
8. ¿Por qué es importante que los trabajadores juveniles aprendan a decir “no”?
- A. Para evitar cualquier responsabilidad
  - B. Parecer poco cooperativo
  - C. Para gestionar la carga de trabajo y prevenir el agotamiento
  - D. Para reducir las oportunidades de desarrollo profesional

9. ¿Cuál es una forma práctica de buscar el desarrollo profesional y prevenir el agotamiento?

- A. Evitar todas las oportunidades de formación
- B. Trabajar sin buscar nuevas habilidades
- C. Participar en capacitaciones y talleres regulares
- D. Confiar únicamente en el conocimiento pasado

10. ¿Cómo pueden los trabajadores juveniles construir una red de apoyo?

- A. Aislarse de los colegas
- B. Evitar reuniones profesionales
- C. No discutir los desafíos laborales con nadie
- D. Construir conexiones con compañeros y mentores

## Respuestas

### ***Cómo manejar el estrés y la carga emocional***

1. Hablar de experiencias con un colega o supervisor de confianza
2. Practicar técnicas de atención plena y conexión a tierra
3. Tomar un breve descanso y participar en una actividad relajante.
4. Para recibir orientación y validación
5. Priorizar el descanso y unos patrones de sueño saludables

### ***Buenas prácticas para el bienestar y el equilibrio entre la vida laboral y personal***

6. Establecer límites claros entre el trabajo y el tiempo personal



7. Ejercicio físico regular
8. Para gestionar la carga de trabajo y prevenir el agotamiento
9. Participar en capacitaciones y talleres regulares
10. Construir conexiones con compañeros y mentores

## Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje

### Vídeo 1

Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5QlkR7f9oSU">https://www.youtube.com/watch?v=5QlkR7f9oSU</a>
Título del vídeo	<b>¿Qué es el síndrome de burnout? La OMS lo reconoce como un fenómeno ocupacional.</b>
Descripción del contenido del vídeo	Explicación de qué es el síndrome de burnout, su origen, causas y consecuencias. Testimonio de una víctima.
Preguntas reflexivas antes/después de ver el vídeo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Alguna vez te has sentido como lo describen las personas en el vídeo?</li> <li>● ¿Consideras que pedir ayuda es una debilidad?</li> <li>● Si alguna vez te sientes así, ¿sientes que puedes pedir ayuda en el trabajo (a tu gerente o a tus colegas)?</li> </ul>

- Si no, ¿por qué no?

## Vídeo 2

URL/enlace al vídeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ">https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ</a>
Título del vídeo	<b>3 signs that you've hit clinical burnout and should seek help   Laurie Santos</b>
Descripción del contenido del vídeo	Una psicóloga habla sobre el síndrome de burnout, centrándose en tres síntomas específicos: agotamiento emocional, despersonalización e ineficacia personal. A continuación, plantea preguntas a los espectadores para determinar si experimentan burnout.
Preguntas reflexivas antes/después de ver el vídeo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Alguna vez te has sentido como lo describe el psicólogo en el vídeo?</li> <li>● ¿Alguna vez has oído hablar de estos síntomas relacionados con el síndrome del trabajador agotado?</li> <li>● Responde las preguntas que da el psicólogo en el vídeo para entender si puedes estar pasando por burnout.</li> </ul>

## Plan de lección

### Plan de lección

<b>Módulo</b>	6. Autocuidado y prevención del burnout	
<b>Duración total</b>	5 horas	
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bloc de notas</i></li> <li>• <i>Bolígrafos</i></li> <li>• <i>Notas adhesivas</i></li> </ul>	
<b>Matriz de resultados de aprendizaje</b>	<i>Conocimiento</i>	<p><i>¿Qué es el síndrome de burnout?</i></p> <p><i>Causas del burnout</i></p> <p><i>Síntomas del burnout</i></p> <p><i>Gestión del estrés</i></p> <p><i>Manejo de la carga emocional</i></p> <p><i>Conciliación entre vida laboral y personal</i></p>
	<i>Habilidades</i>	<p><i>Cómo manejar el estrés y la carga emocional</i></p> <p><i>Actividades diarias de autocuidado</i></p>
	<i>Actitudes</i>	<p><i>Aprender la importancia del autocuidado para ayudar a los demás</i></p> <p><i>Separar el trabajo de la vida personal</i></p>
	<i>Objetivos de aprendizaje</i>	<p><i>Aprende qué es el síndrome de burnout, sus causas y efectos.</i></p> <p><i>Aprende a afrontar situaciones estresantes y la carga emocional.</i></p> <p><i>Aprende actividades para aliviar el estrés.</i></p> <p><i>Aprende ejercicios y rutinas de autocuidado.</i></p>

<p><b>Introducción</b></p>	<p><i>En este módulo aprenderás sobre el síndrome de burnout (qué es, cuáles son sus causas y sus efectos), y luego, mediante teoría y ejercicios prácticos, aprenderás a lidiar con el estrés y la carga emocional que puedes experimentar al trabajar como trabajador juvenil. También estudiarás cómo lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal, mediante actividades y teoría.</i></p>
<p><b>Contenidos teóricos</b></p>	<p><i>Qué es el síndrome de burnout, cuáles son sus causas y síntomas. Teoría del manejo del estrés y comprensión de la carga emocional que pueden soportar los trabajadores juveniles. La importancia del equilibrio entre la vida laboral y personal.</i></p>
<p><b>Actividades de aprendizaje</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Respiración de caja</b></li> <li>2. <b>El cubo del estrés</b></li> </ol>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p><i>En este módulo encontrarás ejercicios (cuestionarios de verdadero o falso, cuestionarios de opción múltiple) y preguntas abiertas que te ayudarán a reflexionar.</i></p>
<p><b>Referencias y recursos útiles para un mayor aprendizaje</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Emily Nagoski y Amelia Nagoski: La cura del síndrome de burnout (pista: no es el autocuidado)   TED</i>  Enlace: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4">https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4</a></li> <li>2. <i>MOOCv sobre reintegración del bienestar</i>  Enlace: <a href="https://mooc.reintegratewellbeing.eu/">https://mooc.reintegratewellbeing.eu/</a></li> <li>3. <i>¡Arde con intensidad, no se apague!</i></li> </ol>

Enlace:

[https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf\\_id=3](https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3)

4. Manejo del trauma: una guía diaria para cuidar de uno mismo mientras se cuida a los demás, por Laura van Dernoot Lipsky y Connie Burk
5. Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen – Präventionsstrategien – Perspektiven (Burnout in der Sozialen Arbeit: Conceptos básicos - Estrategias de prevención - Perspectivas) por Christoph Rösing
6. *¿Cómo podemos apoyar el bienestar emocional del profesorado?*  
| Sydney Jensen

<https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ>

## Módulo 7: Estudios de casos y mejores prácticas

*Casos prácticos y buenas prácticas en España (Elaborado por el Ayuntamiento de Sedaví)*

### Estudios de caso

*Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España.*



La violencia contra la mujer (VCM) es la manifestación más brutal y extrema de la desigualdad entre hombres y mujeres que existe en nuestra sociedad. Con ciertos matices en su significado, la VCM también se conoce como violencia de pareja, violencia conyugal o violencia de género (VG), entre muchos otros. El término «género» se refiere no solo a las diferencias biológicas entre los sexos, sino también a las diferencias sociales y culturales atribuidas a las personas en función de su sexo. Su intención es distinguir el sexo anatómico del género social. Es un término heredado del término «gender» que,

en el mundo angloparlante, comenzó a utilizarse como concepto filosófico alrededor de la década de 1970. Este estudio pretende presentar una visión general de la percepción y la prevalencia de la violencia de género entre los jóvenes en España. Se trata de un estudio fundamentalmente informativo y preventivo.

El objetivo es trazar un panorama de la violencia de género en España y en el mundo y, dentro de este, identificar y cuantificar la violencia de género entre los jóvenes españoles.

A diferencia de otros estudios previos sobre violencia de género en jóvenes y adolescentes (Fernández-Llebrez, 2012; Valdemoro y Peyró, 2009; Silva, 2007), que estudian áreas específicas del problema, el presente estudio aborda la violencia de género desde una perspectiva global, para llegar a los aspectos más relevantes de la violencia de género entre los jóvenes españoles, analizando tanto sus ideas preconcebidas como la realidad de las agresiones, lo que permite mostrar la evolución cuantitativa tanto de las víctimas como de los agresores.

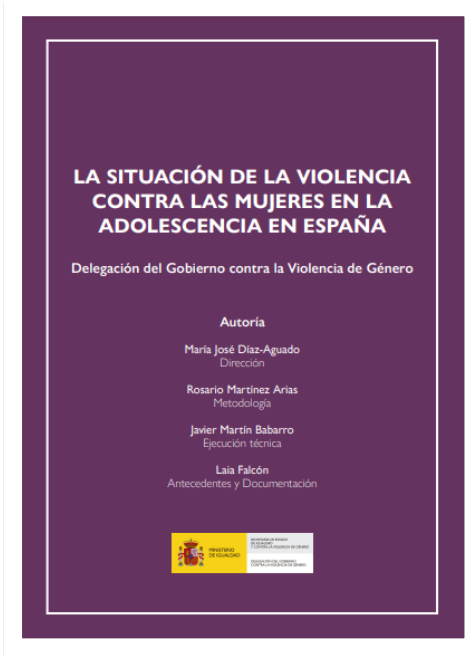
[Enlace](#)

### ***Resumen del Estudio Violencia de género en jóvenes:***



[Enlace](#)

### ***La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España***



El estudio titulado «La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España» ha sido promovido, financiado y coordinado por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y realizado por la Unidad de Psicología Preventiva de la Universidad Complutense de Madrid. También han participado en el proyecto el Ministerio de Educación y Formación Profesional, las Consejerías de Educación de las Comunidades Autónomas y las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla. Su autoría corresponde a: María José Díaz-Aguado Jalón (Dirección General), Rosario Martínez

Arias (Metodología), Javier Martín Babarro (Ejecución Técnica) y Laia Falcón (Antecedentes y Documentación).

