



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

**Projecte Clack: Ruptura del rol de víctima en
dones víctimes de violència masclista en la
parella per a evitar la reincidència en relacions
de maltractament.**

Maria Magdalena Tomàs Cifre

Grau d'Educació Social

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne:41570028N

Treball tutelat per Jaume Sureda Negre
Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Rol de Víctima; Projecte socioeducatiu; Violència de gènere; Violència en la parella; Dona.

Resum

La violència de gènere es tracta d'una problemàtica social que ha anat guanyant molt de pes i visualització durant les darreres dècades. Pel que respecte a la violència de gènere en la parella la major part de projectes socioeducatius destinats a la pal·liació d'aquest fenomen són preventius, i la minoria restant està composta per projectes assistencials o pal·liatius de les conseqüències d'aquest tipus de violència, però cap d'ells treballa específicament per a evitar que les víctimes recaiguin en aquests tipus de relacions ni tampoc es coneix la raó exacte d'aquest fenomen.

Aquest treball és el disseny d'un projecte d'intervenció socioeducativa, el qual busca rompre el rol de víctima en les dones víctimes de violència de gènere en la parella per tal d'evitar possibles recaigudes en aquest tipus de relacions de maltractament.

Paraules clau: *Rol de Víctima; Projecte socioeducatiu; Violència de gènere; Violència en la parella; Dona.*

Key Words: *Victim role; Social-educational project; Gender violence; Violence in the couple; Woman.*

ÍNDEX

1. Introducció	5
2. Objectius	6
3. Metodologia utilitzada pel desenvolupament del treball	7
4. Estructura i desenvolupament dels continguts: Projecte Clack	9
4.1. Dades Bàsiques del projecte	9
4.1.1. Dades del responsable del projecte	9
4.1.2. Denominació del projecte	9
4.1.3. Dades descriptives	9
4.2. Diagnòstic	10
4.2.1. Fonamentació del projecte	10
4.2.1.1. <i>Característiques de les víctimes de violència de gènere en la parella</i>	10
4.2.1.2. <i>El triangle dramàtic de Karpman: els rols de víctima, agressor i salvador en les relacions de violència de gènere en la parella</i>	13
4.2.1.3. <i>Teories sobre la perpetuació del rol de víctima</i>	15
4.2.1.4. <i>Recursos i eines per a la intervenció en les conseqüències del rol de víctima</i>	20
4.2.2. Diagnòstic general: la violència de gènere i marc legal a l'Estat Espanyol	23
4.2.3. Diagnòstic específic: les destinatàries	24
4.2.4. Anàlisi de les necessitats	25
4.3. Objectius	27
4.4. Planificació de les accions i de les activitats	28
4.4.1. Metodologia	28
4.4.2. Cronograma i activitats	30
4.5. Comunicació i recursos	33
4.5.1. Comunicació	33
4.5.2. Pressupost	34
4.5.2.1. <i>Recursos humans</i>	34
4.5.2.2. <i>Espais i lloguers</i>	35

4.5.2.3. <i>Recursos materials</i>	35
4.5.2.4. <i>Altres</i>	36
4.5.2.5. <i>Pressupost final i subvencions</i>	36
4.6. <i>Avaluació</i>	37
5. <i>Conclusions</i>	41
6. <i>Referències bibliogràfiques</i>	42
Annex 1: <i>Qüestionari d'Ansietat Estat-Tret (STAI)</i>	50
Annex 2: <i>Qüestionari de Sexisme Ambivalent</i>	51
Annex 3: <i>Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)</i>	52
Annex 4: <i>Escala d'empoderament</i>	55
Annex 5: <i>Cuento del elefante encadenado de Jorge Bucay</i>	56

1. Introducció

Durant les darreres dècades la violència de gènere s'ha fet de cada cop més visible, i la violència de gènere en l'àmbit de la parella no n'és una excepció. Gràcies a aquesta visualització han aparegut un gran nombre de recursos destinats a pal·liar aquesta situació de violència resultat de la desigualtat de gènere. Tot i això, a la societat actual les desigualtats sexistes segueixen estant presents degut a la normalització i poca visualització (es dona sobretot en l'àmbit privat) de la problemàtica, el que perpetua la violència masclista i agreuja la violència en la parella.

Una problemàtica important a la que s'enfronta la lluita contra la violència de gènere avui dia és la falta de informació que té la gent sobre aquest fenomen social. Tot i que s'ha parlat d'una creixent visibilització, diversos estudis com són els de Larsen i Wobschall (2016), Delgado (2010) o Vázquez (2014) demostren que la població actual encara distingeix amb dificultat les situacions de violència de gènere o de desigualtat de gènere, el que determina que no es comprèn encara el seu funcionament i moltes de les conductes de maltractament i desigualtat estan encara normalitzades o no es reconeixen com a tals.

Una de les situacions resultat de la violència de gènere poc estudiada i compresa és la recaiguda de les víctimes dins noves relacions de violència de parella un cop se n'ha sortit, ja sigui amb el mateix agressor o en una nova relació. Aquest document és el disseny d'un projecte d'intervenció destinat a pal·liar aquesta problemàtica sustentat en la teoria del triangle *dramàtic de Karpman* (1968) entre d'altres.

Segons aquesta teoria aplicada a la violència de gènere en la parella la tornada amb els agressors és fruit d'un manteniment del rol de víctima degut a diferents circumstàncies socials i psicològiques que creen una dependència entre la víctima i l'agressor. Basant-se en la mateixa teoria, si es romp el rol de víctima no es pot donar la relació de violència de gènere o almenys no es pot mantenir, donat que es necessiten els diferents rols per a que es desenvolupi.

2. Objectius

La finalitat d'aquest treball de fi de grau és *dissenyar un projecte d'intervenció socioeducativa destinat a rompre el rol de víctima en les relacions de violència de gènere*.

Objectiu 1: Conèixer com efecte el rol de víctima en els processos de tornada a les relacions de violència de gènere en la parella.

- OE1. Conèixer i analitzar la informació i recursos existents referents a la violència de gènere en la parella i al rol de víctima.
- OE2. Determinar les interrelacions entre els diferents rols en les relacions de violència de gènere.
- OE3. Comprendre el perquè es perpetua el rol de víctima després d'haver deixat a l'agressor.

Objectiu 2: Fer ús d'eines i recursos que han demostrat la seva utilitat en aquest tipus de problemàtiques.

- OE4: Conèixer les eines i recursos existents útils per a la intervenció en les conseqüències de la problemàtica treballada.
- OE5: Planificar la intervenció a partir d'eines i recursos que fonamenten la seva utilitat.
- OE6: Planificar l'avaluació per a que sigui un projecte basat en l'evidència.

Objectiu 3: Avaluar la teoria de que la ruptura del rol de víctima prevé la recaiguda en futures relacions de violència de gènere en la parella a partir del Projecte Clack.

- OE7: Aprofitar la intervenció per tal de poder recollir informació sobre les recaigudes en les relacions de violència de gènere.
- OE8: Crear un projecte basat en l'evidència que pugui ser utilitzat com a eina de cara a la intervenció d'aquesta problemàtica.

3. Metodologia utilitzada per desenvolupar el treball

Com ja s'ha assenyalat aquest treball consisteix en el disseny d'un projecte d'intervenció, basant la planificació de la intervenció en el model presentat per Rodríguez (2009).

A més, la planificació d'aquest projecte es fonamenta en una recerca bibliogràfica per a conèixer els treballs anteriors que s'han realitzat respecte a com efecte el rol de víctima en la tornada de la víctima amb antics o nous agressors de violència de gènere en la parella. Per a la recerca s'han utilitzat les bases de dades *ERIC*, *Dialnet*, *ScienceDirect*, *Tesis en red*, *ÍNDICES*, *Redined* i *Scholar Google* entre d'altres prioritant sempre que fos possible la documentació no anterior a l'any 2014.

Pel que respecta a la recerca bibliogràfica sobre projectes existents que treballin en la problemàtica, s'ha pogut elaborar la següent taula on s'exemplifiquen els resultats de les recerques en les bases de dades *ERIC*, *Dialnet* i *Science Direct*:

Base de dades	Projectes d'Investigació	Projectes de prevenció	Projectes d'intervenció en les víctimes
<i>ERIC</i>	16	8	2
<i>Dialnet</i>	8	5	2
<i>ScienceDirect</i>	13	6	2

A partir de la taula es pot observar que imperen sobretot els projectes d'investigació destinats a conèixer la problemàtica en qüestió, seguits pels projectes de prevenció i finalment pels projectes destinats a la intervenció amb les víctimes. Pel que respecta al gran nombre de projectes d'investigació autors i/o autores com Larsen i Wobschall (2016), Delgado (2010) o Vázquez (2014) comenten la importància d'aquests tipus d'estudis donat que la societat actual encara normalitza gran nombre d'aquestes conductes de violència. D'altra banda, autors i/o autores com García (2015) i Águila, Reyes, Enrique i Hernández, (2016) reforcen el fet de que els projectes de prevenció imperin per

sobre dels projectes d'intervenció degut a la importància i facilitat que té prevenir una conducta des de l'educació en lloc de reeducar a víctimes i agressors.

Cal tenir en compte però que la prevenció no treballa en la conseqüència que té el maltractament sobre les víctimes ni impedeix que tornin a recaure en relacions de maltractament en la parella. Vásquez (2014) critica el fet de que les intervencions en víctimes de violència de gènere es basen sobretot en assistir a la víctima des d'una perspectiva del “*salvador*” que ha de salvar a una “*víctima incapaç*”. Cinc dels projectes d'intervenció en la víctima presents en la taula dels autors i/o autores Lockett (2014), Conley i Griffith (2016), Tarzia et.al. (2016), O'Brien i Marcy (2016) i Wretman, Rizo, Macy, Guo i Ermentrout (2019) reforcen la perspectiva de Vásquez (2014), donat que sols treballen en les conseqüències psicològiques del trauma a partir de la intervenció psicològica o de grups de recolzament i no rompent el rol de víctima.

Tot i això, un dels projectes presentat per Herrera (2014) sí que defensa la intervenció en les víctimes com a forma d'evitar que aquesta recaigui en relacions de maltractament, utilitzant l'exercici de treballs no sexistes com a activitat per a rompre les característiques socials que perpetuen la violència de gènere.

D'acord a questa falta d'informació i de projectes que treballen sobre la ruptura del rol de víctima s'ha determinat una proposta d'intervenció anomenada *Projecte Clack*, el principal objectiu del qual és rompre el rol de víctima en les dones víctimes de violència de gènere en la parella (basat en la teoria del *triangle dramàtic de Karpman* [1968]) per tal d'evitar que tornin a recaure en situacions de violència masculista. A més, també busca determinar si eliminant el les característiques del rol de víctima es prevé la recaiguda en aquets tipus de relacions de maltractament.

Aquesta planificació de la intervenció del *Projecte Clack* també es basa en un recull d'eines i recursos els quals han demostrat la seva eficàcia a l'hora d'intervenir en les conseqüències de la problemàtica treballada, recollides a partir de les mateixes bases de dades utilitzades en la fonamentació del projecte i d'altres recursos tals com llibres entre d'altres.

4. Estructura i desenvolupament dels continguts: Projecte Clack

4.1. Dades Bàsiques del projecte

4.1.1. Dades del responsable del projecte

Responsable del projecte	
Nom i cognoms:	Maria Magdalena Tomàs Cifre
Adreça:	-
Municipi:	-
Telèfon:	606 83 85 21
Correu electrònic:	lenatomas94@gmail.com
Currículum: Grau en Educació Social per la Universitat de les Illes Balears (2019) Curs de Monitora de Temps Lliure pel Moviment Escolta i Guiatge de Mallorca (2012)	

4.1.2. Denominació del projecte

Denominació del projecte	
Nom d'identificació:	Projecte Clack
Denominació extensa:	Projecte Clack: ruptura del rol de víctima en dones víctimes de violència masclista en la parella per a evitar la reincidència en passades o futures relacions de maltractament.
Àmbit:	Educació Social, Violència de gènere en la parella
Àmbit territorial:	Illes Balears, Espanya
Data de presentació	14/06/2019

4.1.3. Dades descriptives

El projecte Clack és projecte operatiu d'intervenció socioeducativa dirigit a grups de dones víctimes de violència de gènere en la parella. La finalitat d'aquest projecte és la de rompre el rol de víctima en les víctimes de violència de gènere basat en la teoria del triangle dramàtic de Karpman (1968) per tal d'evitar la recaiguda en futures relacions de maltractament.

