



**Universitat**  
de les Illes Balears

## **TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

# **EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA**

**Carol Stella**

**Máster Universitario en Políticas de Igualdad y Prevención de la Violencia de Género**

**Centro de Estudios de Postgrado**

**Año Académico 2021-2022**

# **EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA**

**Carol Stella**

**Trabajo de Fin de Máster**

**Centro de Estudios de Postgrado**

**Universidad de las Illes Balears**

**Año Académico 2021-2022**

Palabras clave del trabajo:

Violencia de género en la pareja, deporte, autoestima, autoconcepto, empoderamiento.

*Tutora: Virginia Ferreiro Basurto*

## INDICE

1. Resumen.....	Pág. 4
2. Introducción.....	Pág. 5
3. Marco legislativo.....	Pág. 8
3.1. Internacional.....	Pág. 8
3.2. Estatal.....	Pág. 9
3.3. Autonómico.....	Pág. 11
4. Marco teórico.....	Pág. 11
4.1. La violencia de género en la pareja.....	Pág. 13
4.2. Consecuencias de la violencia de género sobre las mujeres.....	Pág. 16
4.2.1 Consecuencias psicológicas.....	Pág. 16
4.2.2 Autoestima y autoconcepto.....	Pág. 17
4.3. Empoderamiento.....	Pág. 19
4.3.1. Programas de empoderamiento con mujeres víctimas de violencia de género.....	Pág. 22
4.4. El deporte como herramienta de empoderamiento de las mujeres.....	Pág.25
4.4.1 Interseccionalidad.....	Pág. 28
5. Objetivos.....	Pág. 29
6. Metodología.....	Pág. 30
6.1. Participantes.....	Pág. 31
6.2. Recursos Humanos.....	Pág. 31
7. Plan de trabajo.....	Pág. 32
8. Evaluación.....	Pág. 42
9. Cronograma.....	Pág. 43
10. Presupuesto.....	Pág. 44
11. Conclusiones.....	Pág. 45
12. Bibliografía.....	Pág. 46
13. Anexos.....	Pág. 56

# 1. Resumen

*La violencia contra las mujeres es un problema de dimensión pandémica que deriva de la ideología patriarcal, omnipresente en la sociedad en la que vivimos. Esta forma de violencia genera graves consecuencias psicológicas que afectan a largo plazo la vida de las mujeres, especialmente en aquellas que han padecido violencia de género en la pareja. A raíz de este fenómeno de salud pública, en los últimos años, se han diseñado multitud de programas de intervención con mujeres víctimas de violencia de género, con la finalidad de trabajar desde diferentes esferas sociales sus procesos de empoderamiento, como ya viene dándose en el caso del ámbito deportivo.*

*A partir de aquí, el presente proyecto pretende abordar el proceso de empoderamiento de las mujeres víctimas de violencia de género desde un ámbito socio deportivo. Entendiendo el deporte como una disciplina con interesantes beneficios en la autoestima y el autoconcepto, ayudando a aumentar los niveles de confianza de aquellas mujeres que han padecido violencia de género.*

*Por ello, el objetivo de la propuesta de intervención se centra en diseñar un espacio socio deportivo para trabajar las secuelas de la violencia de género en mujeres maltratadas durante una temporada deportiva, mejorando sus niveles de autoestima y trabajando la gestión emocional mediante intervención psicológica y deportiva.*

**Palabras claves:** Violencia de género en la pareja, deporte, autoestima, autoconcepto, empoderamiento.

## **Abstract:**

*Violence against women is a pandemic problem that stems from the patriarchal ideology omnipresent our society. This form of violence generates serious psychological consequences that affect women's lives in the long term, especially in those who have suffered gender violence by their intimate partner. As a result of this public health issue, in recent years, a multitude of intervention programs have been designed for women victims of gender violence, focusing on different social spheres in order to work on their empowerment processes, as has already been the case in the field of sports.*

*The present project aims to address the process of empowerment of women who experienced gender violence by their intimate partner, from a social and sporting sphere. Sport as a whole is a discipline with multiple benefits for self-esteem and self-concept, as it helps to increase the confidence levels, that has been shown to be largely impaired in those women.*

*Therefore, the aim of the proposed intervention focuses on the implementation of an empowerment program to work on the psychological consequences of gender violence. The program will last a sports season, in which the users will improve their self-esteem and emotional management through the activities offered by the professional staff.*

**Key words:** Gender violence by intimate partner, sport, self-esteem, self-concept, empowerment.

## 2. INTRODUCCIÓN

En la sociedad patriarcal en la que vivimos, la violencia de género, especialmente por parte de la pareja, sigue siendo considerada como episodios puntuales que ocurren debido a problemas personales del maltratador, y a veces incluso está normalizada y aceptada como parte integrante de las relaciones de pareja. Sin embargo, más que un problema individual, estamos frente a un problema social de dimensión pandémica. La causa de la violencia de género es cultural, reside en la educación que recibimos, y tiene graves consecuencias en la salud física y psicológica de las mujeres. Las mujeres que han padecido violencia de género por parte de su pareja llegan a tener secuelas que van más allá del episodio de violencia, y a largo plazo su autoestima y autonomía, además de su salud, llegan a estar gravemente afectadas (Ramsey et al., 2005).

A su vez, la educación en un contexto patriarcal ha llevado a un desequilibrio y una situación de discriminación de la mujer en varios ámbitos, entre ellos la práctica deportiva. La práctica deportiva es un ámbito que siempre ha estado sujeto a estereotipos y roles de género tradicionales, en el que las mujeres han sido expuestas a manifestaciones de conductas desiguales y decisiones discriminatorias, situándolas en un segundo plano desde edades tempranas. Desde los centros educativos, las niñas reciben menos mensajes sobre la importancia del deporte, ofreciendo menos oportunidades y apoyo en la práctica de ejercicio físico-deportivo (Grandmontaigne y Isasti, 2000). A su vez, desde los espacios curriculares y no curriculares en los que las niñas practican deporte se observan unos niveles de exigencia y rendimiento deportivo mucho menores que en los niños. Mientras que a ellos se les refuerza la concepción de entender la práctica deportiva como una actividad prioritaria en su día a día, permitiendo en mayor medida que a las niñas, disfrutar de sus beneficios. Esto ha determinado la limitación del acceso de las mujeres a una herramienta de empoderamiento tan potente como el deporte, que ha beneficiado a muchos hombres en la construcción de su autonomía y autoestima. Si bien, a las mujeres en general no se les fomenta en participar de estas actividades, perdiendo la oportunidad de poder trabajar y desarrollar estos aspectos, mucho más sensibles en aquellas mujeres que han sufrido violencia de género, debido a las secuelas de sus vivencias.