Su objetivo principal es conocer la situación actual de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España, así como las condiciones de riesgo y protección frente a dicha violencia y la evolución detectada al comparar los resultados obtenidos en 2020 con los de estudios previos, cuyos datos se recogieron en 2010 y 2013. El estudio sobre la situación actual de las adolescentes en España, así como sobre sus condiciones de riesgo y protección, se basa en una muestra representativa de 13.267 adolescentes de 336 centros educativos, distribuidos en 16 Comunidades Autónomas, además de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. [Enlace](#)

### ***Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud***





Esta publicación recoge los resultados del análisis de la Encuesta de Percepción Social de la Violencia de Género en adolescencia y juventud realizada sobre una muestra de 2.457 personas de ambos sexos representativas de la población residente en España entre 15 y 29 años.

El estudio analiza la percepción de la igualdad de género entre adolescentes y jóvenes en España hoy en día, el rechazo o la tolerancia a la violencia de género en sus diferentes manifestaciones y la persistencia de diferentes

estereotipos sobre víctimas y agresores. Además, se estudia el alcance de la violencia de género en el entorno de las personas entrevistadas, así como el conocimiento y la valoración de los diferentes recursos existentes para combatirla, el conocimiento del lugar al que acudir si desean presentar una denuncia por maltrato y las razones atribuidas a las víctimas para no denunciar a su maltratador.

Finalmente, se comparan las percepciones de jóvenes y adolescentes con las de la población general. Con este estudio, la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género busca profundizar en el conocimiento de la violencia de género, en este caso en la percepción que existe entre la población joven y adolescente, como forma de mejorar las políticas públicas, las acciones centradas en la población más joven y la concienciación ciudadana mediante datos y estudios con información objetiva y fiable que reflejen la realidad de la violencia de género. [Enlace](#)

## ***Mejores prácticas***

## ***Banco de Buenas Prácticas para la prevención de la violencia de género.***



Este sitio web es una recopilación de información en una base de datos que pretende ser un instrumento de consulta y apoyo para todas las personas que trabajan a diario en la prevención de la violencia de género. Este sitio web recopila legislación, propuestas de coordinación, acciones de prevención, programas y servicios con elementos de interés, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

A través de este espacio, podrá explorar las diferentes modalidades de intervención, desde la prevención y la sensibilización hasta la coordinación y evaluación de servicios, pasando por la atención directa a las víctimas en sus diferentes modalidades.

Es una base de datos dinámica en la que puede participar, proporcionando información sobre las iniciativas de intervención que han obtenido buenos resultados en su ámbito de actuación.

[Enlace](#)

### ***Centro de Estudios de la Condición Masculina***

El Centro de Estudios de la Condición Masculina es una institución privada e independiente dedicada a promover cambios en la salud, el comportamiento y el estilo de vida de los hombres. Fue creado en Madrid en 1993 por profesionales de la salud y la educación con la intención de promover proyectos de vida masculinos saludables y

solidarios, democratizando la vida cotidiana, desde una perspectiva autocrítica del modelo masculino tradicional y desde una ética de solidaridad y respeto de género.



Es un centro pionero que ofrece intervención integral para trabajar con hombres. Se trata de una intervención amplia que, por un lado, ofrece espacios de formación y reflexión sobre las masculinidades para cualquier persona. Por otro lado, contamos con una unidad integral especializada en intervención psicosocial con hombres que ejercen

violencia contra las mujeres. Incorpora elementos innovadores en cuanto al enfoque y los recursos que propone.

### **«Rebeldes de género»: Grupo terapéutico con adolescentes que sufren violencia de género**

La misión de «Rebeldes de Género» es trabajar en grupo con adolescentes que han sido o son víctimas de violencia de género por parte de sus parejas y que han acudido en busca de ayuda o han sido derivadas a otros recursos, como juzgados o institutos. Por lo tanto, el objetivo general del proyecto impulsado por el Ayuntamiento de Málaga es crear un recurso adaptado a las necesidades de esta población.



La misión de «Rebeldes de Género» es trabajar en grupo con adolescentes que han sido o son víctimas de violencia de género por parte de sus parejas y que han acudido en busca de ayuda o han sido derivadas a otros recursos, como juzgados o institutos. Por lo tanto,

el objetivo general del proyecto impulsado por el Ayuntamiento de Málaga es crear un recurso adaptado a las necesidades de esta población.

En este sentido, no solo reciben ayuda al asistir al grupo, sino que también la brindan, lo que fomenta su autoestima, empoderamiento y percepción de autoeficacia.

Otro elemento a considerar es que los materiales se han creado originalmente para los participantes, adaptándolos a sus necesidades y circunstancias.

Finalmente, el proyecto ha sido seleccionado para participar en el Congreso Nacional sobre Violencia de Género y galardonado con el Premio a la Calidad a la innovación del Ayuntamiento de Málaga.

### ***Aplicación móvil «gratuita» para detectar la violencia machista en jóvenes***



La aplicación es un recurso disponible para mujeres víctimas de violencia y para todas aquellas personas que detecten estas situaciones en su entorno, con el objetivo de ofrecer toda la información útil y orientativa posible.

Es una herramienta de gestión muy sencilla y accesible para personas con discapacidad.

Además de ser gratuita, esta herramienta destaca por su confidencialidad, ya que ha sido diseñada para permanecer oculta en el menú del teléfono, de modo que nadie más, excepto ella, sepa que tiene una aplicación sobre violencia de género.

La iniciativa cuenta con el potencial de las nuevas tecnologías, especialmente entre uno de los grupos de población a los que se dirige: jóvenes y adolescentes.

## ***Estudios de Caso y Mejores Prácticas en Chipre (Preparados por CARDET)***

### ***Estudios de caso***

#### ***Reaccionar ante la violencia doméstica - Construir un sistema de apoyo para las víctimas de violencia doméstica - Chipre Estudio de mapeo: Implementación de la legislación sobre violencia doméstica, políticas y el sistema existente de apoyo a las víctimas (Diciembre de 2010)***

Este informe es el resultado de un proyecto de investigación realizado por el Instituto Mediterráneo de Estudios de Género (MIGS) en el marco del proyecto REACT ante la Violencia Doméstica: Creación de un Sistema de Apoyo para Víctimas de Violencia Doméstica, financiado por el Programa Daphne III de la Comisión Europea y coordinado por el Centro de Información Legal para ONG de Eslovenia (PIC). El objetivo principal del proyecto fue sensibilizar, concienciar y sensibilizar a los profesionales del derecho, jueces y fiscales involucrados en casos de violencia doméstica, así como fortalecer la capacidad del sistema de apoyo de las ONG para responder eficazmente a las necesidades de las víctimas.

Este estudio de mapeo busca recopilar y compartir conocimientos sobre la violencia doméstica en Chipre, así como evaluar todos los aspectos de la implementación de la legislación y las políticas pertinentes en materia de violencia doméstica, con especial atención al sistema de apoyo a las víctimas. La investigación se realizó desde una perspectiva de género. El análisis cualitativo se basa en ocho entrevistas semiestructuradas en profundidad realizadas con responsables políticos y funcionarios gubernamentales de todos los ministerios y departamentos gubernamentales pertinentes, así como con proveedores de servicios de primera línea, como la policía, los servicios de bienestar social y organizaciones no gubernamentales.

Los temas abordados en este informe incluyen el análisis de las políticas vigentes y previstas para combatir la violencia doméstica; los desafíos relacionados con la implementación de la legislación y las medidas políticas pertinentes; las opiniones y actitudes sobre la situación de la violencia doméstica en Chipre; así como recomendaciones para mejorar el sistema de apoyo a las víctimas. También se recopiló información a través del Plan de Acción Nacional para la Prevención y la Lucha contra la Violencia Familiar (2010-2015), recientemente aprobado por el Consejo de Ministros.

Además, para los fines de este informe también se utilizaron estadísticas criminales de la policía, estadísticas de la Asociación para la Prevención y el Manejo de la Violencia Familiar y otros estudios, como los realizados por el Instituto Mediterráneo de Estudios de Género (MIGS) y otros centros de investigación.

### ***Residencia urbana y rural y su importancia en los servicios para víctimas de violencia doméstica en Chipre***

Se utilizaron datos de una organización no gubernamental (ONG) de Chipre dedicada a la violencia doméstica para determinar si existen diferencias entre la población urbana y rural. La literatura previa ha indicado inconsistencias en las acciones de los proveedores de servicios en entornos rurales y urbanos, así como una amplia gama de factores (por ejemplo, vergüenza, religión) que podrían justificar posibles diferencias entre la población rural y urbana en el uso de servicios para la violencia doméstica.

Con base en la literatura existente, esperábamos menos llamadas de la población rural, ninguna diferencia entre las dos muestras en cuanto a los servicios que solicitarían y recibirían de la ONG y, finalmente, que la población rural tendría menos acceso a los servicios que la población urbana. Los datos se obtuvieron de SPAVO, la única ONG que trabaja con violencia doméstica en Chipre. Estos datos abarcan un período de dos años (2011-2012) y son recopilados por el centro de llamadas de SPAVO a partir de las llamadas de las personas que solicitan información o denuncian un incidente de abuso.

Los resultados no indicaron diferencias en los servicios que las víctimas de ambas zonas recibieron antes de contactar con la ONG, los que solicitaron a esta y los que posteriormente fueron recomendados. Un hallazgo significativo fue que tanto los habitantes rurales como los urbanos reportaron bajos niveles de solicitud de servicios relacionados con la violencia doméstica antes de contactar con la ONG. La discusión se centra en las posibles razones de este hallazgo y sus implicaciones para futuras investigaciones.

### ***La Prevalencia de la Violencia de Pareja entre las Mujeres en el Norte de Chipre y los Factores de Riesgo y Síntomas Psicológicos Relacionados***

La violencia de pareja (VPI) es el tipo de violencia más común contra las mujeres y causa importantes problemas de salud. El objetivo de este estudio es mostrar la prevalencia de la VPI contra las mujeres en Chipre del Norte (NC) e investigar los factores de riesgo y los síntomas psicológicos relacionados con el fin de generar datos para futuros estudios preventivos. El estudio incluyó a 497 mujeres de Chipre del Norte mayores de 18 años.

Se utilizó la Herramienta de Detección de Abuso a Mujeres (WAST) para evaluar la violencia de pareja contra las mujeres y el formulario revisado de la Lista de Verificación de Síntomas (SCL-90-R) para evaluar los síntomas psicológicos. La prevalencia de la VPI fue del 14,3 %. Las mujeres menores de 35 años, separadas o divorciadas, con educación secundaria o alfabetizadas, y empleadas, estuvieron expuestas a la VPI con mayor frecuencia. Sin embargo, la edad y el nivel educativo de las parejas no mostraron asociaciones significativas con las puntuaciones de VPI de las mujeres. Las mujeres expuestas a violencia de pareja tuvieron puntuaciones significativamente más altas en todas las subescalas del SCL-90-R, excepto en somatización.