Aquest projecte sorgeix de la necessitat d'intervenir en un àmbit poc treballat de la violència de gènere en la parella com és la recaiguda en relacions de violència de gènere un cop que la víctima n'ha sortit. Per aconseguir-ho, el projecte es fonamenta d'una recerca bibliogràfica a partir de bases de dades tals com *ERIC*, *Dialnet*, *ScienceDirect*, *Tesis en red*, *ÍNDICES*, *Redined* i *Scholar Google* entre d'altres.

A partir d'aquesta recerca bibliogràfica s'han pogut determinar les principals característiques i conseqüències de la violència de gènere en la parella, a més d'establir unes bases per a comprendre el rol de víctima i la seva perpetuació en les relacions d'aquesta índole, donat que no s'ha pogut trobar informació específica de com actua el rol de víctima com a perpetuador de les relacions de violència de gènere en la parella. A més, també s'ha pogut observar que els programes i projectes en l'àmbit de la violència de gènere tendeixen a ser d'investigació o preventius, i els pocs que es basen en la intervenció no treballen la recaiguda en les relacions de maltractament de forma específica.

Per aquesta mateixa raó s'ha decidit que l'avaluació del projecte es planifiqui també amb l'objectiu de determinar fins a quin grau rompre amb el rol de víctima i les seves característiques funciona com a forma de prevenir la recaiguda de la víctima en futures relacions de violència en la parella.

4.2. Diagnòstic

4.2.1. Fonamentació del projecte

4.2.1.1. Característiques de les víctimes de violència de gènere en la parella

Existeixen un seguit de mites sobre la violència de gènere exposats per diversos autors i/o autores com Delgado (2010), la qual desmenteix els mites referents a la violència de gènere, com a que és un problema aïllat, que és necessari per a mantenir l'ordre social o que sols es dona en situacions marginals. Altres autors i/o autores com Álvaro (2010) o Bosch i Ferrer (2012)

desmenteixen el mite de que existeixen unes característiques comuns entre les víctimes de violència de gènere, defensant que aquestes poden provenir de qualsevol estat social, independentment del seu nivell acadèmic o la seva procedència.

Tot i això, sí que existeixen certs factors de risc que augmenten les probabilitats de patir violència de gènere en la parella. Segons un estudi portat a terme per González, García i Brando (2014), estar en procés de divorci, que la teva parella sigui estrangera i tenir un baix nivell d'estudis provoca que el risc de patir violència de parella augmenti. A més, el mateix autor/a afirma que la dona estrangera és un col·lectiu especialment vulnerable, donat que *“el riesgo de morir por VG de una mujer extranjera en España es 5.3 veces mayor que el de una autóctona”* (González, 2014, p. 169).

L'esquema d'actuació en les relacions de violència de gènere sí que mostra un patró que es dona en la majoria de les relacions de violència de gènere en la parella. Els estudis portats a terme per autors i/o autores com Diaz (2016) i Porrúa, Rodríguez, Escartín, Gómez, Almendros i Martín (2016) mostren certes característiques cronològiques en el desenvolupament d'aquets tipus de relacions, les quals són en ordre cronològic: inici amb petits abusos emocionals i poder coercitiu; seguit de coerció per portar a terme activitats no desitjades; ruptura de vincles anteriors a la relació; ruptura greu de l'autoestima de la víctima; actuació servil de la víctima per a evitar agressions; agressions de cada cop més freqüents i greus; y finalment acabant amb lesions físiques.

En el estudis portats a terme per Larsen i Wobschall (2016), Delgado (2010) i Vázquez (2014) es demostra que si l'agressió no és física es tendeix a pensar que no es tracta de violència. El fet de normalitzar els maltractaments psicològics té com a resultat negar una gran part de la violència de gènere, ja que en l'estudi de Porrúa et.al. (2016) es mostra com el 38% de les víctimes de violència de gènere en la parella ha patit sols violència psicològica, mentre que el restant ha patit tan violència psicològica com física.

La professora Ruiz (2016) explica en ponències per adolescents com funciona la violència de gènere en la parella a partir de la teoria de l'escala cíclica de la violència, una escala de deu fases on sols les últimes dues

mostren agressions físiques. Segons la mateixa autora, les deu fases per les que escala la relació de violència de gènere són: 1. el control diari de la vida de la víctima; 2. aïllament dels hobbies, la família i les amistats; 3. xantatge i culpabilització; 4. agressions sexuals baix fals consentiment; 5. desvalorització i humiliació; 6. intimidació; 7. agressions físiques inicials; 8. amenaces; 9. agressió sexual amb força; 10. violència física severa.

Hi ha un gran nombre de conseqüències que aquesta violència de gènere pot tenir damunt les víctimes, però els autors i/o autores Bosch i Ferrer (2012) les divideixen en tres grups: conseqüències en la salut física, en la salut mental i en la salut social. Les conseqüències resultat de les agressions físiques són les més reconegudes dintre de la societat i les més fàcils de reconèixer (Larsen i Wobschall, 2016; Delgado, 2010 i Vázquez, 2014), però hi ha altres tipus de conseqüències més difícils veure a simple vista, com són els problemes per relacionar-se o tenir una vida social sana, i les conseqüències psicològiques fruit dels traumes viscuts.

Pel que respecte a les conseqüències psicològiques els autors i/o autores Rothman, Bazzi i Bair (2015) i Montañez (2014) exposen que el principal trastorn que pateixen les víctimes de violència de gènere en la parella són en primer lloc el Trastorn per Estrés Posttraumàtic (TEPT), seguit de trastorn de l'ansietat, depressió, idees suïcides, problemes per confrontar el passat amb el present, una baixa autoestima i dificultat per la resolució de conflictes.

Aquestes conseqüències tenen com a resultat un efecte negatiu i deformat de la identitat personal de la víctima. Vázquez (2014) defineix la identitat com la forma com un s'enfronta a la vida social, generant una identitat personal sobre el què pensem de nosaltres mateixos i una altra identitat social formada pel nostre entorn social. La identitat per tant és la forma com relacionem la nostra identitat personal amb la identitat social establerta per a viure en un entorn social. Si la víctima no és capaç d'establir la seva identitat és difícil que sigui capaç d'abandonar a l'agressor, donat que la seva autoestima i seguretat es veuen greument afectades i depenen d'aquest.

4.2.1.2. El triangle dramàtic de Karpman: els rols de víctima, agressor i salvador en les relacions de violència de gènere en la parella

El disseny d'aquest projecte es basa en demostrar a partir de la intervenció que si s'elimina el rol de víctima de les relacions de violència de gènere s'evita que es repeteixi la situació de maltractament, una teoria que es fonamenta a partir de la teoria del triangle dramàtic de Karpman (1968). Aquesta teoria defensa que en les relacions dramàtiques (compreses com aquelles relacions on s'hi presenta tensió, violència o agressions entre altres) es presenten tres rols que interactuen entre ells i que assegurin que la relació es mantingui tot i les conseqüències negatives d'aquestes: el rol de víctima, el rol d'agressor o perseguidor, i el rol d'agressor (Valderrama, et al., 2018).

El rol d'agressor fa referència a aquella persona que porta a terme un seguit d'agressions, ja siguin psicològiques o físiques, per tal de garantir que la víctima no deixi la relació. Per aconseguir-ho justifica les seves accions baix la idea de que les seves emocions i desitjos sempre són més importants, justificant i fent legítima d'aquesta forma la violència i les agressions per a aconseguir-ho (Valderrama, et al., 2018) . Cal tenir en compte que la violència de gènere té la seva base en les diferències sexistes i en la idea de que l'home és superior a la dona, el qual busca demostrar-ho a partir de la submissió d'aquesta (Diaz, 2016). A més, no es pot oblidar que existeix un fort vincle entre la víctima i l'agressor, el qual es mantén per part del segon a partir de dos comportaments dicotòmics: un primer comportament agressiu que garanteix la submissió de la víctima; i un segon comportament d'home enamorat, el qual té com a objectiu donar esperances a la víctima per a que no abandoni la relació (Diaz, 2016).

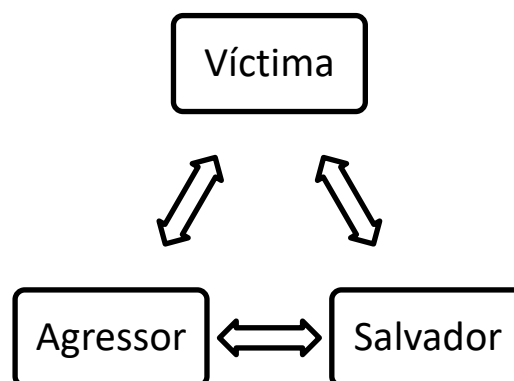
En el rol del salvador es juga un paper de superioritat encoberta de cara a la víctima, ja que ofereix la seva ajuda encara que no s'hagi sol·licitat baix una suposada idea de superioritat davant els altres (Valderrama, et al., 2018). En el cas de la violència de gènere és representat per qualsevol persona de l'entorn social de la víctima que busca ajudar-la amb objectiu propis.

El rol de víctima és el més complexa dels tres, basat en la figura d'una persona que necessita ser salvada del seu agressor, depenent per tant del primer per a poder aconseguir l'atenció del segon (Valderrama, et al., 2018). En la violència de gènere aquest rol no és elegit per la víctima, sinó que és imposat per la societat baix el pretext de que la dona sempre necessita ser salvada i no pot salvar-se ella sola. Aquesta idea és present a molts dels contes que es llegeixen a les nenes i als nens des de petits tals com la Ventafocs, Blancaneu o Rapunzel, princeses que esperen que arribi al seu príncep a salvar-les en lloc d'intentar salvar-se elles soles.

Aquest aprenentatge social genera en la dona un rol permanent de víctima basat en dos subrols defensats per Liras (2015): el rol de la víctima patètica, basat en la imatge de la víctima que sent llàstima d'ella mateixa; i el rol de víctima enfadat, el qual busca negar la seva responsabilitat y atribuir-la a l'agressor i a la gent que no l'ha ajudat entre altres, baix la idea de que és algú que necessita ser salvat i que és incapaç de salvar-se.

Aquets tres rols generen el triangle dramàtic de Karpman (1968), mitjançant el qual s'estableix una situació de dependència entre les tres parts: la víctima necessita a l'agressor per a poder buscar l'atenció del salvador, el salvador necessita de l'agressor per a poder salvar a la víctima, i l'agressor necessita el salvador per a poder tenir la competència per a lluitar per a la víctima.

Aquest projecte es basa doncs en la hipòtesi de que si es romp el rol de víctima en les relacions de violència de gènere en la parella la relació maltractant deixa de mantenir-se, donat que la víctima deixa de necessitar ser salvada pel salvador al poder salvar-se sola, i tampoc té la necessitat de mantenir la relació amb l'agressor o nous agressors. Es tracta d'empoderar a la víctima i fer-la autosuficient, retrobant-se en la seva identitat rompuda eliminant els ideals i rols sexistes que perpetuen el triangle dramàtic.



4.2.1.3. Teories sobre la perpetuació del rol de víctima

Durant la recerca bibliogràfica s'ha pogut observar que hi ha un seguit de teories que intenten explicar el perquè es dona la violència de gènere, on la principal resposta que es dona és la de la discriminació i violència justificada per raons dels rols sexistes establerts per la societat, teoria defensada per autors i/o autores com Porrúa (2016), Larsen i Wobschall (2016) o Bosch i Ferrer (2012). Tot i el gran nombre d'informació referent a la violència de gènere hi ha gran carència de teories que expliquin el perquè la víctima torna a entrar dins relacions amb agressors, però la majoria d'elles poden ser relacionades amb la teoria del triangle dramàtic de Karpman (1968).