Así pues, es conocido que el efecto tan positivo que tiene la práctica deportiva sobre la autoestima y el autoconcepto favorece de manera considerable el proceso de empoderamiento de las mujeres en general, y aún más en las que tengan que convivir con

las secuelas de la violencia ejercida por parte de su pareja o expareja. En los últimos años, la producción científica (Campos et al., 2003; Teixeira et al., 2012) destaca las ventajas y beneficios de la práctica deportiva no solo en cuanto a salud física, sino también psicológica, y especialmente con mujeres víctimas de violencia machista. Diversos programas de intervención con víctimas de violencia de género han empezado a utilizar la práctica deportiva como herramienta de empoderamiento para desarrollar servicios de apoyo efectivo, basados en actividades no competitivas y enfocadas en la mejora de la autoestima y del autoconcepto personal a través del feedback positivo, además del desarrollo de capacidades como la autonomía en la toma de decisiones y de la instauración de relaciones afectivas sanas (Ahmed, 2013; Revuelta et al., 2016; Wagnsson et al., 2014).

A partir de aquí, esta propuesta de intervención se inspira en tres aspectos básicos. El primero, en aquellos proyectos que ya han utilizado el deporte como medio de empoderamiento de las mujeres, como por ejemplo el proyecto de ADEMUR en Cádiz, cuyo objetivo es luchar contra la discriminación de la mujer rural. El programa promueve el deporte como herramienta para mejorar la autoestima y empoderar a la mujer rural, a través de talleres que se enfocan en la práctica deportiva, desde la toma de conciencia de la discriminación que las mujeres sufren en este ámbito, y de los beneficios que este puede aportar a la salud, abordando temas como los estereotipos sexistas y los obstáculos que las mujeres siguen encontrando en la actualidad. En segundo lugar, la propuesta presentada en este trabajo se inspira en la propia experiencia personal de haber podido participar en una asociación deportiva feminista. Y finalmente, desde los conocimientos adquiridos en el máster oficial en políticas de igualdad y prevención de la violencia de género de la Universitat de les Illes Balears cursado durante el año académico 2021-2022.

La finalidad del trabajo es diseñar un espacio feminista sociodeportivo destinado a mujeres que hayan padecido violencia de género en la pareja, para que puedan acceder a programas para empezar un proceso de empoderamiento y reconstrucción de sus identidades a través de, por un lado, los beneficios de la práctica deportiva, y por otro, de la intervención psicológica.

El programa de intervención consiste en la presentación de 10 meses de trabajo estructurado en de dos tipos de sesiones bisemanales: sesiones psicoeducativas, que consisten en talleres grupales de empoderamiento y sesiones de deportivas. Las sesiones

serán repartidas de esta forma:

- Sesiones psicoeducativas: Se realizarán talleres grupales de empoderamiento una vez a la semana con una duración de 2 horas cada sesión, impartidos por una psicóloga deportiva con formación en estudios de género, y más concretamente, en violencia contra las mujeres en la pareja.
- Sesiones físico-deportivas: Se realizarán una vez a la semana con una duración de 2h cada sesión, divididas en la práctica de dos disciplinas deportivas, 1 hora de baloncesto y 1 hora de yoga, meditación y técnicas de relajación. Impartidas por profesionales con formación deportiva oficial y específica de cada disciplina, así como, formación en estudios de género.

Además, cada mes se desarrollará una actividad extra, que consistirá en una sesión deportiva en un centro externo al programa, u en un encuentro con una persona experta en una de las temáticas que se abordarán. Todas las personas profesionales implicadas en el proyecto necesitarán tener formación de género y se tendrá en cuenta posibles situaciones de discriminación interseccional (ej. Mujeres migrantes con barreras de idioma). En todo momento, se proporcionará feedbacks positivos, evitando las posibles presiones externas y aquella competitividad que pueda ser dañina entre compañeras.

### **3. MARCO LEGISLATIVO**

En los últimos años, se ha ido desarrollando, a nivel internacional, estatal y autonómico, un marco legal para garantizar protección y apoyo a las víctimas de violencia de género, incluso dentro de la pareja. El objetivo de estas leyes es proporcionar asistencia a las mujeres que padecen este tipo de violencia, además de actuar en la prevención y en la persecución de los agresores.

#### **3.1. Internacional**

A nivel internacional, se han desarrollado varios instrumentos de apoyo a la lucha contra la violencia de género. Empezando desde la Declaración universal de Derechos Humanos, que desde el año 1948 establece la igualdad de los derechos de hombres y mujeres, y promueve el progreso social y la elevación del nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad. Años después, el 18 de diciembre de 1979, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, que entró en vigor como tratado internacional el 3 de septiembre de 1981 tras su ratificación por 20 países. En 1989, décimo aniversario de la Convención, casi 100 naciones han ratificado el tratado, aceptando sus disposiciones. En 1993 la ONU hizo otro importante paso hacia la lucha contra la violencia de género, aprobando la Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. Uno de los principales resultados fue el reconocimiento, de los derechos de las mujeres como derechos humanos y, por ende, la violencia contra las mujeres, al considerarse una violación de esos derechos, pasó de ser un problema privado, a representar un problema de carácter público. Además, el concepto de violencia contra las mujeres se amplió, destacando que se trata de violencia basada en el género, y que el factor de riesgo para padecerla es ser mujer. Dos años después, en 1995 se produjo, durante la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, el plan más progresista que jamás había existido para promover los derechos de la mujer. Se logró una asistencia sin precedentes: 17.000 participantes y 30.000 activistas. La conferencia duró dos semanas, en las que tuvieron lugar debates políticos, a veces acalorados, al final de los cuales las y los representantes de 189

gobiernos consiguieron negociar compromisos de alcance histórico. Entre los principales logros del proceso de Beijing hubo la capacidad de desencadenar una voluntad política notable y una visibilidad a nivel mundial, representando un claro acuerdo cuyo objetivo es el alcance la igualdad efectiva. Con este paso, el activismo de los movimientos de mujeres se reforzó notablemente y estableció conexiones a escala mundial.