### ***Factores de riesgo para la prevalencia de la violencia doméstica contra la mujer en Chipre***

Este documento, basado en la primera encuesta nacional sobre violencia doméstica contra las mujeres en Chipre, presenta los factores de riesgo asociados a su prevalencia. La muestra de la encuesta fue de 1107 mujeres de habla griega residentes en la zona controlada por la República de Chipre. En total, el 28 % de las mujeres encuestadas declara haber sufrido violencia doméstica por parte de su pareja o esposo al menos una vez en su vida. La regresión logística múltiple muestra que la edad, el estado civil, el lugar de residencia y el presupuesto familiar son factores de riesgo significativos para la prevalencia de la violencia doméstica contra las mujeres en Chipre.

### ***La Relación entre la Violencia de Pareja, el Estrés Percibido y la Calidad de Vida durante y después del primer Confinamiento Relacionado con la COVID-19 en Chipre***

Este estudio investiga las relaciones entre la violencia de pareja (VPI), el estrés percibido y la calidad de vida en Chipre durante y después del primer confinamiento como consecuencia de la pandemia de COVID-19. Métodos: Se recopilaron datos de los mismos participantes durante el periodo de confinamiento y una vez levantadas las restricciones. Un total de 381 participantes de la población general de Chipre (presuntas víctimas, agresores y ninguno de los dos) participaron durante el periodo de confinamiento, mientras que 117 de estos participantes completaron las medidas después del mismo.

Resultados: Los resultados indicaron que el abuso psicológico sufrido por las presuntas víctimas y perpetrado por los presuntos agresores fue mayor durante el periodo de confinamiento que después de este. En ambos puntos temporales, la victimización y la perpetración de abuso psicológico y físico se predijeron únicamente por un mayor estrés percibido, y solo una salud psicológica más positiva predijo la calidad de vida general.

Conclusiones: El análisis de los hallazgos se centra en el respaldo que encontramos para el aumento de las denuncias de VPI durante las medidas de confinamiento. Finalmente, también analizamos las razones de muestreo y metodológicas por las que algunos resultados no fueron los esperados.



## ***Cumplimiento de Chipre con la Convención sobre la Eliminación de Todas las formas de Discriminación contra la Mujer: Violencia de Género contra la Mujer***

Este informe aborda las leyes y políticas de Chipre en materia de lucha contra la violencia de género contra las mujeres, incluida la trata de personas; la no discriminación de mujeres y niñas y la participación de las mujeres en la vida política; y la protección de los derechos de las mujeres migrantes y solicitantes de asilo. Si bien Chipre ha avanzado en la promoción de los derechos humanos de las mujeres, las instituciones responsables carecen de la capacidad, la transparencia y la coordinación adecuadas. Las leyes sobre violencia doméstica requieren armonización y no protegen suficientemente a las víctimas.

Chipre no apoya eficazmente a todas las víctimas de violencia de género, ya que no ha establecido centros de crisis por violación, centros de derivación para víctimas de violencia sexual ni un número adecuado de albergues. Además, Chipre no ha proporcionado datos consistentes, transparentes y desglosados sobre la implementación y la eficacia de sus programas ni sobre la magnitud de los delitos de violencia contra las mujeres.

### ***Documentos de políticas sobre prevención del feminicidio: Chipre***

El proyecto FEM-UnitED busca mejorar las respuestas a la violencia de pareja y la violencia doméstica para reducir el daño a mujeres, niñas y niños, y prevenir el feminicidio. El proyecto busca desarrollar respuestas sistémicas a la violencia de pareja mediante la creación de una base empírica para sensibilizar a la población, fomentar la cooperación multidisciplinaria y el desarrollo de capacidades, adoptando un enfoque de género y centrado en las víctimas. En otras palabras, FEM-UnitED busca generar evidencia para un cambio colaborativo en las políticas.

### ***Mejores prácticas***

## **SPAVO**

- La línea de ayuda 1440 está atendida por psicólogos y trabajadores sociales, capacitados en el uso de técnicas de comunicación a través del teléfono [Gratuito, 24 horas al día y 365 días al año].
- SMS-99 98 4042 [Gratis].
- [Chat en vivo](#)

## **Líneas de ayuda europeas**

- La línea de ayuda europea 116 000 se ocupa exclusivamente de casos de niños desaparecidos. [Gratuita, 24 horas al día, 365 días al año]
- La línea de ayuda europea de apoyo a niños y adolescentes 116 111 está dirigida exclusivamente a niños y adolescentes de hasta 18 años. [De lunes a viernes de 12:00 a 20:00 y sábados de 09:30 a 14:00].

## **Refugio**

Los albergues se crearon para servir como un alojamiento temporal seguro para mujeres y sus hijos que se encuentran en peligro físico y emocional debido a personas de su entorno familiar. Son mucho más que un simple refugio para personas necesitadas.

## **Proyectos e iniciativas**

### **Proteas**

Programa de autocontrol intervencionista: El uso de la violencia es una cuestión de elección. Asume la responsabilidad y decide cambiar por la seguridad de la familia. El programa tiene una duración de dos años.

### **Casa de la mujer**

Por decisión gubernamental, la Casa de la Mujer funciona como un centro multidisciplinario y acogedor para las víctimas, donde profesionales de diversas disciplinas y funcionarios gubernamentales trabajan en conjunto para brindar protección, seguridad y apoyo especializado a las víctimas de violencia. La Casa de la Mujer presta servicios a mujeres y niñas (menores de 18 años) víctimas de violencia, así como a sus hijos e hijas dependientes, sin discriminación.

### ***Unidos para erradicar la mutilación genital femenina (UEFGM)***

Unidos para erradicar la mutilación genital femenina (UEFGM) es una herramienta gratuita de aprendizaje en línea que ofrece información práctica y apoyo a profesionales de la salud y el asilo en toda Europa sobre la mutilación genital femenina (MGF). Su objetivo es brindar un apoyo y una protección más eficaces a las víctimas, especialmente a las mujeres y niñas que viven con o están en riesgo de sufrir MGF. UEFGM, coordinado por el Instituto Mediterráneo de Estudios de Género (MIGS) en el marco de la Campaña Europea para erradicar la MGF, está siendo desarrollado por la Universidad Tecnológica de Chipre con el apoyo de la Unión Europea. El nuevo proyecto busca crear una plataforma europea de conocimiento sobre la MGF que sirva como centro de recursos y educación, ofreciendo información y apoyo de fácil acceso (y culturalmente apropiado) a profesionales (18).

## **Estudios de caso y mejores prácticas en Portugal (elaborado por RightChallenge)**

### ***Estudios de caso***

#### ***Los hijos del silencio: niños y jóvenes expuestos a la violencia conyugal: un estudio de caso***

Este estudio se centra en el problema de la violencia doméstica en la infancia, es decir, en comprender el impacto, las consecuencias y las percepciones de los niños, niñas y jóvenes expuestos a la victimización indirecta. La familia es el primer espacio de aprendizaje y formación de personas sociales, y da cuenta de experiencias determinantes en el camino de la vida. Los niños/jóvenes expuestos a diversos tipos de violencia familiar tienen consecuencias negativas para su desarrollo. Cabe destacar que, a pesar del impacto que esta exposición puede tener en ellos, existen variables mediadoras que permiten evaluar sus efectos.

La investigación, que empleó una metodología cualitativa y se caracterizó por la realización de cuatro estudios de caso múltiples, permitió comprender la experiencia de niños/jóvenes con antecedentes de exposición a la violencia entre sus cuidadores. La investigación se llevó a cabo en el Comité para la Protección de Niños y Jóvenes en Riesgo de Cascais (CPCJ). Los resultados indican que la exposición a la violencia tiene efectos negativos en diversos niveles de la vida de estos niños/jóvenes, y que es más perjudicial a nivel psicológico y emocional. Sin embargo, los resultados sugieren que, en ocasiones, también son víctimas directas de comportamientos abusivos dentro de la familia.

#### ***Tácticas de Resolución de Conflictos en el Noviazgo y Exposición a la Violencia Familiar: Experiencias de Estudiantes Universitarios***

Datos recientes han reportado una creciente prevalencia de dinámicas abusivas en las relaciones íntimas entre jóvenes. Los objetivos de este estudio son describir las

estrategias de resolución de conflictos utilizadas en las relaciones de pareja, describir la exposición a dinámicas violentas en la familia de origen y analizar la correlación entre las tácticas de resolución de conflictos en las relaciones de pareja y la exposición a la violencia familiar. Este estudio cuantitativo/transversal, que utilizó instrumentos de autoinforme (cuestionario sociodemográfico; escalas revisadas de tácticas de conflicto; escala de señalización del entorno familiar natural de los niños), involucró a 247 estudiantes universitarios (edad media = 21,07; DE = 2,07). Los resultados revelaron una alta prevalencia en el uso de tácticas abusivas de resolución de conflictos y la exposición a la violencia familiar.

También se encontraron correlaciones positivas y significativas entre estas dos variables. Estos resultados plantean la posibilidad de la transmisión transgeneracional de dinámicas abusivas y la victimización múltiple, y señalan la necesidad de actuar (prevención e intervención) sobre las creencias y expectativas que los jóvenes tienen sobre las relaciones de pareja.

### ***Intervención del Servicio Social con Niños y Jóvenes Víctimas de Violencia Doméstica, a través de un estudio de caso en la CPCJ (Comisión para la Protección de Niños y Jóvenes en Riesgo), en la Región Autónoma de las Azores***

Este estudio es el resultado de una investigación realizada en el ámbito de la intervención social con niños y jóvenes víctimas de violencia doméstica, con el objetivo general de comprender la intervención del Servicio Social ante el problema de la violencia doméstica denunciado ante la Comisión de Protección de la Infancia y la Juventud (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens - CPCJ) y analizar las limitaciones y los desafíos que enfrenta el trabajador social.

Así, la investigación, con un enfoque cualitativo basado en la tipología del estudio de caso múltiple, incursionó en la CPCY (CPCJ) de la Región Autónoma de las Azores, buscando dar voz a los profesionales —seis técnicos de la CPCY— mediante entrevistas semiestructuradas. Paralelamente a la estrategia de recolección de datos, el estudio

también se benefició de la investigación documental. Los resultados, en general, explican los contornos de la intervención desarrollada (por ejemplo, tipo de intervención, metodología), las dificultades que encuentran los profesionales en su práctica, así como la forma en que intentan solucionarlas o mitigarlas.