Teoria de la imposició de la identitat de víctima

Una d'aquestes teories defensada per Vázquez (2014) es basa en una dependència cap a l'agressor o cap a la situació maltractant degut a l'aniquilació de la pròpia identitat personal:

Existe una imposibilidad para el "yo" de recuperarse por completo en la narración, ya que el sujeto sólo existe en la interpelación del otro, siendo el otro parte de la temporalidad social, y siendo que el "yo" no tiene una historia que sea solamente suya, sino que es una historia de una relación, o un conjunto de relaciones, con una serie de normas (Vázquez, 2014, p. 87).

Vázquez (2014) explica a partir d'aquesta teoria com una continuada negació de la identitat per part de l'agressor provoca que l'autoimatge que pugui tenir la víctima ja no sigui la pròpia identitat, sinó la imatge negativa que l'agressor plasma damunt ella. Aquesta teoria defensa per tant que negant la identitat pròpia la dona adquireix el rol de víctima imposat per l'agressor, el que provoca que un cop abandonada la relació maltractant torni amb l'agressor o busqui una relació amb un nou agressor al no saber actuar baix altre identitat o rol.

Teoria de la presó de Zimbardo

L'autor/a Delgado (2010) anomena l'experiment de la presó de Zimbardo com un exemple de com el joc de rols crea una dependència cap al rol que a un li ha estat establert. Durant el seu experiment, Zimbardo va crear una presó simbòlica on hi va fer entrar diversos homes universitaris estàndard segons la societat del moment. Durant l'estudi es va dividir als subjectes d'estudi en dos grups diferenciats baix dos rols: els guardes i els presoners. Cada participant va assimilar el rol que li pertocava de violència o submissió respectivament fins tal extrem que l'estudi es va haver de suspendre fins i tot abans del previst (Delgado, 2010)

Aquest estudi demostra com actuen els rols d'agressors i víctima amb claredat, on en una situació en la que es dona un poder a uns subjectes (guardes) intenten reforçar la seva autoritat anul·lant a les víctimes (presos) baix una justificació de superioritat (l'ordre de com han de ser les coses). Aquest experiment explica com els agressors compleixen el seu rol reforçant la visió del seu poder a partir de la víctima, que és incapaç de defensar-se ni deixar l'agressor perquè segueix el rol que la societat li ha establert, el de dona inferior i incapaç. L'experiment de Zimbardo demostra com en un context concret amb unes normes basades en rols establertes sortir del rol de gènere establert pot semblar impossible per a la víctima, al igual que els presos no eren capaços de sortir de l'experiment tot i els abusos que patien.

Teoria del síndrome d'Estocolmo

És també l'autor/a Delgado (2010) el que parla del síndrome d'Estocolmo com a teoria per a comprendre la permanència de la víctima dintre de les relacions de violència de gènere. El síndrome d'Estocolmo es basa en la teoria de que a causa d'una convivència perllongada entre víctima i agressor aquesta primera arriba a crear un vincle de dependència amb el segon, dificultant que sigui capaç d'abandonar l'agressor o que molts cops decideixi tornar a la relació encara que suposi un perill per a la seva integritat.

La professora Ruiz (2016) parla de l'escalada del cicle de la violència com una eina que utilitza l'agressor per a anar augmentant les agressions de forma subtil per a que la víctima no se'n temi. Es tracta d'un treball psicològic molt progressiu que té com a objectiu aniquilar la personalitat de la víctima fins a establir en ella una nova identitat basada en el rol de víctima imposat per l'agressor.

A més i tornant a citar el treball de Diaz (2016), és important tenir en compte que existeix un fort vincle amb l'agressor format a partir de dues identitats: una primera d'agressor, i una segona identitat d'home enamorat que té l'objectiu de mantenir a la víctima, on aquesta es queda a la relació amb l'esperança de passar el màxim de temps amb aquesta identitat (punt aprofundit a la *teoria del cicle de la violència*).

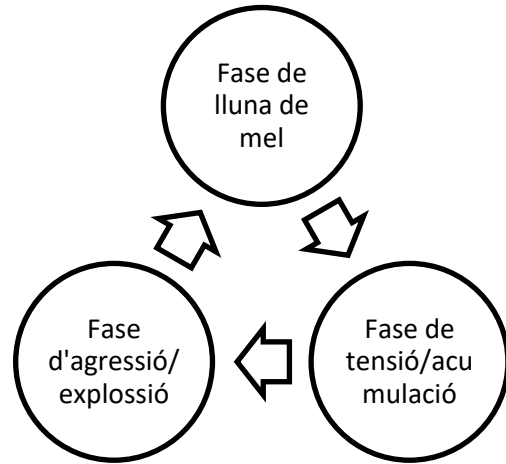
Teoria de la normalització i culpa baix els rols sexistes

La desigualtat per raons de gènere és la base que sustenta la violència de gènere. Diaz (2016) defensa en el seu estudi sobre la violència de gènere que aquesta es troba íntimament lligada amb els estereotips sexistes de la nostra societat, provocant que la violència de l'home cap a la dona arribi a justificar-se en lloc de ser condemnada.

El rol de l'agressor en aquesta teoria és de gran importància, donat que es justifica la violència i els "*atributos masculinos basados en la predominancia del hombre sobre la mujer en torno a los cuales algunos hombres construyen su identidad*". A partir d'aquesta teoria el rol d'agressor no es pot mantenir si no existeix la víctima, ja que té com a base formar la seva identitat a partir de l'agressivitat i el poder sobre la dona característics del rol de gènere masculí. D'aquesta forma l'agressor s'assegura de mantenir un vincle de dependència que asseguri la perpetuació del rol de víctima, provocant que la víctima obli la seva identitat per adquirir el rol demandat per l'agressor.

Teoria del cicle de la violència

Una altre teoria defensada també per Diaz (2016) és el conegut cicle de la violència de gènere. Aquest cicle pretén explicar com els dos rols adquirits per l'agressor (agressor i enamorat) s'alternen per tal de garantir que al víctima es mantingui dintre de la relació maltractant a partir d'un procés cíclic de tres fases (Diaz, 2016): la fase de lluna de mel, la fase de tensió i la fase d'agressió.



Durant les fase d'acumulació es va generant per part de l'agressor una tensió de la qual en culpa a la víctima i que va acumulant-se fins a desembocar en la fase d'agressió (identitat d'agressor), donant pas a la darrera fase de lluna de mel on es presenta la identitat d'home enamorat que es penedeix del que ha fet (Diaz, 2016). Aquesta darrera fase genera una esperança en la víctima que la manté dintre de la relació, pensant que si fa el que li diu l'agressor (mantenint el rol de víctima) realment es pot mantenir aquesta fase de lluna de mel indefinidament. En la realitat i com defensa Diaz (2016), amb el temps les fases de tensió i explosió es van fent de cada cop més recurrents, i la fase de lluna de mel arriba va escurçant-se fins a desaparèixer.

Durant les fases de tensió i agressió l'agressor usa dos tipus de violència per a garantir el control de la víctima; la primera és la violència expressiva, un tipus de violència inadequada i disfuncional que té com a objectiu la gestió emocional; i la segona és la violència instrumental, utilitzada com a eina contra la víctima per a assolir certs objectius, sent aquesta la que més afecta a l'autoestima i la identitat de la víctima adquirint així el rol buscat (Diaz, 2016).

Teoria de la víctima simulada

La teoria de la víctima simulada es basa en explicar de quina manera la víctima de violència de gènere es veu obligada a aplicar en ella el rol de víctima

després de la separació amb l'agressor baix l'impositiu social. L'autor/a Casado (2016, p. 882) explica aquest fenomen de la següent manera:

A diferencia de la víctima de tráfico, terrorismo o franquismo, la mujer objeto de malos tratos se ha visto abocada a tener que enfrentarse a una imagen pública muy definida, marcada por la falta de agencia y la necesidad de ayuda externa, alguien quien necesita ser salvada de sí misma, misión que solo se entiende posible a través de un apoyo comunitario bien de redes familiares, amistades y apoyo experto.

Es pot comprendre doncs que la víctima de violència de gènere ha de complir un rol imposat per la societat que determina com ha d'actuar d'acord a la seva situació, establint característiques pròpies del rol de víctima de Karpman (1968) com la de necessitar un salvador per a poder sortir de la relació al no ser capaç de fer-ho sola, on la *“capacidad de agencia que se le atribuye se reduce a un único momento: denunciar para dejarse salvar”* Casado (2016, p.882)

En aquest cas es pot visualitzar de quina forma la societat s'imposa el rol de salvador com un paper fonamental per a salvar a les víctimes dels agressors, donat com a resultat que sigui aquesta mateixa societat la que imposa a les dones aquest rol de víctima, reforçant per tant el triangle dramàtic de Karpman (1968).

A més, aquesta visió de la dona com a víctima provoca que aquesta es vegi obligada a reconèixer-se com a tal des del moment en que surt de la relació o imposa la denúncia independentment de si es sent o no còmoda amb la situació, per donar pas just després a una imposició d'empoderament, de refer la seva vida i de que oblidi el passat (Casado, 2016). S'obliga per tant a la víctima segons Casado (2016, p. 892) a *“ser y no ser, ha de empoderarse para desempoderarse, ha de dejar de gestionar las agresiones para gestionar la resaca de las agresiones y ha de victimizarse para desvictimizarse”*. La víctima deixa de ser percebuda com una persona capaç que lluita contra la situació viscuda, per a passar a imposar-se sobre ella el rol de víctima i reforçant-lo a partir de característiques com la submissió, vulnerabilitat i passivitat.

Teoria del rol de víctima heretat

Aquesta teoria es defensada per Rothman i Bair (2015) en un estudi sobre les víctimes de violència de gènere, on es defensa que les víctimes de violència de gènere en la parella a cops no sols aprenen el rol de víctima del mateix context social, sinó que ho aprenen també directament de la seva família. D'aquesta forma les dones que hagin crescut en un entorn familiar on existeix la violència de gènere tenen més probabilitat d'adquirir el rol de víctima a més d'assimilar-lo de forma més notable.

4.2.1.4. Recursos i eines per a la intervenció en les conseqüències del rol de víctima

Els recursos per treballar en aquesta problemàtica específica també han estat molt escassos i cap d'ells basa la seva intervenció directament sobre l'eliminació del rol de víctima. A més, la majoria dels projectes són sols de prevenció i no es centren en el rol de víctima com a l'origen de la dependència, com demostren els estudis realitzats per Diaz (2016), Ruiz (2016) i Liras (2015).

Degut a aquesta falta de informació s'ha decidit fer un recull i tria de diversos recursos i eines que han demostrat ser útils en la resolució de les conseqüències pròpies del rol de víctima exposades en l'anàlisi dels destinataris: trastorn per estrés posttraumàtic, ansietat, depressió, idees suïcides, problemes per confrontar el passat amb el present, una baixa autoestima i dificultat per la resolució de conflictes, identitat personal destruïda i imposició del rol de víctima, indefensió, dependència cap als rols d'agressor i salvador i forta assimilació dels rols sexistes.

Activitats esportives

L'activitat esportiva ha demostrat tenir repercussions molt positives en les víctimes de violència de gènere per diverses raons. Vieyra, Gurroa, Balcázar, Bonilla i Virseda (2015) defensen en el seu estudi psicològic les

diferents conseqüències físiques que sorgeixen fruit del malestar psicològic de la víctima, com son mals de cap recurrents, contractures cervicals o mals musculars recurrents deguts les tensions i a una mala postura resultat de la ruptura de l'autoestima. Aquest deteriorament de la postura i tensió muscular constant pot explicar-se per dues raons: la primera per un estat constant d'alerta per a protegir-se de possibles agressions; i una segona raó que pot relacionar-se amb els estudis de Vázquez (2014) sobre com la identitat personal porta a generar la identitat social, provocant que si es romp aquesta identitat, la postura saludable d'esquena recta que demostra també seguretat passa a ser substituïda per una postura de submissió, de cap baix i curvatura de l'esquena que porta segons Vieyra et. al (2015) als malestars físics prèviament comentats.

La pràctica de l'esport juga dos papers importants en l'actuació en víctimes de violència de gènere: el primer és un paper per a l'empoderament de la dona i el reforçament de l'autoestima; i el segon un reforçament de la musculatura interna que permet corregir aquesta postura de submissió característica del rol de víctima, que és al final la imatge amb la que la víctima mostra la seva identitat cap a la societat, cap als possibles agressors i cap a ella mateixa.