A nivel europeo hubo dos importantes acontecimientos que marcan un compromiso de la Unión Europea con el tema de la lucha contra la violencia de género. El primero es la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea, firmada en el 2000, cuyo artículo 23 consagra la igualdad entre mujeres y hombres como un valor fundamental de la UE; el segundo es el Convenio de Estambul, que tuvo lugar en 2011, organizado por el Consejo de Europa, con el objetivo de prevenir y luchar contra la violencia de género. Los objetivos de esta convención son la prevención de la violencia, la protección de las víctimas y acabar con la impunidad de los perpetradores. Se reconoce que la «naturaleza estructural» de la violencia contra la mujer está, por tanto, basada en el género. Esta categoría motivó y justificó la asunción, durante siglos, de unos patrones o estereotipos de vida y de comportamiento en los que la violencia se normaliza como un mecanismo social con el que se mantiene a las mujeres en una posición de subordinación con respecto a los hombres.

### **3.2. Estatal**

España fue pionera en Europa en la prevención y lucha contra la violencia de género, y uno de sus primeros logros fue la entrada en vigor de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Esta ley castiga la violencia de género y, tal y como prevén las normas internacionales, reconoce que se trata de un problema social ligado al hecho de ser mujer, aunque con diferencia a estas normas, circunscribe esta violencia a aquella que ocurre en el marco de la pareja, dejando al margen otras formas internacionalmente reconocidas como violencia de género (incluyendo el acoso sexual, los delitos contra la libertad sexual, la mutilación genital, el tráfico de mujeres, la violencia relacionada con la dote, etc.) que en el código penal español quedan recogidas en diferentes apartados. Esta ley establece tanto medidas preventivas, como educativas, sociales y asistenciales para hacer frente al problema. En 2007 entra en vigor la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, que se planteó con el objetivo de aplicar el principio de igualdad de trato entre

mujeres y hombres de forma efectiva (no solo la igualdad a nivel legal, que ya se ha alcanzado en España, sino también a nivel práctico) y transversal. El principio de igualdad supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo, y, especialmente, las derivadas de la maternidad, de la asunción de obligaciones familiares y del estado civil. La igualdad de género es lo opuesto a la desigualdad de género y trata de promover la participación plena y igualitaria de las mujeres y de los hombres en la sociedad. Esta Ley tiene el propósito de hacer efectivo el derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, actuando desde la eliminación de la discriminación de la mujer, en cualquier ámbito y esfera. A estos efectos, la Ley establece principios de actuación de los Poderes Públicos, regula derechos y deberes de las personas físicas y jurídicas, tanto públicas como privadas, y prevé medidas destinadas a eliminar y corregir toda forma de discriminación por razón de sexo, en los sectores público y privado. Por último, la más reciente Ley 1/2021, de 24 de marzo tiene en objetivo de adoptar medidas urgentes en materia de protección y asistencia a las víctimas de violencia de género haciendo frente también a problemas derivados de la crisis sanitaria; aborda ámbitos como el funcionamiento de los servicios de asistencia y protección integral de las víctimas de violencia de género en el marco del estado de alarma, la ejecución de los fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género por las comunidades autónomas y la atención integral a víctimas de trata con fines de explotación sexual que se hayan detectado durante el confinamiento. En particular, establece que las Administraciones públicas, en colaboración con los organismos competentes en materia de empleo, reforzarán los servicios que inciden en la recuperación sociolaboral de las víctimas de violencia de género, especialmente en las situaciones de mayor vulnerabilidad. Además, se garantizarán las condiciones laborales de las mujeres víctimas de violencia de género que hayan sido incluidas en alguna de las modalidades de ERTE. Para garantizar la acogida de víctimas y de sus hijos e hijas en riesgo, se dispone del uso de los establecimientos de alojamiento turístico, a los que se refiere la Orden TMA/277/2020, de 23 de marzo. A nivel autonómico se habilita a las comunidades autónomas y a las entidades locales a que destinen los fondos que les correspondan del Pacto de Estado contra la Violencia de Género para hacer frente a las necesidades en materia de violencia de género que derivan de la declaración del estado de alarma.

### 3.3. Autonómico

A nivel autonómico, en las Islas Baleares se aprobó en 2016 la Ley 11/2016, de 28 de julio, de igualdad de mujeres y hombres, con la finalidad de promover y regular, en el ámbito de la comunidad, el derecho a la igualdad real y efectiva de las mujeres y los hombres. Esta ley tiene por objeto la disposición y regulación de medidas y recursos, dirigidas a promover y garantizar la igualdad de oportunidades y la no discriminación por razón de sexo, en cualquiera de los ámbitos, etapas y circunstancias de la vida. El hecho de tener una normativa autonómica es fundamental para permitir la descentralización de la gestión de los problemas y recursos, abordando los problemas a nivel local, y aplicando medidas específicas para la resolución de estos.

## 4. MARCO TEÓRICO

En las últimas décadas, gracias a los logros del movimiento feminista, la violencia de género ha pasado de ser un problema privado, a ser un problema social. Esto ha llevado a los países a establecer marcos jurídicos y convenciones internacionales a favor de los derechos de las mujeres, que definen el fenómeno de la violencia de género y recogen sanciones ante cualquier forma de discriminación y manifestaciones de violencia machista, entre ellos:

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), adoptada en 1979:

*“...toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera” (ONU Mujeres, 1979, p. 2)*

El Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, también conocido como Convenio de Estambul, abierto a firma el 11 de mayo 2011:

*“...por “violencia contra las mujeres” se deberá entender una violación de los derechos*

*humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada (...) por "violencia contra las mujeres por razones de género" se entenderá toda violencia contra una mujer porque es una mujer o que afecte a las mujeres de manera desproporcionada" (Consejo de Europa, 2011, p. 3)*

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género:

*"...todo acto de violencia (...) que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia. (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada" (Gobierno de España, 2004, p. 3)*

Con la ratificación de la CEDAW y del Convenio de Estambul, y la entrada en vigor de la LO/2004, España tiene que actuar con debida diligencia, es decir, tiene la obligación de velar por la seguridad de las mujeres ante cualquier forma de violencia, evitar cualquier manifestación de discriminación directa e indirecta, y aplicar las normas jurídicas punitivas a los hombres perpetradores de dichos delitos.