En conclusión, cabe señalar que la evaluación diagnóstica, las visitas domiciliarias, la denuncia y el seguimiento son prácticas de suma importancia en el contexto de la promoción de los derechos y la protección de la niñez y la adolescencia en peligro, entre otras. Por otro lado, el escaso número de técnicos dado el volumen de procesos, la importancia de la formación especializada en el área, las limitaciones para la creación de redes y el bajo nivel de prevención son algunos de los aspectos que requieren mayor atención por parte de los interlocutores e instancias asociadas con el sistema en general, para la promoción y protección de la niñez y la adolescencia.

### ***Mejores prácticas***

### ***Guía para la intervención integral con niños y jóvenes víctimas de violencia doméstica***

La Guía de Intervención Integrada con Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de VD fue creada en el marco del Plan de Acción para la prevención y combate a la violencia contra la mujer y la violencia doméstica 2018-2021, en el marco de la Estrategia Nacional para la Igualdad y la No Discriminación 2018-2030 - Portugal + Igual, aprobado por la Resolución del Consejo de Ministros nº 61/2018, de 21.05.2018, bajo la coordinación del IGC.

La Guía para la Intervención Integrada con Niños o Jóvenes Víctimas de VD también pretende responder a las recomendaciones



del informe del Grupo de Expertos en la Lucha contra la Violencia contra las Mujeres y la Violencia Doméstica - GREVIO, dirigido a Portugal en el ámbito del artículo 13 del Convenio de Estambul, publicado por el Consejo de Europa el 21.01.2019, en concreto la recomendación del párrafo 86 relativa al desarrollo de esfuerzos para apoyar un mensaje general contra la violencia, desafiando las actitudes patriarcales y los estereotipos que contribuyen a la aceptación de la violencia y creando conciencia sobre el daño causado a los niños o jóvenes que experimentan VD, tanto a nivel nacional como local y con la participación de todas las partes interesadas, incluidas, en particular, las escuelas.

El enfoque definido en esta guía se centra en la persona menor de edad, como forma de garantizar el respeto a su dignidad, vida, supervivencia, bienestar, salud, desarrollo, participación y no discriminación, en particular por razón de género, como persona con derechos individuales, incluyendo, de conformidad con el artículo 19 de la Convención sobre los Derechos del Niño, la lucha contra toda forma de violencia física o psicológica, lesiones o abusos, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual.

En una segunda fase, se elaborarán directrices técnicas sectoriales para los profesionales involucrados en la implementación de la guía, en particular del Sistema Nacional de Promoción de los Derechos y Protección de la Infancia y la Adolescencia, la RNAVVD y el sector educativo. En una tercera fase, también se elaborará una guía de formación sobre estos instrumentos, que se incluirá en el Plan Anual Conjunto de Formación para la prevención y la lucha contra la VMVD, medida también prevista en la Resolución del Consejo de Ministros 139/2019, de 19 de agosto de 2019.

La Guía para la Intervención Integral con Niños o Jóvenes Víctimas de VD tiene como objetivo mejorar la intervención con niños o jóvenes víctimas de abuso en el contexto de la VD, estableciendo, por primera vez, un marco nacional común para la intervención integral contra la VD con niños o jóvenes, basado en los recursos sectoriales existentes.

### ***Intervención en situaciones de violencia en el contexto escolar***

El Ayuntamiento de Cascais (CMC) y organizaciones locales están impulsando una plataforma temática - el Foro Municipal de Cascais contra la Violencia Doméstica (FMCVD) - que cuenta hoy con la participación de cerca de 40 organizaciones locales, con el objetivo de prevenir y combatir la violencia doméstica.



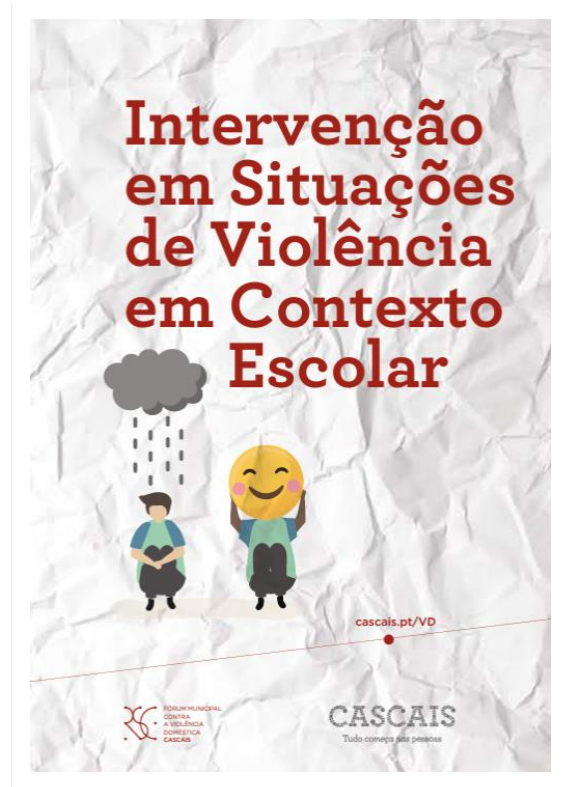
La violencia entre jóvenes, en particular la violencia en el noviazgo, tiene una dimensión considerable o al menos una visibilidad creciente, con una clara presencia en el contexto escolar y, como tal, ha sido uno de los focos de intervención de este Foro, cuyo mérito es reconocido localmente por la implicación y el compromiso de las distintas entidades que lo integran, especialmente las del ámbito educativo.

La comunidad escolar se encuentra en una posición privilegiada respecto a la protección de los niños y jóvenes y el contexto escolar

debe favorecer la identificación de situaciones de riesgo, la intervención temprana y adecuada, así como la promoción de relaciones saludables entre el alumnado.

Conscientes de ello, se publicó el Manual para Docentes para sensibilizar sobre el problema de los niños, niñas y jóvenes expuestos a situaciones de violencia doméstica, así como para conocer y cualificar los recursos disponibles. Posteriormente, elaboramos el Kit Pedagógico: Prevención de la violencia en las relaciones de pareja entre jóvenes, compuesto por un DVD con una película y tres relatos cortos que abordan la violencia en el noviazgo y las cuestiones de género, y una Guía para Docentes. Está dirigido a docentes y otros agentes educativos que desean abordar estos temas con jóvenes y constituye una herramienta para trabajar la violencia en el noviazgo.

El curso escolar 2017/2018 marcó el inicio de un proyecto piloto para prevenir (e intervenir) la violencia en el ámbito escolar, que se está desarrollando durante todo el curso escolar en el Grupo Escolar Parede. Sus objetivos, a través del trabajo en red, no solo son sensibilizar a la comunidad educativa sobre la necesidad de invertir



continuamente en la prevención de la violencia en el ámbito escolar, sino también dotar a sus miembros de habilidades básicas para la intervención. Este documento de referencia, elaborado por el Grupo de Educación y Violencia del FMCVD, es una contribución más a la cultura de respeto y tolerancia que queremos alcanzar, y que solo será posible mediante la implicación, el refuerzo de conocimientos y la sensibilización de toda la comunidad educativa, desde los profesionales de la educación hasta las familias y, por supuesto, el propio alumnado.

El marco de Intervención en Situaciones de Violencia en el Contexto Escolar forma parte del trabajo del Foro Municipal de Cascais contra la Violencia Doméstica (FMCVD), concretamente del Grupo de Trabajo de Educación y Violencia. Surge de la necesidad identificada por este grupo de contribuir a una mejor gestión de las situaciones de violencia que pueden ocurrir o detectarse en el entorno escolar, afectando a niños, niñas y jóvenes. Está dirigido a todos aquellos que, a diario, en escuelas públicas y privadas, en los diferentes niveles educativos, tienen, entre otras cosas, la gran responsabilidad de contribuir al bienestar y al pleno desarrollo de niños, niñas y jóvenes.

La escuela, como lugar donde se desarrollan actividades curriculares y no curriculares, y como el lugar donde niños, niñas y jóvenes pasan la mayor parte de su jornada, es un espacio privilegiado para detectar las formas de violencia a las que pueden ser sometidos. También es un espacio privilegiado para prevenir o resolver cualquier tipo de violencia que pueda ocurrir en ella.

### ***Manual para la Educación Infantil Temprana Niños expuestos a la violencia doméstica Conocer y calificar las respuestas de la comunidad***

El V Plan Nacional para la Prevención y el Combate a la Violencia Doméstica y de Género 2014-2017 (V PNPCVDG) es un instrumento de política pública estructurado en torno a cinco áreas estratégicas. El manual que se publica, Manual para la educación de la

primera infancia: Niños expuestos a la violencia doméstica: conocer y cualificar las respuestas en la comunidad, se enmarca en el área estratégica I, relativa a la prevención, la sensibilización y la educación. La información, la sensibilización y la educación son fundamentales para prevenir y combatir la violencia doméstica desde su origen y en todas sus dimensiones, con el fin de implementar estrategias que conduzcan a una sociedad basada en la igualdad y libre de discriminación y violencia.



La Medida 5 del Plan estipula la elaboración y difusión de directrices y otros materiales informativos y educativos dirigidos a la comunidad educativa, con el objetivo de informarles y orientarles sobre la problemática de la violencia doméstica y de género.

El origen de esta publicación es el manual canadiense «Niños expuestos a la violencia doméstica: un manual para educadores de la primera infancia para aumentar la comprensión y mejorar las respuestas comunitarias», elaborado por la Clínica del

Tribunal de Familia de Londres. Este manual fue adaptado inicialmente a la realidad del municipio de Cascais por el Foro Municipal de Cascais contra la Violencia Doméstica y publicado por el municipio en marzo de 2007. <sup>3</sup> Tras recuperar esta publicación, la CIG la actualizó, adaptándola a la realidad nacional, en el marco de la V PNPCVDG y de la Ley 112/2009, de 16 de septiembre, republicada por la Ley 129/2015, de 3 de septiembre, que establece el régimen jurídico aplicable a la prevención de la violencia doméstica, la protección y la asistencia a las víctimas.