Pel que respecta al treball amb l'autoestima i l'empoderament, en els estudis com els d'Alba (2016) i Borges, Ruiz, Salar i Moreno (2016) es demostra que la pràctica esportiva en dones juga un paper molt important damunt la reconstrucció d'una nova identitat més positiva:

El deporte en la vida de las mujeres a distintas edades representa un agente de transformación que logra exorcizar de perspectivas limitadas de la feminidad para reconstruir una idea de ser mujer y sujeto desde la capacidad de hacer y poseer [...] ante todo la capacidad de gestión, agencia y decisión de lo propio que en menor o mayor medida se había denegado (Alba, 2016, p. 292).

A més, Alba (2016) també parla sobre de quina forma es genera una nova identitat a partir de la pràctica esportiva, considerant l'esport com un motor cap a l'equilibri en diverses dimensions de la seva vida.

També cal comentar l'estudi de la motivació autodeterminada defensada per Borges, Ruiz, Salar i Moreno (2016) on s'explica de quina forma la satisfacció amb la vida millora de forma positiva a partir de satisfer les necessitats psicològiques bàsiques i potenciar la motivació intrínseca, millorant en conseqüència l'autoestima. Podria explicar-se com que la salut mental de la víctima millora pel simple fet de generar una activitat física que sap que és positiva cap a ella, potenciant l'autoestima i sentint-se alhora més motivada per seguir amb aquest canvi positiu.

La dona víctima de violència de gènere s'enfronta es troba davant de la necessitat de cuidar d'una mateixa a partir de l'esforç físic, un repte a partir del qual pot comprovar com es genera una imatge positiva cap a una mateixa i de millora de l'empoderament al sentir-se més capacitada (Harkess, Delfabbdro i Cohen, 2016).

La pràctica del ioga i de la meditació

El ioga és una disciplina espiritual mil·lenària que té com a principal objectiu trobar una harmonia entre el físic, el mental i l'emocional (Lan 2018). El ioga està molt relacionat amb la recerca del benestar, i es basa en dues pràctiques molt diferenciades segons autors i/o autores com Brown (2017) i Lan (2018): les asanas, entesa com la pràctica física a partir de figures; i la meditació, portada a terme a partir de la tècnica del *mindfulness*.

Hi ha un gran nombre d'estudis que demostren els beneficis de la pràctica del ioga en la intervenció en dones víctimes de violència de gènere, com son els estudis defensats per Nolan (2016), Anderzén, Lundhom, Köhn i Westerdahl (2013), Harkess et. al. (2016) i Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R., i Ghasemi, M. (2009). En aquests estudis es demostra com la pràctica del ioga disminueix el síndrome d'estrès posttraumàtic en víctimes de violència de gènere i ajuda a disminuir també la depressió i l'ansietat. A més, en l'estudi presentat per Anderzén et. al. (2013) es defensa l'ús del ioga per a generar una nova identitat més enriquida, convertint aquesta pràctica en una eina per a la ruptura del rol de víctima i la identitat que es genera a partir d'aquest:

The essential meaning of participating in medical ioga was summarized as another way of being in the world, encompassing a perception of a new and deepened identity. Due to using a body in a new way (ioga), the participants had learnt to see things differently, which enriched and recast their perception of themselves and their lives (A Anderzén et. al., 2013, p. 8-9).

La meditació mitjançant el *mindfulness* és utilitzada a teràpies amb víctimes de violència de gènere per a adquirir una autorregulació, un retrobament amb un “jo” que es troba en un procés de canvi (Cook, 2015), i el qual ha estat amagat massa temps baix el rol de víctima imposat.

Finalment, mencionar a l'autor Javnbakht et. al. (2009) i com fa referència en el seu estudi als efectes positius de l'activitat física a partir del ioga, defensant que la pràctica provoca que els individus siguin conscients de les tensions presents al seu cos, promovent que es pugui tenir un control molt major de com l'ansietat els afecta i podent combatre-la en conseqüència.

4.2.2. Diagnòstic general: la violència de gènere i marc legal a l'Estat Espanyol

La violència de gènere es defineix segons l'estudi defensat per Álvaro (2010) com a qualsevol tipus de violència exercida sobre la dona pel fet de ser dona. Es tracta per tant d'un tipus de violència que no basa la seva actuació sols en la presència d'un agressor i una víctima, sinó en la idea de que hi ha un poder que legitima la violència del primer cap al segon baix una suposada superioritat.

En un estudi realitzat a Murcia per González, García i Bando (2014) es detecta que el 55% de les dones que van a urgències a l'hospital encobreixen maltractaments per part de la seva parella. Aquesta xifra demostra que aproximadament la meitat de les dones algun cop han anat a urgències hospitalàries a la violència de gènere exercida per la seva parella, i al ser encoberta es pot deduir que encara hi ha reticència cap a abandonar l'agressor.

La violència de gènere a Espanya és per tant una problemàtica visualitzada però que encara es troba lluny de ser considerada eradicada. Diversos estudis com son els de Larsen i Wobschall (2016), Delgado (2010) o Vázquez (2014) demostren que la població actual encara no distingeix situacions de violència de gènere a no ser que siguin d'agressions físiques o de privacions greu de la llibertat. Aquest fet no sols genera que no es detingui als agressors, sinó que a cops les víctimes no són conscients del maltractament que estan patint i tornen amb l'agressor al normalitzar les agressions.

Per a poder donar resposta a aquest tipus de problemàtica social la legislació espanyola compta amb un camp legal específic. Segons el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015) les principals lleis que actuen per a eradicar i prevenir la violència de gènere es basen en l'estipulat a la Declaració dels drets humans de 1994 i son les següents:

- *Article 14 de la Constitución Española*, mitjançant el qual es proclama el dret a la igualtat i a la no discriminació per raons de gènere entre d'altres.
- *Article 9.2 de la Constitución Española*, on els Poders Públics tenen l'obligació de mantenir la igualtat i la no discriminació.
- *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo*, que garantitza la igualtat real i efectiva entre homes y dones, a més de garantir les actuacions en l'àmbit educatiu per tal d'eliminar la violència de gènere o sexista.

4.2.3. Diagnòstic específic: les destinatàries

Durant la recerca bibliogràfica s'ha pogut observar com la major part dels recursos informatius es centren en les conseqüències i en el funcionament de la violència de gènere, com demostren els estudis d'autors i/o autores com Bosch i Ferrer (2012), Delgado (2010), González et. al. (2014), Larsen i Wobschall (2016) o Rothman entre d'altres, i sols autors i/o autores com Casado (2016) i Valderrama (2018) basen els seus estudis en determinar l'efecte del rol de víctima en les relacions de violència de gènere en la parella.

Els destinataris d'aquest projecte són dones víctimes de violència de gènere les quals presenten el rol de víctima, per tal d'aconseguir una nova identitat que garanteixi el seu empoderament i autoestima a partir de la intervenció. Les principals característiques que tenen les usuàries son les establertes pel rol de víctima sumat a les conseqüències pròpies del maltractament:

- trastorn per estrés posttraumàtic (TEPT) com a conseqüència més comú al maltractament (Rothman et. al., 2015);
- ansietat, depressió, idees suïcides, problemes per confrontar el passat amb el present, una baixa autoestima i dificultat per la resolució de conflictes (Montañez, 2014);
- identitat personal destruïda i imposició del rol de víctima (Vásquez, 2014);
- i les característiques del rol de víctima com són la indefensió, baixa autoestima, dependència cap als rols d'agressor i salvador i forta assimilació dels rols sexistes (Rothman i Bair, 2015 i Diaz, 2016).

Es tracta doncs d'un públic l'edat del qual comprèn des de l'adolescència (on es donen les primeres relacions) fins a la tercera edat. S'ha decidit no limitar el marge d'edat donat que hi ha el perill de deixar a fora un gran nombre d'usuàries, tenint en compte com a punt fort de que les característiques de les usuàries es comparteixen sigui quin sigui el grup d'edat.

4.2.4. Anàlisi de les necessitats

Les necessitats a les quals s'enfronta el projecte es basen sobretot en la falta d'informació i en la falta de projectes destinats a pal·liar la problemàtica a la qual va dirigit. A més, també cal tenir en compte que es necessita una gran difusió d'aquest a associacions destinades a la violència de gènere per tal de garantir que el projecte pugui arribar a les usuàries.

A part d'aquestes dificultats, amb anterioritat s'ha parlat de com la violència de gènere i el rol de víctima es troben inscrites i normalitzades dintre

de la societat, el que pot facilitar que tant la víctima com el seu context no se n'adoni de si presenta o no aquest rol de víctima.

DEBILITATS	AMENACES
<ul style="list-style-type: none"> - Dificultats per a trobar les usuàries - Falta de projectes anteriors en què basar el projecte - Franja d'edat molt alta - Possibilitat de que les usuàries no reconeixin el rol de víctima en elles 	<ul style="list-style-type: none"> - La població tendeix a no reconèixer - No arribar a població que no es troba dintre del sistema de víctima de violència de gènere - Camp poc treballat
FORTALESES	OPORTUNITATS
<ul style="list-style-type: none"> - Projecte innovador, oportunitat d'experimentar - Usuàries motivades al canvi - Projecte fonamentat a partir d'altres teories - Ús d'eines i recursos els quals han demostrat la seva utilitat en aquest tipus de problemàtica - El projecte busca millorar la falta d'informació a partir de la avaluació de la intervenció. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bona rebuda d'aquets tipus de projectes per part d'associacions que treballen amb la violència de gènere - Camp poc treballat - Elevat nombre de subvencions per a aquest tipus de projectes

Per a pal·liar les debilitats del projecte relacionades amb la falta d'informació i de projectes anteriors es fa ús de les fortalezes relacionades amb la fonamentació a partir d'altres teories i de la recollida d'informació a partir de la avaluació de la intervenció. Pel que respecta a la debilitat per a la franja d'edat s'ha decidit intentar generar els grups d'intervenció amb les edats més semblants possibles, encara que el marge depengui molt de les usuàries que es presentin. Finalment, que les usuàries reconeixin el rol de víctima depèn també del treball en xarxa que es pugui fer en conjunt amb el psicòleg o les institucions que treballin amb ella, a part de que es pot treballar aquest aspecte a partir de les entrevistes i de les intervencions del projecte.

Pel que fa a les amenaces cal que es tinguin en compte però sempre sent conscients de que no es poden controlar. Així doncs, es busca treballar en xarxa per a garantir que el màxim d'usuàries puguin arribar al projecte encara que ni ella ni el seu context reconeixin el rol de víctima.

4.3. Objectius

La finalitat del *Projecte Clack* és la de *rompre el rol de víctima en les víctimes de violència de gènere per tal d'evitar la recaiguda en futures relacions de violència de gènere en la parella.*

Objectiu 1: Comprendre com actua el rol de víctima com a perpetuador de les relacions de violència masclista en la parella.

- OE1: Conèixer com funcionen la violència de gènere i el rol de víctima per a treballar sobre ella.
- OE2: Identificar en una mateixa les principals característiques del rol de víctima.
- OE3: Agafar consciència sobre les limitacions que provoca el rol de víctima i com afecta a la autoimatge, a la identitat pròpia i a la forma de relacionar-se.

Objectiu 2: Potenciar l'empoderament femení des de l'activitat física i la introspecció.

- OE4: Fomentar l'autocrítica i introspecció com a eina per a l'autoconeixement i creixement personal.
- OE5: Conèixer i acceptar les capacitats i limitacions d'una mateixa a partir de l'activitat física millorant així l'autovisió i l'autoestima.
- OE6: Augmentar la confiança cap a una mateixa enfrontant situacions desconegudes.

Objectiu 3: Rompre el rol de víctima des de l'empoderament, la identitat pròpia i la proactivitat.

- OE7: Eliminar els pensaments limitants i negatius cap a un mateix causats per les relacions de violència de gènere anteriors.
- OE8: Retrobar-se amb la identitat pròpia amagada rere els rols de gènere i el rol de víctima.
- OE9: Fomentar l'autoestima i l'autosuficiència per tal d'establir futures relacions més saludables.

4.4. Planificació de les accions i de les activitats

4.4.1. Metodologia

Com ja s'ha comentat anteriorment el projecte Clack busca basar la seva intervenció en eines i recursos que hagin demostrat ser útils amb el treball amb víctimes de violència de gènere en la parella.