Por todo ello, la violencia de género es un tipo de violencia basado en las relaciones asimétricas de poder entre mujeres y hombres, sintiéndose estos legitimados a ejercer su rol de dominación sobre ellas. Según la perspectiva teórica feminista, esta violencia origina de los mandatos de género tradicionales, construcciones socioculturales que imponen unos estrictos roles masculinos y femeninos, con sus características asociadas (Bosch y Ferrer, 2019). Estos roles tradicionales atribuyen a lo masculino el poder, la agresividad, la fuerza y el dominio de los espacios públicos, así como de su propia mujer y descendencia. Mientras, a lo femenino compete todo lo que tenga que ver con cuidado y mantenimiento

del espacio privado, y se le asocia pasividad, docilidad y sumisión al hombre (De Miguel, 2005). Aun desempeñando un papel fundamental en el espacio privado, el verdadero soberano de este espacio sigue siendo el hombre.

Estos mandatos de género tradicionales van evolucionando desde un patriarcado de coerción en el que las personas están obligadas por la sociedad a cumplir con ellos, a un patriarcado de consentimiento, en el que estas obligaciones se camuflan detrás de la ilusión de la libre elección. Gracias al feminismo las leyes y costumbres directamente discriminatorias han ido desapareciendo, aun así, vivimos en una sociedad que incita a las mujeres a cumplir con los roles de género de forma voluntaria (García, 2005). Aunque en el patriarcado de consentimiento actual tengamos la ilusión de elegir libremente, sigue habiendo estructuras e instituciones que se basan en el modelo tradicional, como por ejemplo las estructuras eclesíásticas, las familias más patriarcales, y a veces incluso las escuelas y el mismo estado.

La violencia contra las mujeres existe en cualquier país o cultura donde haya desigualdades entre hombre y mujer, y puede tener lugar en contextos tanto públicos como privados, como por ejemplo la comunidad, el trabajo, la familia, etc. (Alencar-Rodrigues y Cantera, 2013). Los procesos de socialización diferencial influyen en el aprendizaje de las mujeres a tolerar dicha violencia y, a veces, el terror constante que viven las lleva a una pasividad que no es más que otra estrategia de sobrevivencia (Caparrós, 2000). A su vez, en determinadas ocasiones, las personas profesionales que atienden a mujeres que padecen esta violencia, también están socializadas en el sistema patriarcal y a menudo carecen de perspectiva de género en sus intervenciones. Esto conlleva dificultad a detectar los obstáculos que estas mujeres puedan encontrar intentando huir de determinadas situaciones, como por ejemplo barreras culturales, lingüísticas, falta de recursos, etc. (Caparrós, 2000).

También, es importante destacar que algunos de los factores que contribuyen a desencadenar situaciones de violencia son la necesidad y las expectativas de control y poder que los hombres tienen sobre las mujeres (Flecha et al., 2005).

#### **4.1. La violencia de género en la pareja**

Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer de 2019 (Ministerio de Igualdad, 2019) alrededor de 6.605.825 mujeres residentes en España de 16 o más años han sufrido algún tipo de violencia por parte de sus parejas o exparejas en los casos de violencia de

género dentro de la pareja, con un tipo de maltrato que puede ser físico, psicológico y/o sexual (Alencar-Rodrigues y Cantera, 2013).

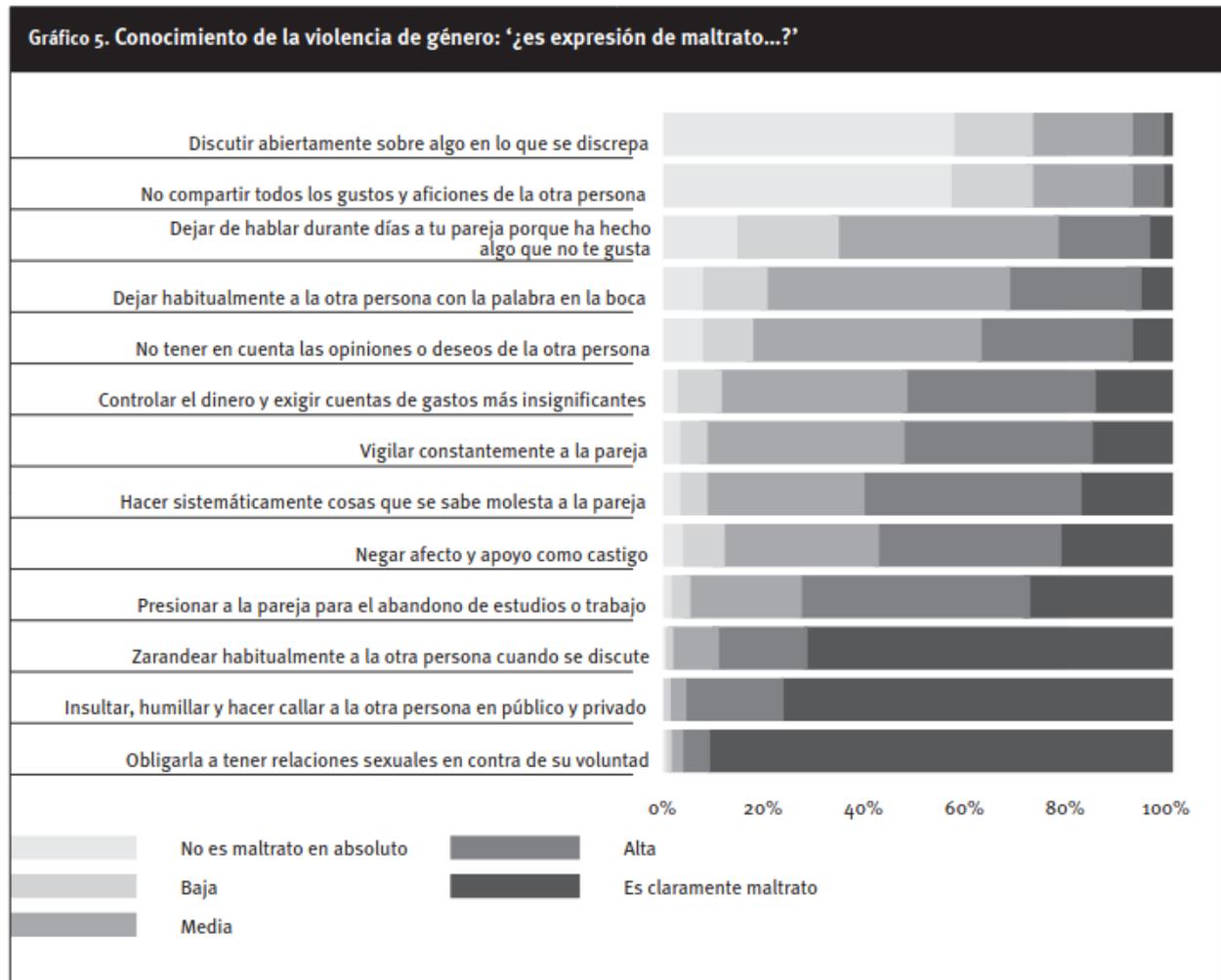
Al episodio de violencia se llega a través de un proceso de escalada, hacia aproximarse el estallido de esta, y aunque no se verifique en todas las parejas, siempre puede estar latente (Bosch y Ferrer, 2019); por esto es fundamental comprender las raíces de este proceso, analizando la evolución del vínculo de pareja a lo largo de la historia, siendo este muy relacionado con la construcción de la identidad de género (Cassain, 2011).