Al centrarse en la violencia doméstica, esta publicación se centra en los problemas asociados y en cómo detectarlos y abordarlos en el contexto escolar. El entorno familiar puede ser, en ocasiones, un lugar de peligro. Es en la escuela donde pueden manifestarse comportamientos o actitudes que indican un mal comportamiento en otros ámbitos, especialmente en la familia. Como profesional de la educación preescolar (sea docente o no), es fundamental conocer las manifestaciones del problema, los procedimientos y los recursos que le permiten cuidar y promover el bienestar, la calidad de vida y la seguridad de los niños expuestos al delito de violencia doméstica.

Este manual contiene directrices para la intervención en el contexto escolar con niños expuestos a la violencia doméstica. Como organismo coordinador del 5.º PNPCVDG, el IGC se esfuerza por informar a toda la comunidad educativa sobre los conceptos inherentes a la violencia doméstica, las señales de alerta, las estrategias y los procedimientos en este ámbito.

## ***Proyectos e iniciativas***

### ***Proyecto A Tu Lado***

Este es un proyecto promovido por la Comisión Nacional para la Promoción de los Derechos y la Protección de la Infancia y la Juventud (CNPDPJ). La Comisión Nacional para la Promoción de los Derechos y la Protección de la Infancia y la Juventud (CNPDPJ), como entidad de referencia para la efectiva realización de los Derechos Humanos de todos los niños y niñas en Portugal, contribuye a la planificación de la intervención estatal y a la coordinación, el seguimiento y la evaluación de la acción de los organismos públicos y la comunidad en la promoción de los derechos y la protección de la infancia y la juventud.



En este contexto, nació A Tu Lado, un proyecto piloto, impulsado por la CNPDPCJ, con financiación de EEAGrents y con la participación de la

Comisión de Ciudadanía e Igualdad de Género como operador del programa, que ha implementado y probado acciones en el sistema de protección en los territorios de Amadora, Loures, Seixal, Faro y Loulé.

Sus principales objetivos son:

- Apoyar y responder a los niños, en el/los día(s) siguiente(s) al episodio de violencia doméstica registrado por la policía u otra parte, en conjunto con sus familiares, teniendo en cuenta que el agresor normalmente es parte de esta unidad familiar.
- Desarrollar acciones preventivas contra la normalización de la violencia de género y romper los ciclos de victimización y agresión.
- Crear atención especializada para niños y niñas que pierden a sus padres o tutores legales como consecuencia de homicidio en el contexto de violencia doméstica.
- Desarrollar una intervención coordinada entre el sistema nacional de protección a la infancia y la adolescencia y la red nacional de apoyo a las víctimas de violencia intrafamiliar, en el ámbito de sus respectivas competencias.

### ***El Centro Infantil y Juvenil "P'RA TI"***

El Centro Infantil y Juvenil "P'RA TI" brinda apoyo psicológico especializado a niños y jóvenes víctimas de violencia doméstica, mediante intervención psicoterapéutica individual y grupal.

### ***Espaço Lara***



Espaço Lara - El Apoyo Psicológico Especializado para Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Violencia Doméstica ofrece apoyo psicológico especializado mediante intervención psicoterapéutica individual y grupal. Este

centro se centrará en el apoyo a niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia doméstica en las ciudades de Oporto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Maia y Gondomar.

El objetivo será apoyar a los equipos de las estructuras de la Red Nacional de Apoyo a Víctimas de Violencia Doméstica (RNAVVD) en la gestión de casos que involucran a niños, niñas y jóvenes, reforzando la formación del personal técnico para acciones con validez empírica y científica, y promoviendo un ambiente de intercambio y reflexión que contribuya a la estabilidad personal y profesional. Esta labor también se extenderá a organizaciones que no forman parte de la RNAVVD pero que trabajan con estos niños, niñas y jóvenes, como los CPCJ, escuelas, estructuras de salud y educación, tribunales y cuerpos de policía criminal, entre otros.

Este proyecto está cofinanciado por Portugal 2030, a través del Programa Temático Demografía, Cualificaciones e Inclusión – Personas 2030.

### ***Área Infantil y Juvenil***

Este espacio fue creado por la Comisión Nacional de Promoción de los Derechos y la



Protección de la Infancia y la Adolescencia (CNPDPJC) pensando en la infancia y la adolescencia. Aquí, encontrarán información sobre temas que les preocupan, como los derechos de la infancia y la adolescencia, las emociones, el acoso escolar, el ciberacoso, el acogimiento familiar y la adopción, entre otros.

La información está organizada por edades y ofrece vídeos, libros cortos y referencias a diversos materiales que pueden ayudar a aclarar dudas sobre estos temas y orientar sobre otros que también son interesantes para su formación y conocimientos. También hay sitios web divertidos y entretenidos, diversos libros y otros textos que pueden ser de interés para niños y jóvenes.

En el sitio web, también encontrará información importante sobre, por ejemplo, el Consejo Nacional para la Infancia y la Juventud, qué es un CPCJ o a qué líneas de ayuda puede llamar si necesita ayuda.

### ***Hojas informativas***

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Asociación Portuguesa de Apoyo a las Víctimas) ha desarrollado una colección de fichas informativas sobre los principales temas del apoyo a las víctimas: tipos de delitos y formas de violencia; prevención del delito y la violencia; las víctimas más vulnerables y el voluntariado.

- **Hoja informativa sobre la violencia contra los niños**

[https://vm.apav.pt/apav\\_v3/images/pdf/FI\\_Violencia\\_contra\\_crianças\\_2021.pdf](https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_Violencia_contra_crianças_2021.pdf)

- **Hoja informativa sobre violencia doméstica**

[https://vm.apav.pt/apav\\_v3/images/pdf/FI\\_VDomestica\\_2020.pdf](https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_VDomestica_2020.pdf)

- **Hoja informativa sobre la violencia escolar**

[https://vm.apav.pt/apav\\_v3/images/pdf/FI\\_APAV\\_Violencia\\_Contexto\\_Escolar.pdf](https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_APAV_Violencia_Contexto_Escolar.pdf)





## Estudios de caso y mejores prácticas en Italia (Elaborado por EXEO Lab)

### Estudios de caso

Los estudios de caso de Italia subrayan el profundo impacto que la violencia doméstica tiene en niños, niñas y jóvenes. Más allá del daño físico inmediato, los niños expuestos a la violencia doméstica enfrentan desafíos psicológicos y emocionales a largo plazo que pueden obstaculizar su desarrollo. Los estudios destacan la importancia de la intervención temprana, los programas de apoyo estructurados y la necesidad de reformas legislativas para proteger mejor a los niños y romper el ciclo de violencia.

#### 1) "D.i.Re" (*Donne in Rete Contro la Violenza*)

D.i.Re es una red de más de 80 refugios para mujeres y centros contra la violencia en toda Italia. Esta organización ha sido fundamental en la recopilación de datos sobre la prevalencia de la violencia doméstica y sus efectos en los niños. La asociación D.i.Re reúne a más de **88 organizaciones de mujeres** que abordan el problema de la violencia masculina contra las mujeres desde la perspectiva de la diferencia de género. Los Centros contra la violencia son **lugares donde se acoge a las mujeres que han sufrido violencia**. Gracias a la recepción telefónica, las entrevistas personales, la hospitalidad en los refugios y los numerosos otros servicios ofrecidos, se ayuda a las mujeres a salir de la violencia.

Los centros antiviolencia realizan **asesoramiento psicológico, asesoramiento jurídico, grupos de apoyo, formación, promoción, sensibilización y prevención, recogida y tratamiento de datos, orientación y acompañamiento al trabajo, recogida de material bibliográfico y documental sobre los temas de violencia**. LAS **casas de acogida**, a menudo con dirección secreta, acogen a mujeres y a sus hijos menores de edad durante un periodo de emergencia. Los datos de la red ponen de relieve que los

niños expuestos a la violencia doméstica suelen sufrir problemas emocionales y psicológicos, como ansiedad, depresión y dificultades para formar relaciones de confianza. En muchos casos, los niños se convierten en víctimas secundarias, sufriendo abandono o abuso directo.

Se ha descubierto que los niños expuestos a la violencia doméstica corren un mayor riesgo de perpetuar o experimentar violencia en sus futuras relaciones. Este ciclo de violencia subraya la necesidad de programas de intervención temprana. D.i.Re ha desarrollado asesoramiento e intervenciones terapéuticas específicas para apoyar tanto a madres como a niños afectados por la violencia doméstica. Sus programas se centran en romper el ciclo de la violencia mediante la educación, el empoderamiento y la terapia.

## ***2) Iniciativas Telefono Azzurro e Iniciativas SOS y Telefono Rosa***

Estas dos organizaciones se centran en el bienestar y la protección infantil en Italia, con especial énfasis en los niños afectados por la violencia doméstica. La Fondazione S.O.S Il Telefono Azzurro ETS se fundó en 1987 en Bolonia. El promotor de la iniciativa fue Ernesto Caffo, entonces profesor asociado de Neuropsiquiatría Infantil en la Universidad de Módena. La asociación se creó para atender las solicitudes de ayuda de los niños, una respuesta concreta al «derecho a escuchar» reconocido a los niños por la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño, firmada por las Naciones Unidas.

Hoy en día, Telefono Azzurro es una línea de escucha e intervención, tanto telefónica como en línea (móvil, web, chat, aplicación, red social), que ofrece intervención de emergencia en caso de desastres y calamidades, proyectos para niños hijos de presos, proyectos territoriales y prevención mediante la educación y la sensibilización en escuelas, dirigida a adultos y a responsables de la toma de decisiones.

Promueve el pleno respeto de los derechos de niños, niñas y adolescentes. Con sus actividades diarias, apoya su potencial de crecimiento y los protege del abuso y la violencia que pueden comprometer su bienestar y desarrollo. Escucha a los niños, niñas

y adolescentes a diario y ofrece respuestas concretas a sus solicitudes de ayuda, también mediante la colaboración con instituciones, asociaciones y otras realidades territoriales. Opera en un contexto internacional para promover una cultura de derechos. Busca el bienestar de cada niño y su derecho a crecer en un entorno seguro y dentro de una red de relaciones que garantice su desarrollo y prevenga el abuso y el sufrimiento.

La Asociación Nacional de Voluntarios del Teléfono Rosa (APS) se fundó en Roma en febrero de 1988, cuando tres mujeres, Giuliana Dal Pozzo, Maria Gabriella Carnieri Moscatelli y Emma Capocasa, decidieron sacar a la luz el fenómeno de la violencia latente, oculta en el ámbito doméstico.