D'acord a la informació recollida s'ha determinat que la intervenció es porti a terme en petits grups de entre 10 i 12 dones per tal de poder portar a terme una intervenció més individualitzada, donat que el marge d'edat entre les possibles usuàries és molt ampli i les necessitats individuals poden ser també diferents.

La intervenció es basa en la utilització de la pràctica esportiva i pràctica del loga com a principals eines per a aconseguir l'empoderament i rompre les característiques pròpies del rol de víctima. Tot i això, també es farà ús de la metodologia del coaching, basat en la idea de potenciar les capacitats de les persones, amb l'objectiu de que es converteixin en líders per a assolir els seus propis objectius vitals (Robertson, 2016). El projecte es basa doncs no sols en rompre el rol de víctima, sinó en generar una nova identitat basada en l'empoderament, l'autoestima i l'autoconfiança convertint-les en les principals actrius del seu propi canvi.

A més de l'activitat esportiva i el loga, també es fa ús d'un seguit d'eines i recursos adquirits durant la recerca bibliogràfica i que poden resultar útils per a millorar la intervenció.

Ponències de conscienciació

A tots el projectes socioeducatius dirigits a la problemàtica de la violència de gènere es dóna gran importància a la necessitat de que els usuaris i usuàries compreguin com actua la violència de gènere. En aquest projecte s'hi suma la importància de que reconeguin les característiques del rol de víctima i com els afecta, per tal de que puguin tenir els coneixements necessaris per a treballar-hi.

Un recurs que facilita la comprensió de com actua la violència de gènere és la *història de Pepe i Pepa i la metàfora de la granota* presentada pel vídeo de la professora Ruiz (2016) on explica les deu fases mitjançant les quals es va escalant dintre del cicle de violència de gènere a partir de la metàfora de la relació entre en Pepe i na Pepa i de la metàfora de la granota.

Altres recursos per a la conscienciació són les teories del *triangle dramàtic de Karpman*, del *cicle de la violència de gènere* i la explicació de la continuïtat del rols gràcies a l'*experiment de la presó de Zimbardo*.

Grups de recolzament

Al mateix temps que les usuàries es vagin conscienciant del funcionament de la violència de gènere i el rol de víctima, es porten a terme grups de recolzament i de discussió per tal que es puguin debatre sobre els conceptes adquirits, a més de poder generar un espai per a l'escolta activa per tal de que puguin compartir les seves experiències, dubtes i/o pensaments.

Comunicació no Violenta (CNV)

La comunicació no violenta (CNV) és una metodologia defensada pel psicòleg Rosenberg (2017). En el seu llibre Rosenberg (2017) busca la manera d'aconseguir una comunicació efectiva i coherent que defensi els valors propis.

Aquest programa educatiu es basa en identificar en primer lloc les formes d'actuar pròpies en cada situació, comprendre-les i analitzar-les, per poder comunicar-se amb els altres en harmonia i cooperació sent conscients dels propis punts forts i defectes. Per a aconseguir-ho es basa en quatre dimensions: 1.observar sense avaluar eliminant els pensaments subjectius sorgits de les vivències personals i rebre les situacions des d'un punt el més objectiu possible; 2. identificar i expressar els sentiments separant la situació objectiva dels sentiments que provoca aquesta situació passant pel prisma subjectiu de la ment, el qual dóna informació al subjecte sobre la necessitat que fa sorgir aquesta necessitats; 3. assumir la responsabilitat dels propis

sentiments, sent conscients de les emocions per a conèixer les necessitats que amaguen i poder actuar en conseqüència; 4. formular de forma conscient el que es necessita per donar resposta a aquestes necessitats de forma productiva, coneixent la part personal de responsabilitat i reclamant sols el que no es pot resoldre per un mateix.

Points of You

Points of You o Points of view és una eina utilitzada dintre de la metodologia del *Coaching* per tal de rompre els esquemes mentals que porten a les persones a sols fixar-se en allò que els és més present en aquell moment. La teoria presentada pels propis creadors de Points of View (2018) es basa en utilitzar de forma aleatòria un seguit de cartes amb imatges i paraules que busquen *“liberarnos del control rígido del «cómo debe ser», y permite que otros puntos de vista alcancen nuestra consciencia*, per d'aquesta forma obligar a la menta a veure el màxim de punts possible per a poder elegir correctament.

Aquesta eina pot resultar molt útil a l'hora de provocar que les usuàries surtin de les idees establertes per el rol de víctima incorporat, per a aconseguir d'aquesta forma potenciar el pensament crític negat per aquest mateix rol imposat, donant com a resultat un millor autoconeixement i una millor visualització de les oportunitats pròpies.

4.4.2. Cronograma i activitats

El projecte Clack es divideix en 9 sessions de 3 hores (menys en activitats extraordinàries) dividides en una sessió setmanal cada dissabte a la tarda per tal de facilitar al màxim l'assistència, sent per tant duració de la implantació del projecte és de dos mesos. El cronograma del projecte és doncs el següent:

- *30 a 20 dies anteriors a la implementació*: difusió del projecte i inscripcions de les usuàries.
- *10 dies anteriors a la implementació*: entrevistes amb les usuàries i implementació de l'avaluació inicial.

- *Sessió 1:*

10:00 – 11:00	Benvinguda, presentació i explicació del projecte
11:00 – 12:00	Sessió de loga i meditació: reflexió sobre l'empoderament
12:00 – 12:45	Grup d'ajuda, presentació de cada una de les usuàries
12:45 – 13:00	Primeres impressions i explicar què esperen del projecte

- *Sessió 2:*

10:00 – 11:30	Benvinguda, sessió de loga i meditació: reflexió sobre quina és la imatge que se'ls ha imposat i retrobament amb elles mateixes (primer contacte d'autoestima)
11:30 – 12:00	Teoria del sexisme. Conte de Pepe i Pepa per a comprendre el funcionament de la violència de gènere (Diaz, 2016)
12:00 – 12:45	Grup de reflexió: a quina escaló heu arribat vosaltres?
12:45 – 13:00	Avaluació de la sessió, precís i preguntes

- *Sessió 3:*

10:00 – 11:30	Benvinguda, sessió de loga Viniyasa: posar al límit el cos per conèixer els propis límits i capacitats.
11:30 – 12:00	Teoria del sexisme. Conseqüències sobre la víctima
12:00 – 12:45	Grup de reflexió: com creieu que us ha afectat
12:45 – 13:00	Avaluació de la sessió, precís i preguntes

- *Sessió 4:*

10:00 – 11:30	Benvinguda, sessió de loga Viniyasa: posar al límit el cos per conèixer els propis límits i capacitats
11:30 – 12:00	Teoria del sexisme. Conseqüències sobre la víctima
12:00 – 12:45	Grup de reflexió: com creieu que us ha afectat
12:45 – 13:00	Avaluació de la sessió, precís i preguntes

- *Entre la quarta i la quinta setmana de la intervenció:* entrevista amb les usuàries per a saber com els està anant utilitzant el recurs *points of you*. S'implementa també l'avaluació del procés.

- *Sessió 5:* excursió elegida per les usuàries per tal de posar en pràctica l'activitat física a l'aire lliure. A més, durant aquesta sessió es pretén millorar l'autoestima de les usuàries demostrant que estan fent un esforç que abans no haguessin estat disposades a fer amb la intenció de millorar l'autovisió i l'autoestima.

- Sessió 6:

10:00 – 11:30	Benvinguda, sessió de loga Viniyasa i meditació: acceptar el passat com allò que ha de quedar enrere però que sempre formarà part de nosaltres
11:30 – 12:00	Teoria del rol de víctima i triangle dramàtic de Karpman
12:00 – 12:45	Grup de reflexió: analitzeu en vosaltres mateixes el rol de víctima i com creieu que us ha afectat. Encara el trobeu present?
12:45 – 13:00	Avaluació de la sessió, precís i preguntes

- Sessió 7:

10:00 – 11:30	Benvinguda, sessió de loga Viniyasa i meditació; metàfora de l'elefant per a l'empoderament (annex 5)
11:30 – 12:00	Teoria del sexisme. Conseqüències sobre la víctima
12:00 – 12:45	Grup de reflexió: com creieu que us ha afectat
12:45 – 13:00	Avaluació de la sessió, precís i preguntes

- Sessió 8: aquesta última sessió es dedica a una activitat d'aventura que té com a objectiu mostrar a les usuàries el progrés que han portat a terme en referència a la seva autoconfiança i autoestima. Per aconseguir-ho es porta a terme una activitat d'aventura elegida per les usuàries, com pot ser un circuit multiaventura, un dia de ràpel o un dia kayak entre altres. Finalment es porta a terme l'opinió personal de cadascuna de les usuàries respecte al projecte (què els ha semblat, què millorarien, què els ha fet falta, etc.)
- 1 setmana després de la implementació: l'avaluació final, entrevista amb les usuàries per a determinar el progrés durant el projecte i implementació dels qüestionaris
- 1 setmana tres mesos després de la implementació: avaluació diferida, entrevista amb les usuàries per a determinar l'eficàcia del projecte a llarg temps i implementació dels qüestionaris.
- 1 setmana sis mesos després de la implementació: avaluació diferida, entrevista amb les usuàries per a determinar l'eficàcia del projecte a llarg temps i implementació dels qüestionaris.

CRONOGRAMA						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
Setmana 1	Difusió del projecte i inscripcions de les usuàries					
Setmana 2	Difusió del projecte i inscripcions de les usuàries					
Setmana 3	Difusió del projecte i inscripcions de les usuàries					
Setmana 4	Difusió del projecte i inscripcions de les usuàries		Difusió del projecte i inscripcions de les usuàries			
			Entrevistes inicials i avaluació Pretest			
Setmana 5	Difusió del projecte i inscripcions de les usuàries					Sessió 1
	Entrevistes inicials i avaluació inicial					
Setmana 6						Sessió 2
Setmana 7						Sessió 3
Setmana 8						Sessió 4
Setmana 9	Entrevistes i avaluació del procés					Sessió 5
Setmana 10						Sessió 6
Setmana 11						Sessió 7
Setmana 12						Sessió 8
Setmana 13	Avaluació final i entrevista amb les usuàries					
Setmana 14	Anàlisi dels resultats i millora del projecte					
Setmana 15						
Setmana 16						
Setmana 17						
3 mesos després de la setmana 12	Entrevistes i avaluació diferida 1					
6 mesos després de la setmana 12	Entrevistes i avaluació diferida 2					

4.5. Comunicació i recursos

4.5.1. Comunicació

Degut a que aquest projecte va dirigit a un grup amb unes característiques molt específiques s'ha determinat que la millor forma de difusió sigui a partir del treball amb xarxa amb institucions i professionals que treballin directament amb víctimes de violència de gènere que puguin ser derivades cap

al projecte. Aquestes institucions són en un inici les següents, encara que s'espera que vagin augmentat:

- Asociación Contra la violencia de Género (ACOVIGE)
- Red de tutoras de orientación laboral para mujeres víctimas de violencia machista
- Projecte IRIS
- Servei d'acompanyament presencial programat
- Institut Balear de la Dona

4.5.2. Pressupost

4.5.2.1. Recursos humans

Degut a que es tracta d'un grup reduït s'ha determinat que sols es requereixin dues persones per a la intervenció:

- Un/a educador/a social: per a les sessions teòriques, els grups dirigits, les avaluacions, les entrevistes i els seguiments. L'educadora porta a terme un total de 20 hores setmanals durant tres mesos (dos d'intervenció i dos per inscripcions, avaluació, investigació, entrevistes i seguiment) degut al treball d'investigació.

- Un/a instructor/a de loga per a les 8 sessions, la qual s'encarrega de la part tant de les asanas com de la meditació. Les hores de treball que porta a terme són les tres hores de cadascuna de les sessions ordinàries, sumant 8 hores els dos dies d'activitats extraordinàries. Al final es tracta d'un contracte laboral de 2 mesos a 5 hores setmanals.

- Altres possibles professionals a tenir en compte són els requerits depenent de les activitats que escullin les usuàries a les sessions 5 i 8, tinguts en compte dintre del pressupost destinat a les activitats.