Las mujeres están socializadas en un sistema de valores que pone la unidad y la sacralidad de la familia, objetivo final de las parejas heterosexuales según el imaginario tradicional, antes que su propio bienestar físico y psicológico, pero no por eso sufren menos en las situaciones de violencia (Caparrós, 2000). Además, las desigualdades de poder que derivan de esta socialización, limitan los recursos que las mujeres que sufren maltrato disponen para salir de la relación abusiva (Blanch, 2005). Para entender la dificultad que una mujer pueda tener a la hora de dejar un maltratador con quien tiene una relación de amor, hay que entender que justo la familia tradicional es una de las instituciones más patriarcales conocida, donde la coexistencia de amor y violencia están normalizadas, y que todos los mitos sobre pobreza, enfermedad mental, alcoholismo, etc. que justifican al maltratador favorecen aún más esta normalización (Cantera, 2005). Los mitos y las justificaciones que los maltratadores suelen dar a sí mismos, también derivan de su propia socialización (Esplugues, 2004). Sin embargo, como afirman Jacobson y Gottman (2001), a un agresor siempre se le debería de considerar responsable de sus acciones, a pesar de sí su estado mental está alterado al momento de la agresión.

Lamentablemente, en la actualidad el control en la pareja sigue siendo normalizado debido a que el mito del amor romántico está estrechamente ligado a la violencia de género. De hecho, las mujeres que tienen muy interiorizado el mito del amor romántico, tienen más riesgo de encontrarse en situaciones de violencia por parte de su pareja (Ferrer, Bosch y Navarro, 2010), pues las que buscan el amor obstaculizado y difícil en personas agresivas tienen muchas más posibilidades de emparejarse con hombres que puedan ejercer violencia de género sobre ellas (Pérez, 2020). Además, a veces el control por parte de la pareja incluso se considera como un elemento de atracción con valor positivo, tal y como se observa en el estudio "Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao" realizado por (Vélez et al., 2010) con personas universitarias, que demuestra que las conductas de maltrato emocional-afectivo que generan limitación de autonomía y libertad son las que más se producen en las relaciones de pareja entre

personas jóvenes (Imagen 1).

Figura 1: Conocimiento de la violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao



Fuente: Velez et al., 2010

A su vez, con incremento de los neo mitos negacionistas de la violencia de género hay riesgo de volver a la concepción cultural de las situaciones de maltrato en la pareja como un problema privado, a la victimización del agresor y a la culpabilización de las verdaderas víctimas. La lucha para la aceptación y visibilización de la violencia de género como un problema social ha sido larga y complicada (De Miguel, 2005; Ferrer, 2006) y un aumento de estas creencias podría significar un paso atrás respecto a los logros obtenidos en ámbito institucional, socio-educativo y de concienciación y empoderamiento de las víctimas (Bosch y Ferrer, 2012).

## **4.2. Consecuencias de la violencia de género sobre las mujeres**

La violencia de género, además de tener efectos a corto plazo, puede causar problemas a largo plazo en la salud física, mental y sexual de las mujeres que la padecen. Aparte de sus previsible consecuencias inmediatas, hay efectos que pueden persistir incluso cuando esta violencia haya finalizado (Ramsey et al., 2005). Varios estudios demuestran cómo tales efectos afectan no solo a la salud de las mujeres, ya que a su vez tienen un alto coste económico y social. Por esta razón, incluso organismos internacionales como la OMS han llegado a definirla un problema de salud pública (OMS, 1996). Se ha observado que el 75% de los casos de violencia de género en el ámbito de la pareja, en el que se haya producido lesiones físicas, derivan en problemas de salud mental (Walby y Allen, 2004). De hecho, en las mujeres que padecen este tipo de violencia es muy común la presencia de trastornos psicosomáticos, de dolor crónico, gastrointestinales y cardíacos. Además, incluso las niñas y los niños que viven este tipo de violencia pueden sufrir efectos negativos a largo plazo, como por ejemplo problemas de socialización, dificultades de aprendizaje, conductas agresivas, trastornos psicopatológicos, y en general alteraciones de su desarrollo (Fernández, Herrero, Buitrago, et al., 2003). Los efectos de la violencia de género en el ámbito de la pareja se repercuten también durante el embarazo, que puede representar otro factor de riesgo. De hecho, los episodios de violencia suelen continuar, e incluso aumentar, cuando una mujer se queda embarazada, y esto puede tener consecuencias muy graves sobre la madre y sobre el feto (Lila, 2010).