La Asociación, que se concibió como un experimento para dar voz a las mujeres, gracias a la determinación de sus fundadoras y voluntarias, se ha convertido con el tiempo en un instrumento indispensable de defensa y denuncia para mujeres y menores. El cambio ha sido largo: más de treinta años de luchas, éxitos y derrotas, leyes y derechos conquistados. Sin embargo, el objetivo se mantiene: apoyar a las mujeres y acompañarlas en su camino hacia la superación de la violencia y la recuperación de su autonomía. El Teléfono Rosa educa y forma a jóvenes, hombres y mujeres, en el respeto y la igualdad de género, creyendo que es necesario empezar con las nuevas generaciones para combatir la violencia de género, los estereotipos y cualquier forma de discriminación.

La Asociación, que se concibió como un experimento para dar voz a las mujeres, gracias a la determinación de sus fundadoras y voluntarias, se ha convertido con el tiempo en un instrumento indispensable de defensa y denuncia para mujeres y menores. El cambio ha sido largo: más de treinta años de luchas, éxitos y derrotas, leyes y derechos conquistados. Sin embargo, el objetivo se mantiene: apoyar a las mujeres y acompañarlas en su camino hacia la superación de la violencia y la recuperación de su autonomía. El Teléfono Rosa educa y forma a jóvenes, hombres y mujeres, en el respeto y la igualdad de género, creyendo que es necesario empezar con las nuevas generaciones para combatir la violencia de género, los estereotipos y cualquier forma de discriminación.

A lo largo de los años, setecientas quince mil mujeres han recurrido al Teléfono Rosa. En concreto, muchas mujeres han acudido a la oficina para recibir asesoramiento legal civil y penal, así como apoyo psicológico. La escucha activa y empática, así como la información sobre sus derechos, les permitió iniciar un camino para salir de la violencia, recuperando la capacidad de tomar decisiones sobre sus propias vidas y las de sus hijos. Un camino que, en la mayoría de los casos, las condujo hacia la autonomía. Las mujeres acogidas en los hogares reciben seguimiento no solo durante su estancia, sino también después de su salida del centro. Esto permite a la asociación evaluar la evolución de la trayectoria individual de cada mujer a lo largo del tiempo.

### **3) Violencia doméstica y presencial: SCUDO**

En un gran número de casos, los menores son testigos de violencia doméstica o intrafamiliar contra las mujeres. En otros casos, son víctimas directas de la violencia. Esto se desprende del procesamiento de datos inéditos, realizado en el marco de una colaboración experimental con el Servicio de Análisis Criminal, una oficina interfuerzas del Departamento de Seguridad Pública, sobre los datos introducidos en la aplicación SCUDO, relativos a las solicitudes de ayuda e intervención recibidas por las Fuerzas Policiales.

El procesamiento de datos, realizado en colaboración con el Servicio de Análisis Criminal, dibuja un perfil sin precedentes de la violencia doméstica contra las mujeres y de la presencia de violencia. En 2023, más de 5.000 menores que convivían estuvieron directa o indirectamente involucrados en incidentes de violencia contra las mujeres y fueron contabilizados en intervenciones policiales específicas por presunta violencia doméstica/de género. De las solicitudes de intervención recibidas por la policía, más de 2.100 corresponden a episodios de presunta violencia sufrida directamente por menores. El miedo constante, la sensación de impotencia y la incapacidad de reacción son consecuencias que marcan el crecimiento de las niñas y los niños expuestos a la violencia.

Las cifras reflejan un fenómeno, el de la violencia sufrida por menores en el hogar, cada vez más relevante en cuanto al número de incidentes y potencialmente grave por sus consecuencias en el desarrollo psicofísico de los menores, quienes corren el riesgo de sufrir sus consecuencias a lo largo de sus vidas, incluso en la edad adulta. El impacto psicológico en niñas, niños y adolescentes involucrados en estos graves episodios de violencia es aún más devastador en los casos de mujeres que fallecen como consecuencia de la violencia, debido a las profundas consecuencias en toda su vida. A continuación, se presentan los principales datos resultantes de la elaboración.

En 2023, en Italia, se registraron 13.793 solicitudes de ayuda e intervención por episodios de violencia doméstica o de género sufridos por mujeres. Dentro de las intervenciones clasificadas como «presunta violencia doméstica/de género» en las que la presunta víctima es mujer, solo en el 1,5 % de los casos la víctima desconoce al agresor. En el 61,5% de los casos, el agresor tiene relación de pareja con la víctima, ya sea actual o anterior: en concreto: en el 43,2% de los casos el cónyuge/pareja de hecho o ex, en el 18,3% de los casos la pareja de hecho o ex.

En el contexto de este tipo de violencia perpetrada contra las mujeres por agresores en una relación sentimental, actual o pasada, en dos de cada cinco casos (42%) había menores cohabitando. También existen numerosos casos, es decir, 2124 de violencia en los que las presuntas víctimas son menores, con una distribución bastante equitativa entre ambos sexos (51,1% mujeres y 48,7% hombres). Más de la mitad de los casos (52%) son niños y niñas de 10 años o menos. En Italia, participamos en proyectos de intervención para la prevención, la atención y la protección de las mujeres víctimas de violencia, sus hijos e hijas víctimas de presenciar violencia y los menores huérfanos de feminicidio.

Raffaella Milano, Directora de Investigación y Formación de Save the Children Italia, destacó la importancia de fortalecer las medidas de prevención y detección temprana de la violencia: «Los datos proporcionados por el Servicio de Análisis Criminal son

particularmente significativos para explorar un fenómeno que aún permanece en gran medida oculto». Se trata de una violencia que tiene consecuencias muy graves no solo para los niños que son víctimas directas, sino también para quienes presencian la violencia perpetrada contra sus madres. Incluso la violencia presenciada deja heridas profundas difíciles de superar.

## **Mejores prácticas**

### ***Piccoli Ospiti***

Piccoli Ospiti (Pequeños Huéspedes) es un proyecto de la Fundación Pangea creado para abordar la emergencia de niños que presencian violencia y reconstruir el vínculo entre madre e hijo/a, que la propia violencia ha roto. Desde hace varios años, Pangea también se ha comprometido en Italia a apoyar a las mujeres víctimas de violencia y ha lanzado un programa específico para acoger y restaurar la relación parental entre mujeres y niños/as que han presenciado el abuso perpetrado contra sus madres. Este fenómeno expone a los propios niños/as a traumas comparables a los reportados en casos de violencia directa.

El Proyecto Piccoli Ospiti contempla acciones que garantizan que los menores y sus madres sean acogidos en lugares seguros y que garantizan vías de recuperación del trauma para los niños/as y una crianza positiva para las madres mediante diversas actividades, como talleres lúdicos y educativos, apoyo psicológico, etc.

El proyecto busca apoyar a las víctimas a través de la Red de realidades que colaboran con Pangea, estructurando un proceso de apoyo para superar experiencias traumáticas y recuperar la relación de los niños con sus madres, una relación fuertemente deteriorada por el abuso sufrido y presenciado, que puede derivar en conductas violentas y desviadas en la edad adulta.

Con el apoyo de psicólogos y operadores, se ayuda a niños y madres a restablecer una interacción y una relación positivas, basadas en la confianza mutua y la serenidad, y a redescubrir la figura materna perdida debido a la violencia.

El proyecto ha garantizado principalmente la protección de 12 núcleos familiares compuestos por 12 madres y 15 menores, de diferentes edades, orígenes sociales, culturales y geográficos; a la vez, ha puesto en marcha procesos de recuperación del trauma sufrido por los niños y de crianza positiva para las madres, mediante diversas actividades como talleres lúdicos y educativos, y apoyo psicológico constante.

***“Ri-uscire”: un nuevo centro de acogida de emergencia para mujeres y menores que huyen de la violencia de género.***

En Bolonia, aumenta la oferta de acogida en centros de acogida para mujeres víctimas de violencia de género. Gracias a la cofinanciación de la Región de Emilia-Romaña, se lanzará el proyecto «Ri-Uscire», presentado por el Ayuntamiento de Bolonia en colaboración con la Casa delle Donne per non subire violenza y la Ciudad Metropolitana de Bolonia, para ampliar la oferta de acogida de emergencia para mujeres solteras o con hijos que sufren violencia y necesitan acogida inmediata.

La ciudad de Bolonia se ha comprometido activamente con la lucha contra la violencia contra las mujeres desde la década de 1990, apoyando la creación de uno de los primeros centros italianos contra la violencia, la Casa de las Mujeres, que en aquel entonces solo contaba con un centro de acogida con siete camas. Desde entonces, gracias también a un marco legal modificado y a la firma de un acuerdo metropolitano para la realización de actividades e intervenciones de acogida, escucha y acogida para mujeres víctimas de violencia, la capacidad de respuesta a las necesidades de acogida de las mujeres ha aumentado de forma constante.

Hasta la fecha, existían cuatro centros de acogida: Casa Save, con nueve camas para acogida de emergencia, y tres centros de acogida con 21 camas para acogida de media

estancia, que en 2017 acogieron a un total de 56 mujeres y 48 menores. Lamentablemente, se rechazaron hasta 48 solicitudes de acogida por falta de plazas.

Ahora, a través del proyecto Ri-Uscire, y gracias a Giovanna Foglia, emprendedora que ha cedido un edificio a la Casa de las Mujeres en préstamo, se inaugurará un nuevo refugio con 10 camas de emergencia. La Casa para mujeres maltratadas de Milán está inaugurando otro edificio, también cedido en préstamo por Giovanna Foglia, para el alojamiento de mujeres que han sido víctimas de violencia.

La eficaz colaboración entre los sectores público y privado en Bolonia permite ampliar el sistema de acogida de emergencia para mujeres solteras o con hijos que sufren violencia y fortalecer las herramientas disponibles en el Acuerdo Metropolitano y la Mesa Interinstitucional para mejorar la protección de las mujeres que han sufrido violencia en sus relaciones de pareja.

El Ayuntamiento de Bolonia, junto con la Ciudad Metropolitana de Bolonia, construirá durante 2018 las conexiones del nuevo servicio con el sistema de acogida y hospitalidad del área metropolitana de Bolonia.