PRESSUPOST EDUCADOR/A SOCIAL	
Sou pactat anual a 40 h més paga extra	16.900€
23,6% de contingències	3.988,4€
6,7% de pagament de prestacions per atur	1.132,3€
3,5% per a possibles accidents laborals	591,5€
0,6% per a formació professional	101,4€
0,2% per a cobertura d'acomiadaments	33,8€
Total sou anual a 40h	22.747,4€
TOTAL (sou total a 20h, 4 mesos)	3.721,23€

PRESSUPOST INSTRUCTOR/A DE IOGA	
Sou pactat anual a 40 h més paga extra	16.900€
23,6% de contingències	3.988,4€
6,7% de pagament de prestacions per atur	1.132,3€
3,5% per a possibles accidents laborals	591,5€
0,6% per a formació professional	101,4€
0,2% per a cobertura d'acomiadaments	33,8€
Total sou anual a 40h	22.747,4€
TOTAL (sou total a 5h, 2 mesos)	473,90€

PRESSUPOST RECURSOS HUMANS	
Educador/a social	3.721,23€
Instructor/a de ioga	473,90€
TOTAL	4.195,13€

4.5.2.2. Espai i lloguers

Degut a que la majoria de les setmanes sols es porten una sessió el lloguer d'un local no resulta rentable. Per aquesta raó el lloc on es porti a terme el projecte ha de ser un espai públic amb suficient espai per a les sessions de ioga, preferiblement un espai de la Universitat de les Illes Balears al facilitar l'arribada amb transport públic.

4.5.2.3. Recursos materials

RECURSOS MATERIAIS PERMANENTS			
RECURS	PREU UNITAT (€)	UNITATS	PREU TOTAL (€)
Esterilles de ioga	10	12	120
Blocs de ioga	5	12	60
		TOTAL	180€

RECURSOS MATERIAIS FUNGIBLES			
RECURS	PREU UNITAT (€)	UNITATS	PREU TOTAL (€)
Folis	6	1 (paquet de 500 folis)	6
Bolígrafs	5	2 (paquet de 20)	10
Fotocòpies	0,05	200	10
TOTAL			26€

4.5.2.4. Altres

RECURS	PREU MÀXIM PER PERSONA (€)	UNITATS (usuàries)	PREU TOTAL (€)
Activitat Sessió 5	10	12	120
Activitat Sessió 8	20	12	240
TOTAL			360€

4.5.2.5. Pressupost total i subvencions

El pressupost total fa referència als costos del projecte en una sola implementació amb un sol grup. Aquest projecte però pot ser implementat a dos grups a l'hora (un els dissabtes al matí i l'altre a la tarda) i perllongant les implementacions al llarg de l'any, donant un resultat de 6 implementacions anuals.

PRESSUPOST TOTAL PER UNA SOLA IMPLEMENTACIÓ	
Recursos humans	4.195,13€
Espai i lloguers	0€
Recursos materials permanents	180€
Recursos materials fungibles	26€
Altres	360€
TOTAL	4.761,13€

PRESSUPOST TOTAL ANUAL, 6 IMPLEMENTACIONS	
Recursos humans (sou anual)	25.590,8€
Espai i lloguers	0€
Recursos materials permanents (un anual)	180€
Recursos materials fungibles (per sis implementacions)	156€
Altres (per sis implementacions)	2.160€
TOTAL	28.086,8€

Pel que fa als recursos financers, l'objectiu del projecte és que les usuàries sols hagin de pagar un preu simbòlic de 20 euros cadascuna per tal de garantir la seva participació en el projecte. D'aquesta forma, la resta del pressupost (4.761,13€ en el pressupost d'una sola implantació i 24,646,8€ en el pressupost anual) aniria a compte de subvencions rebudes per diferents institucions per tal de garantir que els diners no suposin un problema per a que les usuàries puguin accedir al projecte.

4.6. Avaluació

L'avaluació del projecte Clack té com a objectius principals conèixer els efectes que té el programa per tal de fer les correccions pertinents i la recol·lecció d'informació per tal de convertir-lo en un projecte basat en l'evidència que demostrï la importància de la ruptura del rol de víctima. L'avaluació es divideix seguint el model de Rodríguez (2009) en cinc parts cronològiques diferents (plasmades en el cronograma): fase inicial, fase de procés, fase final i dues fases diferides.

- la *fase inicial* es situa deu dies abans de la implementació del projecte i està destinada a establir un diagnòstic de la situació prèvia a la implementació del projecte;
- la *fase de procés* (durant les vuit sessions de la implementació) assegura el correcte desenvolupament del projecte i serveix com a recurs per a detectar els possibles errors que vagin sorgint durant la implementació i prendre les mesures adequades;
- la *fase final* (una setmana després de la darrera sessió) compara els resultats obtinguts des del inici de la implementació fins al final d'aquesta per tal de poder determinar quin ha estat el progrés de les usuàries, el seu grau de satisfacció i la el nivell consecució dels objectius;
- i finalment dues *fases diferides* implementades tres i sis mesos després del final de la implementació, amb l'objectiu de determinar l'impacte de l'avaluació a llarg termini.

Les cinc fases tenen en comú una mateixa metodologia d'avaluació, basada en una entrevista (eina qualitativa) i en la implementació de quatre qüestionaris (eines quantitatives) durant aquestes per a determinar el grau de les usuàries en quant a les quatre característiques més comuns del rol de víctima: *Inventari d'Ansietat Estat-Tret* (STAI) per a calcular el grau d'ansietat en les usuàries i omplert per elles (Burgos, 2013) (Annex 1); *Inventario de sexismo ambivalente* per a calcular el grau de sexisme en les usuàries i omplert per elles (Cárdenas, González, Calderón, i Alegría 2010) (Annex 2); *Escala de Hamilton* per al càlcul del grau de depressió de les usuàries, omplert per l'Educadora Social a partir de la informació obtinguda durant les entrevistes (Pirriños, s.d.) (Annex 3); i finalment un qüestionari d'elaboració pròpia basat en els indicadors de Soler, Planas i Núñez (2015) per a conèixer el grau d'empoderament de les usuàries i omplert per elles (Annex 4).

L'entrevista té tres objectius principals: el primer és el de recollir informació sobre les usuàries, ja sigui sobre elles o sobre el seu procés dintre del projecte; el segon és el de poder implementar els quatre qüestionaris com a eines d'avaluació quantitativa; i finalment, poder generar un espai on les usuàries puguin donar la seva opinió sobre el projecte o parlar sobre les seves preocupacions.

Finalment, també s'utilitzen dos recursos específics de dues fases: l'avaluació en la fase de procés mitjançant els grups de debat; i el recurs de l'avaluació en grup de forma qualitativa per les usuàries durant la fase final d'avaluació per a poder conèixer el seu grau de satisfacció enfront del projecte a partir d'un debat al final de la darrera sessió.

En la següent taula s'exposa com a partir de la metodologia utilitzada durant les cinc sessions s'avaluen tots els objectius que es busca aconseguir amb aquest projecte, a més de determinar els criteris d'avaluació mínims per a determinar l'eficàcia del *Projecte Clack*.

CRITERIS D'AVALUACIÓ SEGONS OBJECTIUS				
Objectiu	Eina/Recurs	Quan	Com	Criteri d'avaluació
<i>Objectiu 1: Comprendre com actua el rol de víctima com a perpetuador de les relacions de violència masclista en la parella.</i>				
- OE1: Conèixer com funcionen la violència de gènere i el rol de víctima per a treballar sobre ella.	Grups de debat durant la fase d'implementació	Durant la fase de procés	Recompte dels comentaris sexistes o de normalització de la violència	Reducció del 60%
- OE2: Identificar en una mateixa les principals característiques del rol de víctima.	Entrevistes	Fase inicial, mitjana fase de procés i fase final.	Preguntar a la usuària quantes característiques del rol de víctima veu en ella	Reducció del 60% entre la fase inicial i fase final, reducció del 30% entre la primera fase i la de procés i manteniment durant les fases diferides
- OE3: Agafar consciència sobre les limitacions que provoca el rol de víctima i com afecta a la autoimatge, a la identitat pròpia i a la forma de relacionar-se.	Qüestionari d'elaboració pròpia del grau d'empoderament	Fase inicial, mitjana fase de procés i fase final.	Comparació dels resultats entre les diferents fases	Augment del 20% entre la fase inicial i la de procés, augment del 50% entre la fase final i la fase final i manteniment durant les fases diferides
<i>Objectiu 2: Potenciar l'empoderament femení des de l'activitat física i la introspecció.</i>				
- OE4: Fomentar l'autocrítica i introspecció com a eina per a l'autoconeixement i creixement personal.	Qüestionari d'elaboració pròpia del grau d'empoderament	Fase inicial, mitjana fase de procés i fase final.	Comparació dels resultats entre les diferents fases	Augment del 20% entre la fase inicial i la de procés, augment del 50% entre la fase final i la fase final i manteniment durant les fases diferides
- OE5: Conèixer i acceptar les capacitats i limitacions d'una mateixa a partir de l'activitat física millorant així l'autovisió i l'autoestima.	Sessions de loga i d'activitat física	Fase de procés	Recompte del nombre d'exercicis que la usuària no està disposada fer o acabar	Reducció del 60%

- OE6: Augmentar la confiança cap a una mateixa enfrontant situacions desconegudes	Sessions de loga i d'activitat física	Fase de procés	Recompte del nombre d'exercicis que la usuària no està disposta fer o acabar	Reducció del 60%
<i>Objectiu 3: Rompre el rol de víctima des de l'empoderament, la identitat pròpia i la proactivitat.</i>				
- OE8: Eliminar els pensaments limitants i negatius cap a un mateix causats per les relacions de violència de gènere anteriors.	STAI, EMS-Sexismo-12, Escala de Hamilton	Fase inicial, mitjana fase de procés i fase final.	Comparació dels resultats entre les diferents fases	Reducció del 60% entre la fase inicial i fase final, reducció del 30% entre la primera fase i la de procés i manteniment durant les fases diferides
- OE9: Retrobar-se amb la identitat pròpia amagada rere els rols de gènere i el rol de víctima.	STAI, EMS-Sexismo-12, Escala de Hamilton	Fase inicial, mitjana fase de procés i fase final.	Comparació dels resultats entre les diferents fases	Reducció del 60% entre la fase inicial i fase final, reducció del 30% entre la primera fase i la de procés i manteniment durant les fases diferides
- OE11: Fomentar l'autoestima i l'autosuficiència per tal d'establir futures relacions més saludables.	Qüestionari d'elaboració pròpia del grau d'empoderament	Fase inicial, mitjana fase de procés i fase final.	Comparació dels resultats entre les diferents fases	Augment del 20% entre la fase inicial i la de procés, augment del 50% entre la fase final i la fase final i manteniment durant les fases diferides

5. Conclusions

Tot i que la violència de gènere és una problemàtica molt coneguda actualment la societat encara porta a terme conductes i judicis que la mantenen i l'asseguren. Aquestes conductes poden passar des de la revictimització de la víctima per part de les institucions, passant per justificar a l'agressor fins a arribar al punt d'estudi d'aquest projecte: imposar el rol de víctima com a l'únic paper que pot jugar una dona maltractada.

Aquest rol de víctima no sols menysprea la capacitat de la dona d'autosalvar-se provocant la dependència cap a persones públiques i privades per a la seva salvació, sinó que s'imposen en elles unes característiques que faciliten que pugui tornar a ser víctima un altre cop, donat que és el rol que li ha estat imposat i a partir de l'únic que saben relacionar-se. A més, els nous corrents contra la violència de gènere no sols imposen a la víctima que sigui víctima durant la ruptura amb l'agressor, sinó que també se li imposa just després d'aquesta un empoderament immediat que ha d'aconseguir per ella sola baix la complexitat de les vivències viscudes i dels rols imposats.

Aquest projecte busca la planificació d'un projecte que treballa sobre la importància de rompre aquest rol de víctima per a l'empoderament de la dona víctima de violència masclista en la parella. Aquest projecte fonamentat en la documentació existent sobre el rol de víctima i les relacions de violència de parella busca també recollir informació a partir de la pròpia intervenció, la qual és actualment escassa, convertint-lo així en un projecte basat en l'evidència.