### **4.2.1. Consecuencias psicológicas**

Aunque la violencia física y sexual, junto con sus efectos a corto y largo plazo, sean ampliamente visibles, hay tipos de violencia, como por ejemplo la psicológica, que están más desapercibidos, y su impacto no se considera de la misma manera que otros tipos de violencia (Novo et al., 2016). Esta violencia se define por conductas más manifiestas, como humillación, control, celos, intimidación y denigración de una mujer, y conductas menos evidentes, como pueden ser estas actitudes de subestimar, no tener en cuenta o aislar la pareja; estas últimas son a veces imperceptibles, pues se normalizan y consideran como

problemas de interacción de la pareja debidos a la cotidianidad. Sin embargo, tienen un impacto en el bienestar de la mujer, y en la percepción que ella tiene sobre sí misma. Estas formas de violencia difícilmente se denuncian, y entonces se establecen y se vuelven crónicas dentro de la pareja, aumentando su intensidad y causando daños psicológicos a largo plazo. Todo esto conlleva un deterioro de la autoestima de la víctima, y la afectación de su capacidad de tomar decisiones. Además, el hecho de tener baja autoestima podría aumentar su vulnerabilidad al sufrir y tolerar situaciones de violencia (Buesa y Calvete, 2011; Fariña et al., 2014).

Los traumas que tienen las mujeres víctimas de violencia en la pareja conllevan consecuencias psicológicas que se han comparado a las que sufren las personas que han sido torturadas (Graham et al., 1988). De hecho, es muy frecuente que estas mujeres desarrollen a lo largo de su vida un trastorno depresivo o de estrés postraumático. Además, muchas veces presentan comorbilidad con trastornos como agorafobia, ansiedad e insomnio (Organización Panamericana de la Salud, 2013). Asimismo, en estas mujeres aumenta el riesgo de padecer otros problemas psiquiátricos como serían los intentos de suicidio, presentándose como una mayor probabilidad de que ocurra entre mujeres maltratadas; o los trastornos de conductas alimentarias y por el abuso de sustancias y alcohol. Las consecuencias psicológicas afectan a la capacidad de las mujeres a la hora de reaccionar y huir de la situación de maltrato. Por ejemplo, en el caso de desarrollar trastorno de estrés postraumático, las víctimas presentan re-experimentación del trauma, un exceso de activación y conductas evitativas que afectan su funcionalidad en el día a día (Giraldo et al., 2016). Por otro lado, los trastornos de angustia (con o sin agorafobia), que limitan la sociabilidad de la mujer, pueden favorecer su aislamiento, y los trastornos de ansiedad generalizada, al procurar miedo constante, pueden dificultar la salida de la relación (Sanabria et al., 2013).

#### **4.2.2. Autoestima y autoconcepto**

Una de las mayores consecuencias psicológicas de la violencia de género es la afectación de la autoestima. La autoestima se puede definir como la confianza en la propia capacidad de enfrentamiento y adaptación a los desafíos de la vida y también como la consideración de tener el derecho al disfrute de la misma y a la satisfacción de las propias necesidades; se podría considerar el valor que la persona se otorga a sí misma (Rodríguez, 2001). Se

asocia a una percepción positiva y satisfacción que una persona tiene de sí misma, a una actitud general positiva (Beltrán, 2005; Labrador, 2004), y se construye a lo largo de la vida, a través del impacto que las experiencias positivas o negativas tienen sobre ella (Branden, 2004) y al contexto cultural y familiar en el que una persona vive (Vázquez et al., 2020). En general, las mujeres vemos nuestra autoestima profundamente afectada a causa del patriarcado en el que vivimos y como consecuencia de los procesos de socialización diferencial. Además de esto, las mujeres que sufren situaciones de maltrato, sea físico o psicológico (insultos, humillaciones, amenazas, burlas, etc.) tienen la autoestima aún más dañada, que les genera una sensación constante de culpa e inadecuación (Arcas, 2014). Son muchos los estudios que relacionan varios tipos de violencia (física, psicológica, sexual, económica, etc.) con una baja autoestima (Castillo et al., 2018; Nava-Navarro et al., 2017; Oliver et al., 2014). Además, especialmente en el contexto de la pareja, la violencia como estrategia de control acaba aislando a las víctimas, afectando sus habilidades sociales, y causando en ellas rechazo y vergüenza (Boon, 2015). Debido a que la autoestima se va formando y modificando dependiendo de nuestra experiencia, actuar para tener altos sus niveles puede ser un recurso muy potente y un factor de protección contra la tolerancia a la violencia dentro de la pareja (Martínez et al., 2011). Por estas razones, varios programas de atención especializada para mujeres víctimas de violencia de género en la pareja, se centran en intervenciones miradas al aumento de su autoestima (Lara-Caba, 2019).

Otra grave consecuencia de la violencia de género en la pareja es la afectación del autoconcepto. El autoconcepto se define como la percepción que una persona tiene de sí misma, de sus actitudes y sentimientos, y el conocimiento de las propias habilidades, incluso las sociales (Byrne, 1984). Mientras la autoestima, definida como el amor que cada persona tiene hacia sí misma, es un constructo más afectivo-evaluativo, relacionado con los sentimientos, autoconcepto tiene un componente más cognitivo-perceptivo, relacionado con la idea que cada persona tiene de sí misma (Luna y Molero, 2013). Es decir, el autoconcepto consiste en un conjunto de aspectos cognitivos y de conocimiento sobre una misma, de carácter objetivo y, por otro lado, la autoestima es una valoración que la persona hace de su autoconcepto. Se ha demostrado que el autoconcepto se relaciona a la satisfacción con la propia vida y a conductas sociales positivas y en las personas adolescentes que tienen altos niveles de autoconcepto estos aspectos están aumentados y los sentimientos de soledad reducidos comparado con adolescentes cuyo autoconcepto

es menor (Ruiz et al., 2009) Además, estas personas presentan menor puntuación en escalas de depresión y ansiedad (Anabitarte y Landazabal, 2006). De hecho, mientras altos niveles de autoconcepto están relacionados con el bienestar general de la persona, su reducción se ha visto asociada a problemas como la depresión y vulnerabilidad a malos tratos (Vera y Zebadúa, 2002).