### ***La «Maleta de rescate» en Basilicata***

Los medios de comunicación son bastante despiadados al informarnos a diario sobre cómo muchas mujeres se ven obligadas, lamentablemente, a alejarse de sus familias e incluso de sus lugares de origen debido a la violencia y el abuso. Afortunadamente, también existen iniciativas crecientes destinadas a combatir la violencia de género, brindando ayuda para recuperarse. «La Maleta de Rescate» es un proyecto específico e innovador dirigido a quienes desean salir del círculo vicioso de dicha violencia. Es decir, mujeres en estado de angustia y vulnerabilidad, pero decididas o que «se proponen» escapar de contextos domésticos caracterizados por el abuso y el maltrato.

Aquellas que, tras recibir servicios sociales básicos, el servicio de protección y salvaguardia de menores o un centro antiviolencia, hayan desarrollado, con los



operadores de referencia, caminos de autonomía hacia una nueva vida, serán las beneficiarias del proyecto «La maleta de rescate», financiado gracias a fondos donados por instituciones públicas y privadas. La maleta contará con cuatro compartimentos, identificados en función de las necesidades comunicadas por las propias mujeres en situación de dificultad.

La maleta contendrá artículos esenciales: ropa interior, productos para el cuidado e higiene femenina y, en el caso de las menores, también productos para bebés. Junto con la maleta, se activará una tarjeta SIM de teléfono para uso personal de la víctima con el fin de evitar situaciones de mayor estrés emocional. En la difícil decisión de emprender el camino hacia una vida libre de abusos, «La maleta de rescate», una maleta repleta de las herramientas necesarias para salir de casa, encontrar trabajo, gozar de buena salud y garantizar un entorno tranquilo para sus hijos, puede serles de apoyo. Este proyecto pretende establecer una colaboración estable entre diferentes sujetos y actores para construir y consolidar una red de relaciones capaz de abordar el fenómeno de la violencia doméstica contra las mujeres, apoyando a la mujer en su camino para salir de la violencia.

## **Estudios de caso y mejores prácticas en Alemania (Elaborado por Berlink)**

### **Estudios de caso**

#### ***El problema de la subrepresentación académica en el tema de la violencia doméstica en adolescentes***

Como informan Otto y Frieler en su publicación “Junge Menschen und Häusliche Gewalt” (Jóvenes y Violencia Doméstica), la situación de los niños, niñas y adolescentes afectados por la violencia doméstica en Alemania está poco investigada y la información disponible es limitada: “Existen datos limitados sobre la situación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes adultos como (co)víctimas de violencia doméstica en Alemania” (Otto y Frieler, 2022, p. 89). Según las estadísticas criminales de 2022, hubo 240.547 víctimas de violencia doméstica en Alemania, de las cuales el 71,1 % eran mujeres (BKA 2023, p. 5). Por primera vez, las estadísticas también incluyen a los niños, niñas y adolescentes como víctimas de violencia doméstica o intrafamiliar. En concreto, se denunciaron 73.396 casos de violencia intrafamiliar, siendo el 35,5% de las víctimas hijos, el 16,9% hermanos y el 1,3% nietos de los agresores (BKA 2023, p. 42).

Los jóvenes se ven afectados tanto por la violencia intrafamiliar como por la violencia de pareja, incluso si no figuran directamente como víctimas en las estadísticas penales; pueden ser testigos o estar indirectamente involucrados. Los datos actuales solo presentan una parte del panorama, ya que los estudios de cifras oscuras sugieren que una de cada cuatro mujeres en Alemania sufre violencia física o sexual por parte de su pareja al menos una vez en su vida (Müller/Schröttle 2004, p. 29; FRA 2015, p. 28). En el 65 % de los casos de violencia doméstica con niños, niñas y adolescentes presentes, estos jóvenes presenciaron la violencia o se involucraron ellos mismos (Müller/Schröttle 2004, p. 277). Esta estimación, basada en las evaluaciones de las madres, probablemente subestima el verdadero alcance de su exposición.

En 2020, tres cuartas partes de las mujeres en centros de acogida tenían hijos de hasta 18 años, y el 10 % de estos hijos tenían 12 años o más. Casi el 22% de las mujeres tenían entre 18 y 25 años (FHK e.V. 2020, p. 17). A pesar de la creciente concienciación, persiste una importante brecha en la investigación y el apoyo a las víctimas adolescentes de violencia doméstica.

A pesar de la escasa representación de la violencia doméstica en el contexto de adolescentes y jóvenes en el panorama académico alemán, los siguientes párrafos tomarán en cuenta dos casos concretos, tal como los describe la psicóloga que trabajó en ellos.

### ***Trabajo terapéutico con niños y jóvenes que han sufrido violencia doméstica – Caso práctico 1***

El primer estudio de caso que presentamos proviene de un relato directo de la psicóloga del desarrollo alemana Marion Wurdak, quien relata la historia de una de sus antiguas pacientes. El caso gira en torno a una joven de 18 años que creció siendo testigo de violencia doméstica, en concreto del maltrato de su padre a su madre. Aunque nunca sufrió maltrato físico por parte de su padre, se involucró emocionalmente, consolándolo a menudo tras sus arrebatos violentos. De niña, vio a su hermano mayor intentar intervenir y detener la violencia, pero ella misma asumió el papel de consolar a su padre cuando este se arrepentía, a menudo borracho y llorando.

Como resultado, experimentó un profundo conflicto interno con respecto a su padre, dividido entre el odio, la vergüenza, la lástima y la responsabilidad. Esta agitación interior persistió hasta su adolescencia, lo que le generó desafíos emocionales y dificultades para forjar relaciones de confianza. Oscilaba entre identificarse como víctima y, en ocasiones, asumir el rol de agresora, lo que le dificultaba gestionar sus propias emociones y acciones. Sus experiencias la hicieron vulnerable a repetir la dinámica de la relación abusiva de sus padres en sus propias relaciones románticas.

Durante la psicoterapia, que comenzó a los 17 años, luchó contra la depresión y la desesperanza, agravadas por recuerdos traumáticos de su infancia. El abuso de su padre no solo moldeó su mundo emocional, sino que también influyó en su imagen física. Desarrolló una obsesión por cambiarse la nariz, ya que le recordaba a la de su padre. Estas heridas emocionales sin resolver la llevaron a períodos de depresión, recuerdos fragmentados y pesadillas.

Su caso refleja el de muchos niños y adolescentes que buscan terapia por su cuenta o son llevados a terapia por sus madres debido al impacto psicológico de la violencia doméstica, que se manifiesta como síntomas conductuales o emocionales que afectan significativamente su vida cotidiana, sus relaciones y su autopercepción.

### ***Trabajo terapéutico con niños y jóvenes que han sufrido violencia doméstica – Caso práctico 2***

Este segundo estudio de caso es otro relato directo de la psicóloga del desarrollo alemana Marion Wurdak, quien relata la historia de una madre y una hija que conoció a través de su trabajo en un albergue para mujeres. Marie y su madre, Frau B., huyeron a un albergue para mujeres tras sufrir abuso psicológico y físico por parte del padre de Marie. Marie presenció y escuchó muchas situaciones violentas entre sus padres, lo cual la afectó profundamente. Tras mudarse al albergue, Marie comenzó a experimentar pesadillas frecuentes, ansiedad y una fuerte reticencia a separarse de su madre, especialmente para ir a la escuela. También tiene dificultades para concentrarse en clase y su estado emocional se caracteriza por el miedo y la inseguridad.

Frau B., insegura de cómo ayudar a Marie, consulta con una consejera en el refugio para mujeres. La consejera sugiere que los síntomas de Marie son reacciones típicas a la crisis y recomienda apoyo terapéutico. Los cambios de comportamiento de Marie, incluyendo pesadillas y apego, probablemente se deban a su temor por la seguridad de su madre y a la reciente inestabilidad en sus vidas.

Tras conversaciones con profesionales, se sugiere que Marie podría beneficiarse de terapia conductual, centrada en mecanismos de afrontamiento para sus miedos inmediatos, o terapia psicodinámica, que profundizaría en los conflictos más arraigados derivados de la violencia que presenció. Finalmente, se implementa un plan de terapia a corto plazo, que ofrece a Marie 25 sesiones, centradas en estabilizar su situación actual en lugar de abordar traumas más profundos, que podrían requerir terapia a largo plazo.

Tras diez sesiones, Marie y su madre abandonan el refugio para mudarse a un nuevo apartamento. Aunque su ansiedad ha disminuido un poco, Marie aún enfrenta los desafíos de adaptarse a su nueva vida, lo que indica la necesidad constante de apoyo para procesar sus experiencias traumáticas.

### ***Psicoterapia de Danza y Movimiento en el Proyecto de Investigación "KUKT: Red de Terapia y Asesoramiento para Mujeres y Niños Afectados por la Violencia Doméstica"***

El proyecto KUKT, que significa "Red de Terapia y Asesoramiento para Mujeres y Niños Afectados por la Violencia Doméstica", es una iniciativa de investigación destinada a mejorar los sistemas de apoyo para personas afectadas por violencia doméstica.

En el contexto del Proyecto KUKT, se realizó un estudio para evaluar la validez de la Psicoterapia de Danza y Movimiento (PDM) para abordar los efectos psicológicos de la violencia doméstica en mujeres, niños y niñas. La Psicoterapia de Danza y Movimiento integra el movimiento físico con la terapia psicológica, ayudando a las personas a procesar el trauma, expresar emociones y mejorar la salud mental a través de experiencias corporales. Este enfoque puede ser especialmente beneficioso para las sobrevivientes de violencia doméstica, ya que ofrece una forma no verbal de explorar y sanar sus experiencias.

La hipótesis central de dicho estudio fue que el DMP podría contribuir eficazmente a la recuperación emocional y la rehabilitación de estas personas al facilitar la expresión no verbal y la conciencia corporal.

El estudio consistió en un diseño controlado en el que los participantes, principalmente mujeres y niños que habían sufrido violencia doméstica, se sometieron a una serie de sesiones de DMP. Estas sesiones se centraron en mejorar la conciencia corporal y la expresión no verbal de los participantes como intervenciones terapéuticas.

Los hallazgos indicaron mejoras significativas en el estado emocional y los mecanismos de afrontamiento de los participantes. Las mediciones incluyeron cambios en las evaluaciones psicológicas estándar antes y después de la intervención. El principal resultado del estudio consiste en la retroalimentación cualitativa de los participantes, quienes reportaron una reducción de la ansiedad y un mayor sentimiento de empoderamiento.