Les principals dificultats que s'han de tenir en compte és que aquest projecte són en primer lloc que no té en compte aquelles dones que retornen amb l'agressor per por cap a aquest, sinó que sols es centra en aquelles dones que es volen empoderar per a evitar relacions d'aquest tipus, i també el fet de que la intervenció sobre la ruptura del rol de víctima encara no ha estat treballada i no es pot assegurar que sigui encertada. Es tracta d'un projecte que busca que les dones de violència masclista puguin tenir les capacitats i eines necessàries per a convertir-se en els principals actors del seu propi canvi.

A més, gràcies a la recerca bibliogràfica s'ha pogut comprovar que el rol del víctima i el triangle dramàtic de Karpman (1968) no és sols específic de les relacions de violència de gènere, sinó que es tracta d'un fenomen que es repeteix en situacions com les de maltractament domèstic, bullying o moving entre d'altres. En un futur es buscaria que aquest projecte es pogués transformar per aplicar-se a aquets altres col·lectius per tal d'evitar les conseqüències negatives de d'imposició d'aquest rol sigui quina en sigui la problemàtica base.

6. Referències bibliogràfiques

- Águila, Y., Reyes, H., Enrique, V., & Hernández, V. H. (2016). Las consecuencias de la violencia de género para la salud y formación de los adolescentes. *Revista Médica Electrónica*, 38(5), 697-710. Recuperat de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v38n5/rme050516.pdf>
- Alba Teniente, E. (2016). Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas. *Razón y palabra*, 21(1_96), 281-294. Recuperat de <http://www.revistarazonypalabra.com/index.php/ryp/article/view/927>.
- Anderzén Carlsson, A., Lundholm, U. P., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2013). Medical yoga: Another way of being in the world—A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stressrelated symptoms. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1). Recuperat de <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23033>.
- Borges Silva, F., Ruiz González, L., Salar, C., & Moreno Murcia, J. A. (2016). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Revista científica de Ciencia, Cultura y Deporte*, 12 (34), 46-53. Recuperat de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5978843>.

Bosch Fiol, E., & Ferrer Pérez, V. A. (2012). Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. *Psicothema*, 24(4), 548-554. Recuperat de <http://www.psicothema.com/pdf/4052.pdf>.

Brown, C. (2017). *La biblia del yoga*. Madrid: Gaia.

Burgos Fonseca, P., & Gutiérrez Sepúlveda, A. (2013). Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble (Tesi, Universidad del Bío-Bío, Chile). Recuperat de: http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca_Pia.pdf.

Cárdenas, M., Lay, S. L., González, C., Calderón, C., & Alegría, I. (2010). Inventario de sexismo ambivalente: adaptación, validación y relación con variables psicosociales. *Salud & Sociedad*, 1(2), 125-135. Recuperat de: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/Dialnet-InventarioDeSexismoAmbivalente-4016898.pdf>.

Casado Neira, D., & Martínez, M. (2016). La víctima simulada. Identidades forzadas en la violencia de género. *Política y sociedad*, 53(3), 79-896. Recuperat de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BLDWduRWd3MJ:https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/viewFile/49719/49849+&cd=2&hl=ca&ct=clnk&gl=es>.

Cook Cottone, C. P. (2015). Embodied self-regulation. A conceptual model of the role of embodied practices in self-regulation. *Mindfulness and Yoga for Self-Regulation*. (pp. 3- 20). New York: Springer Publishing Company. Recuperat de http://lghttp.48653.nexcesscdn.net/80223CF/springer-static/media/samplechapters/9780826198617/9780826198617_chapter.pdf.

Conley, A. H., & Griffith, C. (2016). Trauma-Informed Response in the Age of

Title IX: Considerations for College Counselors Working With Survivors of Power-Based Personal Violence. *Journal of College Counseling*, 19(3), 276-288. Recuperat de: https://eric.ed.gov/?q=project+intimate+partner+violence&ff1=dtySince_2015&id=EJ1115718

Delgado Álvarez, C. (2010). Raíces de la violencia de género. *Manual de lucha contra la violencia de género*, 43-64. Recuperat de <http://www.tienda.aranzadi.es/Aranzadi/landing/genero/pdf/CapIMAnualViolenciaGenero.pdf>.

Díaz Aguado, M. J. (2016). La prevención de la violencia de género entre adolescentes. *Educación social : revista de intervención socioeducativa* (53), 11-30. Recuperat de: <https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/312747/402900>.

García, A. J. Y. (2015). Intervención con mujeres Víctimas de Violencia de género: Educar e informar para prevenir. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 17(24), 191-216. Recuperat de: <https://www.raco.cat/index.php/Educar/article/view/302855>

González, N., García, G., & Brando, I. (2014). Prevalencia y perfil sociodemográfico del maltrato psíquico, físico y sexual en las pacientes de urgencias en la región de Murcia. *Educación social : revista de intervención socioeducativa*(57), 156-173. Recuperat de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/105334/278830-381931-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Harkess, K. N., Delfabbro, P., & Cohen Woods, S. (2016). The longitudinal mental health benefits of a yoga intervention in women experiencing chronic stress: A clinical trial. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-17. Recuperat de: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23311908.2016.1256037?n>

eedAccess=true.

- Hayhurst, L. M., MacNeill, M., Kidd, B., & Knoppers, A. (2014). Gender relations, gender-based violence and sport for development and peace: Questions, concerns and cautions emerging from Uganda. *Women's Studies International Forum*, 47, 157-167.
- Herrera, C. M. (2014). El trabajo no tradicional como posible campo de ruptura con los "habitus" de género en mujeres mexicanas. *Estudios sociológicos*, 163-181. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6164635>
- Instituto Nacional de Estadística (2017). *Violencia Doméstica (Asuntos incoados). Serie histórica 2011-2017. Víctimas, Personas Denunciadas, Infracciones Penales y Medidas Cautelares*. Recuperat de: <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t18/p468/p02/a2017/l0/&file=01012.px>.
- Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R., & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 102-104. Recuperat de: <https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/04/Effects-of-yoga-and-depression-and-anxiety-in-women-2009.pdf>.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional analysis bulletin*, 7(26), 39-43. Recuperat de: <https://pdfs.semanticscholar.org/ac4c/ab430a8dabf677fee2982cda1e83419cec65.pdf>
- Lan, X. (2018). *Yoga para mi bienestar*. Barcelona: Grijalbo.
- Larsen, D., & Wobschall, S. 2016. Perceptions of Intimate Partner Violence among University Students: Situational and Gender Variables. *Forum on Public Policy Online*. Recuperat de: <https://eric.ed.gov/?q=Perceptions+of+Intimate+Partner+Violence+among+University&id=EJ1173748>

- Liras, S. M. (2015). How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness. *Revista Clínica Contemporanea*, 6(2), 129-133. Recuperat de: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/cc2015v6n2a6.pdf>
- Lockett, M. (2014). Proyecto Enfocadas "una experiencia grupal realizada con mujeres que sufrieron en el pasado violencia por parte de sus parejas utilizando la fotografía y la narración como herramienta terapéutica. *Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*(9), 225-246. Disponible desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5117395>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2015). *Educación en igualdad. Principios orientadores*. Madrid: Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado . Recuperat de: <https://sede.educacion.gob.es/publivena/d/21118/19/1>.
- Montañez Alvarado, P. (2014). Evaluación de un tratamiento psicológico para el estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica en Ciudad Juárez (Tesi, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona). Extret de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/129333>.
- Nolan, C. R. (2016). Bending without breaking: A narrative review of trauma-sensitive yoga for women with PTSD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 32-40. Recuperat de: https://www.traumasensitiveyoga.com/uploads/3/1/6/6/31663259/nolan_sy_review.pdf.
- Points of you. (2018). Points of you, el Método. *points-of-you.es*. Recuperat de: <https://points-of-you.es/metodo/>.
- Porrúa García, C., Rodríguez Carballeira, Á., Escartín, J., Gómez Benito, J., Almendros, C., & Martín Peña, J. 2016. Development and validation of the scale of psychological abuse in intimate partner violence (EAPA-P). *Psicothema*. Recuperat de: <http://www.psicothema.com/pdf/4315.pdf>

- Purriños, M. Escala de Hamilton-Hamilton Depresión Rating Scale (s.d.). Recuperat de: <https://afanporsaber.com/wp-content/uploads/2017/04/depresion-escala-hamilton.pdf>
- Robertson, J. (2016). *Coaching leadership: Building educational leadership capacity through partnership*. Nueva Zelanda: NZCER Press.
- Rodríguez, J. M. H. (2009). Guía para el diseño de programas socioeducativos de atención a la infancia. *Foro de educación*, 7(11), 287-301. Recuperat de: <http://www.forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/download/142/99>.
- Rosenberg, M. B. (2017). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Madrid: ACANTO.
- Rothman, E. F., Bazzi, A. R., & Bair-Meritt, M. 2015. "I'll do whatever as long as you keep telling me that I'm important": A case study illustrating the link between adolescent dating violence and sex trafficking victimization. *Journal of Applied Research on Children: Informing Policy for Children at Risk*, Volumen 6, artículo 8. Recuperat de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1188542.pdf>
- Ruiz Repullo, C. (Author). (2016). *Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia*. Spain: Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8>
- O'Brien, J. E., & Macy, R. J. (2016). Culturally specific interventions for female survivors of gender-based violence. *Aggression and violent behavior*, 31, 48-60. Recuperat de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1359178916300957>
- Soler Masó, P., Planas Lladó, A., & Núñez López, H. (2015). El reto del empoderamiento en la Animación Sociocultural: una propuesta de indicadores. *Revue Internationale Animation, territoires et pratiques socioculturelles*, 2015, núm. 8, p. 41-54. Recuperat de:

- Soto Quevedo, O. A. (2012). Rol del sexismo ambivalente y de la transgresión de estereotipo de género en la atribución de la culpa a mujeres víctimas de violencia de género. *Acta colombiana de psicología*, 2(15), 135-147. Recuperat de: https://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/viewFile/273/pdf%20art%C3%ADculo%2012.
- Tarzia, L., Murray, E., Humphreys, C., Glass, N., Taft, A., Valpied, J., & Hegarty, K. (2016). I-DECIDE: an online intervention drawing on the psychosocial readiness model for women experiencing domestic violence. *Women's health issues*, 26(2), 208-216. Recuperat de: https://minerva-access.unimelb.edu.au/bitstream/handle/11343/57409/Tarzia_et_al_ACC EPTED%20MANUSCRIPT.pdf?sequence=1
- Valderrama, C., Giraldo, E. J. S., Ramírez, Y. R., Layne, M., Ospina, M. A. P., Venegas, E., & Avila, A. L. C. (2018). Juegos psicológicos en los procesos de reconciliación. *Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 102-114. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499210>.
- Vázquez Ahumada, M. A. (2014). Transformación identitaria y subjetiva en historias de violencia de género en la pareja íntima (Tesi, Universitat de Girona, Girona). Recuperat de: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/285586/tmava1de1.pdf?sequence=4&isAllowed=y>.
- Vieyra Moreno, C. Y., Gurroa Peña, G. M., Balcázar Nava, P., Bonilla Muñoz, M. P., & Virseda Heras, J. A. (2015). Estado de salud mental en mujeres víctimas de violencia conyugal que acuden a la procuraduría general de justicia del estado de México. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 17(1), 57-64. Recuperat de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912613007>.

Wretman, C., Rizo, C. F., Macy, R., Guo, S., & Ermentrout, D. (2019). A Novel Intervention for System-Involved Intimate Partner Violence Survivors: Changes in Parenting. *Research on Social Work Practice*, 29(3), 268-280. Disponible des de https://eric.ed.gov/?q=project+intimate+partner+violence&ff1=dtySince_2015&pg=2&id=EJ1204956.

Annex 1: Qüestionari d'Ansietat Estat-Tret (STAI)

Género _____ Edad _____

INSTRUCCIONES

A continuació encontrará una serie de frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo o una a sí misma.

Lea cada frase y marque con una X la alternativa que indique mejor cómo se **siente usted ahora mismo, en este momento**.

Las opciones de respuestas están graduadas desde 0 a 3, donde 0 significa "nada" y 3 "mucho". Por ejemplo, si usted marca la alternativa "2", significa "bastante".