Abordando el problema de las mujeres víctimas de violencia de género dentro de la pareja, se ha observado que una mayor frecuencia de agresiones está directamente relacionada con una mayor afectación del autoconcepto (Carrascosa et al., 2016). Asimismo, otro estudio demuestra que cualquier tipo de violencia en la relación de pareja (sea esta sexual, física, verbal, psicológica, etc.) provoca una disminución del autoconcepto en las personas que la sufren, y esta disminución es mayor en las chicas, especialmente en edad comprendida entre 16 y 17 años (Penado y Rodicio, 2017). Además, se ha destacado que los chicos adolescentes tienen mayor autoconcepto físico, emocional y social (Carrascosa et al., 2016) y esto podría estar relacionado con los procesos de socialización diferencial. Siendo la adolescencia una etapa de formación del autoconcepto, y siendo relacionada su disminución con una mayor vulnerabilidad a los malos tratos, es imprescindible conocer el impacto que pueda tener sobre ello la violencia dentro de la pareja en todas sus formas, como desarrollar estrategias para actuar desde las etapas más tempranas, con el objetivo de aumentar sus niveles y proporcionar a las jóvenes esta herramienta de protección.

### **4.3. Empoderamiento**

Las estrategias para aumentar los niveles de autoestima y de autoconcepto en las mujeres forman parte de un proceso denominado empoderamiento femenino. El empoderamiento femenino se puede considerar como un proceso de transformación social que permite mejorar las habilidades y condiciones de las mujeres en el sistema patriarcal en el que vivimos (León y Batliwala, 1997). Aunque el problema se pueda abordar desde distintos enfoques, los estudios sobre el tema se han enfocado principalmente en el acceso y disponibilidad de recursos económicos. Sin embargo, este concepto también se puede llegar a entender como el desarrollo de todas aquellas capacidades que permitan la participación de las mujeres en entornos donde antes no estaban admitidas (León y Batliwala, 1997). Tal definición de empoderamiento va adquiriendo cada vez más

importancia, debido al impacto positivo que este proceso está teniendo en el desarrollo de distintos países (Buendía y Carrasco, 2013). Otros constituyentes claves del empoderamiento, además del alcance de la independencia económica, y de otros elementos que permiten reducir la brecha de género (Marín y Okali, 2008), son el proceso de aprendizaje personal y la transformación del propio conocimiento (Gajardo et al., 2015), puesto que las capacidades individuales que las mujeres adquieren a través del empoderamiento femenino, les permiten superar la posición de subordinación en la que se encuentran a menudo, y adquirir poder en la toma de decisiones sobre su vida (Salas, 2014). Asimismo, según Lagarde (2004), el empoderamiento de una mujer es un proceso a través del cual se transforma de objeto a sujeto de la propia vida, y adquiere poder y autoridad de manera individual y colectiva. Sin embargo, esta adquisición de poder y de conocimiento, además de suponer un cambio en la autopercepción e identidad de estas mujeres, y en la forma en que se perciben las otras personas, implica también la ruptura de estructuras y normas incuestionables, y el sufrimiento que esto conlleva (Delgado et al., 2010).

El empoderamiento se puede considerar un concepto multidimensional, en el que participan factores importantes como el entorno cercano y colectivo de relaciones interpersonales e institucionales, que pueden favorecer o inhibir el proceso (León y Batliwala, 1997). Sin duda, este proceso es un elemento imprescindible para la obtención de la igualdad de género, pues permite capacitar a las mujeres a incidir sobre su propio bienestar (Buendía y Carrasco, 2013). Esto se debe principalmente a su impacto sobre la inclusión y participación activa de las mujeres en la esfera económica, familiar, social y cultural, además que a la redefinición de su identidad. La mejora de la condición y autopercepción de las mujeres en el plano personal y en el entorno cercano, es imprescindible para la obtención de un cambio sustancial y de beneficios reales para ellas (Arteaga et al., 2022).

Uno de los puntos clave del proceso de empoderamiento, es la adquisición de la autonomía personal, entendida como conciencia del valor que una persona tiene para sí misma, y también para la sociedad. Es una reapropiación de los cuerpos, las emociones, y de las tomas de decisiones sobre la propia vida. Citando a Virginia Woolf (1929), este proceso implica, además, una lucha cotidiana para retomar el espacio personal sea este físico o mental. Para lograr este objetivo, una mujer debe de independizarse del poder que ejerce el patriarcado sobre ella, retomando el control de su vida desde un proceso personal, pero también cooperando con las personas que tienen alrededor, para crear una red de afectos enriquecedora y satisfactoria (Gil, 2011). Es decir, para llevar a cabo este proceso de

construcción de la autonomía personal hay que trabajar en dos niveles: desde la propia identidad, entendido como autoconocimiento y autoaceptación, y desde las relaciones con las demás personas, desarrollando la autoestima personal y trabajando la autoafirmación para aplicar en la práctica una conducta asertiva (Rodríguez, 2015).

El primer paso del proceso de empoderamiento consiste en construir la autoestima desde los desafíos de la vida cotidiana. Como afirma Lagarde (2000), la autoestima es una experiencia ética de fidelidad a una misma, y para construirla hay que vivir bajo las pautas éticas del feminismo y de la libertad. Para lograr este objetivo, y cambiar los patrones de pensamiento que las mujeres tenemos interiorizados debido a las jerarquías que nos imponen los mandatos de género, y que nos hacen sentir infravaloradas interior y públicamente, es imprescindible trabajar el amor propio y la autoaceptación (Freire y Galán, 2004). Aprender a amarse con comprensión y sin autocompadecimiento, con alegría y sin resentimiento, aceptando las propias limitaciones, nos permite desbloquear los pensamientos negativos, y tomar el control sobre nosotras mismas, produciendo cambios que permitan salir de los sentimientos de incapacidad, miedo y frustración.

Después de haber completado el proceso de reconstrucción de la autoestima, otro factor que hay que trabajar para lograr autonomía personal, es la asertividad. Por asertividad se entiende la capacidad de decir las opiniones o sentimientos propios sin miedo o culpabilidad y de enunciar las propias opciones. Esta capacidad influye profundamente en las relaciones sociales, a medida que favorece el trato respetuoso digno de las personas que la aplican. En el caso de las mujeres, significa retomar su espacio personal dentro de las relaciones, saliendo de su papel pasivo, sumiso y de sacrificio de su bienestar para las demás personas. Por otro lado, también significa responsabilizarse de sus problemas, sin esperar a la aprobación de otras personas, o incluso a ser “rescatadas” por ellas (Martínez, 2017). La adquisición de autoestima y asertividad, permite a las mujeres adquirir un nivel de autonomía personal que les proporciona independencia, autodeterminación y libertad, proporcionando nuevas herramientas para establecer relaciones sociales y personales más igualitarias (Shinoda, 2014). Todo esto les permitiría, aún conscientes de las limitaciones y los condicionamientos que la sociedad les impone, poder ocupar su espacio y priorizar sus necesidades, deseos y decisiones.