## **Mejores prácticas**

### ***BIG e.V. (Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt) – Jugendberatung***



BIG e.V. es una organización con sede en Berlín que trabaja en diversos aspectos de la intervención y prevención de la violencia doméstica. Ofrece servicios especializados de asesoramiento juvenil, atendiendo las necesidades de adolescentes y jóvenes adultos que han sufrido violencia doméstica, ya sea como víctimas o testigos. Sus programas juveniles se centran en ofrecer apoyo psicológico, asesoramiento legal y estrategias para

la resolución y afrontamiento de conflictos.

### **Zartbitter e.V. – Prävention von sexueller Gewalt**



Zartbitter e.V. tiene su sede en Colonia y trabaja en la prevención de la violencia sexual y doméstica, centrándose en jóvenes. Si bien se centra en el abuso sexual, sus programas a menudo se solapan con la violencia doméstica, especialmente en contextos familiares. Ofrecen talleres de prevención y asesoramiento para adolescentes que han presenciado o sufrido violencia doméstica, ofreciendo recursos terapéuticos y educativos para apoyar la sanación y el empoderamiento.

### **Heroes – Gegen Unterdrückung im Namen der Ehre**

Héroes es un proyecto alemán centrado en promover la igualdad de género y combatir la violencia, en particular la derivada de tradiciones culturales basadas en el honor. El programa se dirige principalmente a hombres jóvenes de origen inmigrante y ofrece talleres y educación entre pares para desafiar las normas patriarcales, los roles de género y la violencia basada en el honor. Héroes busca empoderar a los hombres jóvenes para que rechacen las conductas opresivas y se conviertan en modelos positivos en sus comunidades, abogando por el respeto, la igualdad de género y la no violencia. A través del diálogo y la formación, fomentan el pensamiento crítico sobre temas como la violencia doméstica, la discriminación de género y las expectativas culturales.

## References

- "The Relationship Between Intimate Partner Violence, Perceived Stress and Quality of Life During and After the First COVID-19-Related Lockdown in Cyprus". 2024. Cyprus Review 35 (2): 29-58. <https://cyprusreview.org/index.php/cr/article/view/978>.
- *Building a Support System for victims of Domestic Violence*. (n.d.). Retrieved September 17, 2024, from [https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/REACT\\_ENG.pdf](https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/REACT_ENG.pdf)
- Chester, A. (2021, September 23). What Are the 5 Stages of Burnout? Great Minds at Work. <https://greatmindsatwork.com/what-are-the-five-stages-of-burnout/>
- *Children and Young People's Space - National Commission for the Promotion of the Rights and Protection of Children and Young People*. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/espaco-criancas-e-jovens>
- Cyprus's Compliance with the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women: Gender-based Violence Against Women: Suggested List of issues prior to reporting (LOIPR). (2024). [https://www.theadvocatesforhumanrights.org/Res/AHR%20MIGS%20Cyprus%20CEDAW\\_FV%202.pdf](https://www.theadvocatesforhumanrights.org/Res/AHR%20MIGS%20Cyprus%20CEDAW_FV%202.pdf)
- Da Luz, M. H. G. D. R. A. (2022, December 20). *Social Intervention with Children/Young People who are Victims of Domestic Violence: A Case Study in the CPCJ of the Autonomous Region of the Azores*. Estudo Geral. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/104229>
- De Sousa, T. (2013). *The children of silence: children and young people exposed to conjugal violence - a case study*. In <https://recil.ulusofona.pt>. Lusophone University of Humanities and Technologies - Faculty of Social Sciences and Humanities. <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/93e9407e-cbfb-40ed-a1c3-10b3317ed547/content>



- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, (2015), *Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud*. Link: [https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Libro20\\_Percepcion\\_Social\\_VG\\_-1.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Libro20_Percepcion_Social_VG_-1.pdf)
- Education and Violence Working Group, Agrupamento De Escolas Da Cidadela, & Agrupamento De Escolas Da Parede. (2019). *Intervention in Situations of Violence in the School Context*. In Cascais Municipal Forum against Domestic Violence. Cascais Municipal Council. <https://vida.cascais.pt/sites/default/files/2022-12/guiao-intervencao-escolas-pdf.pdf>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
- Epstein, E. G., Haizlip, J., Liaschenko, J., Zhao, D., Bennett, R., & Marshall, M. F. (2020). Moral distress, mattering, and secondary traumatic stress in provider burnout: A call for moral community. *AACN Advanced Critical Care*, 31(2), 146-157.
- *Espaço Lara* -. (2024, August 26). Associação Plano I. <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-lara/>
- Frieler, Friederike & Otto, Sarah. (2024). Junge Menschen und häusliche Gewalt.
- Grow, H. M., McPhillips, H. A., & Batra, M. (2019). Understanding physician burnout. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 49(11), 100656.
- *Guide for integrated intervention with children or young people victims of domestic violence* (2020b). Editorial of the Ministry of Education and Science. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/06/Guia-de-Intervencao-integrada-junto-de-criancas-ou-jovens-vitimas-de-violencia-domestica.pdf>
- Han, S., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Awad, K. M., Dyrbye, L. N., Fiscus, L. C., ... & Goh, J. (2019). Estimating the attributable cost of physician burnout in the United States. *Annals of internal medicine*, 170(11), 784-790.2.
- <https://azzurro.it/>

- <https://pangeaonlus.org/progetto-piccoli-ospiti/>
- <https://papyrus-project.org/the-well-being-of-the-workers-and-activities-for-youth-workers/>
- <https://www.azzurrososa.it/chi-siamo/la-nostra-storia/>
- <https://www.casadonne.it/apre-bologna-la-casa-rifugio-ri-uscire/>
- <https://www.consiglio.basilicata.it/consiglio-api//file/1092/252580>
- <https://www.direcontrolaviolenza.it/en/i-centri-antiviolenza/>
- <https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/empowering-youth-wor>
- <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/violenza-domestica-e-violenza-assistita-nuovi-dati>
- <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/stress-bucket-activity/>
- <https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>
- <https://youthnetworks.net/stress-management-and-emotional-intelligence-training-course/>
- Integris Health. (2021, November 5). What Are the 5 Stages of Burnout? <https://integrisok.com/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout>
- Karaaziz, M., Tansel, E. (2022). The Prevalence of Intimate Partner Violence Among Women in North Cyprus and Related Risk Factors and Psychological Symptoms. *Cyprus Journal of Medical Sciences*, 7(1), 26-33. doi:10.4274/cjms.2020.1437.
- [kers-building-resilience-and-managing-stress.11863/](#)
- Kindler, H. (2023). Kinder und Jugendliche im Kontext häuslicher Gewalt – Risiken und Folgen. In: Fegert, J.M., Meysen, T., Kindler, H., Chauviré-Geib, K., Hoffmann, U., Schumann, E. (eds) *Gute Kinderschutzverfahren*. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-66900-6\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-662-66900-6_22)
- London Family Court Clinic, Baptista, I., & Pereira, F. (2007). *Manual for Early Childhood Education - children exposed to domestic violence: knowing and qualifying responses in the community*. Cascais Municipal Council. <https://www.cig.gov.pt/wp->

[content/uploads/2017/09/Manual-para-a-educa%C3%A7%C3%A3o-de-infancia-crian%C3%A7as-expostas-a-violencia-domestica.pdf](#)

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior. Academic Press Cambridge, 351-357.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach burnout inventory. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual review of psychology, 52(1), 397-422.
- Ministry of Equality, Subdirectorate General for Awareness Raising, Prevention and Studies on Gender Violence,(2022) - *Executive overview of the study. The situation of violence against women in adolescence in Spain.* Link: [https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN\\_Resumen\\_ejecutivo\\_Estudio\\_adolescentes.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN_Resumen_ejecutivo_Estudio_adolescentes.pdf)
- Observatorio de la violencia de género en España (2024), Banco de buenas prácticas para la preparación de la violencia de género. Link: <http://bbpp.observatorioviolencia.org/>
- Pavlou., S. and Shakou., A. (2022). Policy Brief on Femicide Prevention: CYPRUS. Mediterranean Institute of Gender Studies. Nicosia, Cyprus.
- Pérez Camarero, S. (2019) *La violencia de género en los jóvenes, Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España.* Link: [https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/07/estudio\\_violencia\\_web\\_injuve.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/07/estudio_violencia_web_injuve.pdf)
- Petroula M. Mavrikiou, Martha Apostolidou, Stavros K. Parlalis, Risk factors for the prevalence of domestic violence against women in Cyprus, The Social Science Journal, Volume 51, Issue 2, 2014, Pages 295-301, ISSN 0362-3319, <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2014.02.002>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0362331914000056>)

- Portugal, A., Caridade, S., Santos, A. S., Spínola, J., & Sani, A. (2023). Dating Conflict-Resolution Tactics and Exposure to Family Violence: University Students' Experiences. *Social Sciences*, 12(4), 209. <https://doi.org/10.3390/socsci12040209>
- *Project By Your Side - National Commission for the Promotion of the Rights and Protection of Children and Young People*. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/project-by-your-side>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens Gumbau, S., Silla, P., & Grau Gumbau, R. M. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿ una nueva perspectiva?. *Journal of work and organisational psychology*, 16(2), 117-134.
- Saunders, E.G. (2019) '6 Causes of Burnout, and How to Avoid Them', *Harvard Business Review*, 5 July. Available at: <https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them> (Retrieved: 8 December 2023).
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Van der Heijden, F. M., & Prins, J. T. (2009). Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict. *Work & Stress*, 23(2), 155-172.
- Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Burnout as an ethical issue in psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 470.
- Source Moore, C. (2007). *The Psychodynamically Based Dance and Movement Psychotherapy as a Treatment Method for Women, Adolescents, and Children in the Context of Domestic Violence* [Doctoral dissertation, Carl von Ossietzky University of Oldenburg].
- SPAVO, <https://domviolence.org.cy/en/>
- WHO (2023) Burn-out an 'Occupational phenomenon': International Classification of Diseases, World Health organisation. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Accessed: 29 November 2023).
- Wurdak, M. (2006). Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erlebt haben. In: Kavemann, B., Kreyssig, U. (eds) *Handbuch*

Kinder und häusliche Gewalt. VS Verlag für Sozialwissenschaften.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-531-90142-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-531-90142-8_18)

- Zalaf, Alexia & Kyriakidou, Marilena & Sotos, Maria. (2015). Urban and rural residence and its significance on services for victims of domestic violence in Cyprus. Crime Prevention and Community Safety. 17. 10.1057/cpcs.2015.4.