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro.	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy afligido	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo/a	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy inquieto	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Annex 2: Cuestionario de sexismo Ambivalente

Expresa en tu opinión tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases. **Por favor responde honestamente utilizando estas opciones:** (1) Totalmente en desacuerdo; (2) En desacuerdo; (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo; (4) De acuerdo; (5) Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
1. Un hombre no está verdaderamente completo sin el amor de una mujer					
2. En nombre de la igualdad, muchas mujeres intentan conseguir ciertos privilegios					
3. En catástrofes, las mujeres deberían ser rescatadas antes que los hombres					
4. Muchas mujeres interpretan comentarios y acciones inocentes como sexistas					
5. Las mujeres se ofenden fácilmente					
6. Las personas pueden ser realmente felices sin necesidad de tener una pareja					
7. Las feministas intentan que las mujeres tengan más poder que los hombres					
8. Las mujeres se caracterizan por una pureza que pocos hombres poseen					
9. Las mujeres deberían ser queridas y protegidas por los hombres					
10. Las mujeres no valoran suficientemente todo lo que los hombres hacen por ellas					
11. Las mujeres buscan ganar poder manipulando a los hombres					
12. Todo hombre debería tener una mujer a quien amar					
13. Una mujer está incompleta sin un hombre a su lado					
14. Las mujeres exageran los problemas que tienen en el trabajo					
15. La mujer busca comprometerse con un hombre para controlarlo					
16. Generalmente, cuando una mujer es derrotada limpiamente se queja de haber sufrido discriminación					
17. Una buena mujer debería ser puesta en un pedestal por su hombre					
18. Muchas mujeres, para burlarse de los hombres, utilizan su apariencia sexual para atraerlos y después rechazarlos					
19. Las mujeres poseen una mayor sensibilidad moral que los hombres					
20. Los hombres deberían estar dispuestos a sacrificar su propio bienestar con el fin de proveer bienestar económico a las mujeres					
21. Las mujeres están haciendo a los hombres demandas completamente irracionales					
22. Las mujeres tienden a ser más refinadas y a tener un mejor gusto que los hombres					

Ítems sub-escala de Sexismo Benévolo : 1, 3, 6, 8, 9, 12, 13, 17, 19, 20, 22; Ítems sub-escala de Sexismo Hostil : 2, 4, 5, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 21

Annex 3: Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)



ESCALA DE HAMILTON - Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)

ESCALA DE HAMILTON - Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)

M.J. Purriños

Servizo de Epidemioloxía, Dirección Xeral de Saúde Pública, Servizo Galego de Saúde

- La depresión es una de las enfermedades más frecuentes de la población general y su presentación es cada vez mayor entre los pacientes crónicos atendidos en las consultas de Medicina Interna, habitualmente "disfrazada" como otra patología. De la misma forma que su diagnóstico no siempre es fácil, establecer si un paciente ha mejorado y cuánto, puede ser muy complicado. Las escalas de valoración permiten evaluar ambos hechos.
- La escala de valoración de Hamilton para la evaluación de la depresión (Hamilton depression rating scale (HDRS)) es una escala, heteroaplicada, diseñada para ser utilizada en pacientes diagnosticados previamente de depresión, con el objetivo de evaluar cuantitativamente la gravedad de los síntomas y valorar los cambios del paciente deprimido. Se valora de acuerdo con la información obtenida en la entrevista clínica y acepta información complementaria de otras fuentes secundarias.
- Si bien su versión original constaba de 21 ítems[1], posteriormente se realizó una versión reducida con 17 ítems [2], que es la recomendada por el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos. La validación de la versión castellana de esta escala se realizó en 1986 por Ramos-Brieva [3]. Diferentes evaluaciones han permitido comprobar la validez discriminante, la fiabilidad y la sensibilidad al cambio, tanto en poblaciones hospitalizadas[3, 4] como ambulatorios[5].
- Cada cuestión tiene entre tres y cinco posibles respuestas, con una puntuación de 0-2 ó de 0-4 respectivamente. La puntuación total va de 0 a 52. Pueden usarse diferentes puntos de corte a la hora de clasificar el cuadro depresivo. La Guía de Práctica Clínica elaborada por el NICE [6], guía con una alta calidad global en su elaboración y una puntuación de "muy recomendada" según el instrumento AGREE, recomienda emplear los siguientes puntos de corte:
 - No deprimido: 0-7
 - Depresión ligera/menor: 8-13
 - Depresión moderada: 14-18
 - Depresión severa: 19-22
 - Depresión muy severa: >23
- Para la evaluación de la respuesta al tratamiento se ha definido como respuesta una disminución mayor o igual del 50% de la puntuación inicial de la escala, respuesta parcial como una disminución entre el 25-49% y una no respuesta como una reducción de menos del 25% [7]. La remisión se ha considerado con una puntuación menor o igual a 7, aunque hay resultados que apoyan que este punto de corte debería de tener un valor más bajo [8].

Humor depresivo (tristeza, desesperanza, desamparo, sentimiento de inutilidad)	
- Ausente	0
- Estas sensaciones las expresa solamente si le preguntan como se siente	1
- Estas sensaciones las relata espontáneamente	2
- Sensaciones no comunicadas verbalmente (expresión facial, postura, voz, tendencia al llanto)	3
- Manifiesta estas sensaciones en su comunicación verbal y no verbal en forma espontánea	4



ESCALA DE HAMILTON - Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)

Sentimientos de culpa	
- Ausente	0
- Se culpa a si mismo, cree haber decepcionado a la gente	1
- Tiene ideas de culpabilidad o medita sobre errores pasados o malas acciones	2
- Siente que la enfermedad actual es un castigo	3
- Oye voces acusatorias o de denuncia y/o experimenta alucinaciones visuales de amenaza	4
Suicidio	
- Ausente	0
- Le parece que la vida no vale la pena ser vivida	1
- Desearía estar muerto o tiene pensamientos sobre la posibilidad de morir	2
- Ideas de suicidio o amenazas	3
- Intentos de suicidio (cualquier intento serio)	4
Insomnio precoz	
- No tiene dificultad	0
- Dificultad ocasional para dormir, por ej. más de media hora el conciliar el sueño	1
- Dificultad para dormir cada noche	2
Insomnio intermedio	
- No hay dificultad	0
- Esta desvelado e inquieto o se despierta varias veces durante la noche	1
- Esta despierto durante la noche, cualquier ocasión de levantarse de la cama se clasifica en 2 (excepto por motivos de evacuar)	2
Insomnio tardío	
- No hay dificultad	0
- Se despierta a primeras horas de la madrugada, pero se vuelve a dormir	1
- No puede volver a dormirse si se levanta de la cama	2
Trabajo y actividades	
- No hay dificultad	0
- Ideas y sentimientos de incapacidad, fatiga o debilidad (trabajos, pasatiempos)	1
- Pérdida de interés en su actividad (disminución de la atención, indecisión y vacilación)	2
- Disminución del tiempo actual dedicado a actividades o disminución de la productividad	3
- Dejó de trabajar por la presente enfermedad. Solo se compromete en las pequeñas tareas, o no puede realizar estas sin ayuda.	4
Inhibición psicomotora (lentitud de pensamiento y lenguaje, facultad de concentración disminuida, disminución de la actividad motora)	
- Palabra y pensamiento normales	0
- Ligero retraso en el habla	1
- Evidente retraso en el habla	2
- Dificultad para expresarse	3
- Incapacidad para expresarse	4
Agitación psicomotora	
- Ninguna	0
- Juega con sus dedos	1
- Juega con sus manos, cabello, etc.	2
- No puede quedarse quieto ni permanecer sentado	3
- Retuerce las manos, se muerde las uñas, se tira de los cabellos, se muerde los labios	4



ESCALA DE HAMILTON - Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)

<p style="text-align: center;">Ansiedad psíquica</p> <ul style="list-style-type: none">- No hay dificultad 0- Tensión subjetiva e irritabilidad 1- Preocupación por pequeñas cosas 2- Actitud aprensiva en la expresión o en el habla 3- Expresa sus temores sin que le pregunten 4	
<p>Ansiedad somática (signos físicos de ansiedad: gastrointestinales: sequedad de boca, diarrea, eructos, indigestión, etc; cardiovasculares: palpitaciones, cefaleas; respiratorios: hiperventilación, suspiros; frecuencia de micción incrementada; transpiración)</p> <ul style="list-style-type: none">- Ausente 0- Ligera 1- Moderada 2- Severa 3- Incapacitante 4	
<p style="text-align: center;">Síntomas somáticos gastrointestinales</p> <ul style="list-style-type: none">- Ninguno 0- Pérdida del apetito pero come sin necesidad de que lo estimulen. Sensación de pesadez en el abdomen 1- Dificultad en comer si no se le insiste. Solicita laxantes o medicación intestinal para sus síntomas gastrointestinales 2- 3- 4	
<p style="text-align: center;">Síntomas somáticos generales</p> <ul style="list-style-type: none">- Ninguno 0- Pesadez en las extremidades, espalda o cabeza. Dorsalgias. Cefaleas, algias musculares. Pérdida de energía y fatigabilidad. Cualquier síntoma bien definido se clasifica en 2 1- 2	
<p>Síntomas genitales (tales como: disminución de la libido y trastornos menstruales)</p> <ul style="list-style-type: none">- Ausente 0- Débil 1- Grave 2	
<p style="text-align: center;">Hipocondría</p> <ul style="list-style-type: none">- Ausente 0- Preocupado de si mismo (corporalmente) 1- Preocupado por su salud 2- Se lamenta constantemente, solicita ayuda 3	
<p style="text-align: center;">Pérdida de peso</p> <ul style="list-style-type: none">- Pérdida de peso inferior a 500 gr. en una semana 0- Pérdida de más de 500 gr. en una semana 1- Pérdida de más de 1 Kg. en una semana 2	
<p style="text-align: center;">Introspección (insight)</p> <ul style="list-style-type: none">- Se da cuenta que esta deprimido y enfermo 0- Se da cuenta de su enfermedad pero atribuye la causa a la mala alimentación, clima, exceso de trabajo, virus, necesidad de descanso, etc. 1- No se da cuenta que está enfermo 2- 3	

Annex 4: Escala d'Empoderament d'elaboració basada en els indicadors de Soler, Planas i Núñez (2015)

Expressa en la teva opinió el teu grau d'acord o desacord amb les següents frases. Si us plau respon honestament utilitzant aquestes opcions: (1) Totalment en desacord; (2) En desacord; (3) Ni d'acord ni en desacord; (4) D'acord; (5) Totalment d'acord

	1	2	3	4	5
1. Em sento satisfeta amb mi mateixa					
2. Sento queestic bé encara que els demés em diguin el contrari					
3. Sóc una persona amb coratge					
4. Sóc una persona tímida					
5. Sóc una persona segura de mi mateixa					
6. Em sento útil en el meu entorn					
7. Penso que valc la pena i que sóc algú valuós					
8. Sóc una persona capaç de seguir millorant					
9. Assumeixo responsabilitats de forma conscient, voluntària i realista					
10. Sóc capaç d'organitzar-me i planificar					
11. Sóc capaç de tenir un paper actiu dintre del meu entorn					
12. M'adapto amb facilitat als canvis del meu entorn (resiliència)					
13. Tinc un criteri propi cap al meu entorn					
14. Tinc un criteri propi cap a mi mateixa					
15. Sóc capaç de distingir el que penso de la realitat					
16. Sóc capaç de reconèixer els meus errors i avaluar-los					
17. Em sento valorada en el meu entorn					
18. Sóc capaç de respectar les decisions dels demés					
19. Sóc capaç de prendre decisions de forma autònoma					
20. Considero que sóc una persona disciplinada					
21. Sóc una persona amb iniciativa					
22. Sóc una persona autònoma capaç de valdre's per ella mateixa					

- | | |
|--|---|
| 7. Variables d'autoestima: 1-5 | - Variables de capacitat crítica: 13-17 |
| - Variables d'autoimatge: 6-7 | - Variables de reconeixement: 17-18 |
| - Variables de consciència d'aprenentatge: 8 | - Variables d'eficàcia: 19 i 20 |
| - Variables responsabilitat: 9-12 | - Variables de llibertat: 21 i 22 |

Annex 5: Cuento del Elefante Encadenado de Jorge Bucay

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?». No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza...

Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré. Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.

Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: No puedo y nunca podré.