#### **4.3.1. Programas de empoderamiento con mujeres víctimas de violencia de género**

Como se ha explicado anteriormente, los procesos de empoderamiento femenino, incluidos los que benefician a víctimas de violencia de género, se basan en la construcción de la autonomía personal, desde el aprendizaje de la autoestima y la asertividad, para llevar a las mujeres del “no puedo” al “soy capaz”. En este camino, ellas aprenden a ocupar su espacio, y adquieren poder sobre su propia vida y sobre su entorno. “Atreverse” a salir a otros espacios es un ejercicio muy útil para aprender a valorar la propia capacidad de aportar beneficios no solo a sí mismas, sino también al resto de la sociedad (Rowlands, 1995). Asimismo, para que el proceso de empoderamiento se lleve a cabo de forma eficaz, una mujer necesita abandonar todos los hábitos y creencias, arraigados culturalmente e interiorizados en los procesos de socialización, que las someten a los hombres (Meloni, 2012). Un primer paso importante es adoptar la insumisión como estilo de vida; las mujeres que rechazan los roles impuestos, y no queridos, sino asumidos bajo presión del entorno, están tachadas de egoístas por la sociedad patriarcal, que no puede aceptar que una mujer se niegue a poner su vida al cuidado de las demás personas. En este imaginario, las decisiones de las mujeres sobre su vida, no están libres de indefinición y culpabilidad (Cano, 2017). Aunque las mujeres que deciden no anularse y no someterse al rol femenino de cuidadora vivan bajo la presión del sentido de culpa, su participación en espacios sociales, culturales, su activismo y empoderamiento se transforma en un gran beneficio para la comunidad. Si bien esta forma de insumisión es un paso crucial para todas las mujeres, adquiere aún más importancia en el caso de mujeres víctimas de violencia en la pareja, debido a que esta toma de control sobre sus vidas es la clave para alejarse de la relación y superar el rol de víctima. Por esta razón es fundamental que los programas de intervención para víctimas de violencia de género en la pareja se basen en dichos aspectos (Cubillos et al, 2020).

Sin embargo, si bien varios programas de intervención para víctimas de violencia de género en la pareja han sido implementados a escala nacional, estos se basan sobre todo en el empoderamiento económico. El objetivo es obtener la independencia financiera, debido al hecho que la falta de recursos económicos es uno de los factores que les impide alejarse de las situaciones de maltrato. Aunque el aspecto económico se puede considerar sin duda un elemento crucial para lograr la autonomía personal, se ha demostrado la importancia de

programas educativos para las víctimas de violencia machista dentro de la pareja, que vayan más allá del aspecto económico, y que les proporcionen herramientas para cambiar su mentalidad sobre sus necesidades y promover así una calidad de vida más segura y satisfactoria. Cabe destacar que es necesario que dichos programas dispongan también de una red de recursos para proporcionar apoyo económico, social e institucional a las usuarias, además de un seguimiento a largo plazo (Cavazos, 2018). Otro aspecto importante para la implementación de estos programas es la organización en pequeños grupos de mujeres, tal y como ocurre en los espacios donde se desarrolla la práctica feminista. Esta organización, basada en la sororidad, se ha demostrado fundamental tanto en la lucha contra el machismo como en los procesos de empoderamiento femenino. Marcela Lagarde (2006) define el concepto de sororidad como una dimensión ética, política y práctica del feminismo contemporáneo. La sororidad y el empoderamiento están directamente relacionados, a través de la instauración de relaciones positivas y vínculos de cuidado, además del acompañamiento personal y grupal entre mujeres (Martínez, 2017). De hecho, el acompañamiento por parte de las compañeras y de las mentoras y la creación de redes de sororidad entre mujeres, en los que cada persona tiene algo que aportar al grupo, permiten desarrollar en las mujeres los aprendizajes colectivos que son necesarios para este proceso (Puleo, 2011). Un grupo de mujeres capaces de apoyarse la unas con la otras, crea un espacio seguro, donde cada una puede desarrollar capacidades como el autoconocimiento y el liderazgo. Estas habilidades tendrán repercusión no solo a nivel personal y grupal, sino también con respecto a su entorno y de la sociedad en general. Asimismo, las estrategias de intervención con mujeres que han padecido violencia de género en la pareja incluyen modalidades tanto individuales como grupales. Los objetivos de ambas son la prevención del riesgo de caer en futuras relaciones violentas, la reducción del impacto de las secuelas de la violencia sufrida, el empoderamiento de las mujeres a través de la adquisición de habilidades y la retoma del control de su vida (Albaraccín et al., 2007; Vidal et al., 2007). Lo ideal sería que una mujer pudiese beneficiarse de ambas modalidades, aunque muchas veces esto se hace utópico, debido a falta de recursos y de tiempo (a nivel institucional y de ellas mismas). Aunque sea menos flexible como horario, una ventaja de la intervención grupal es la aportación de todos los beneficios, mencionados anteriormente, que conlleva formar parte de un grupo donde las mujeres, lejos de la realidad patriarcal, puedan redefinir su identidad. Tales beneficios son más difíciles de obtener desde la intervención individual (Albaraccín et al., 2007). Un aspecto que sigue siendo una limitación en ambas modalidades de los programas de

intervención, es la falta de formación y perspectiva de género en las personas profesionales, que muchas veces lleva a revictimizar y culpabilizar las mujeres que acuden por haber sufrido violencia por parte de su pareja (Alencar-Rodrigues y Cantera, 2013). La relación terapéutica con la usuaria tiene que favorecer la confianza, el respeto, y la comodidad a expresarse sobre la experiencia vivida. Las personas profesionales tienen que actuar desde la perspectiva feminista, con la necesidad de tener en cuenta el impacto del contexto patriarcal sobre estas mujeres, y reconocerlas como sobrevivientes de la violencia de género. En este contexto, para garantizar la eficacia de la intervención, es importante que la misma se base en la capacitación y motivación de la víctima, ayudándola a reconstruirse y a buscar nuevas oportunidades de vida, fomentando el acceso a recursos de apoyo tanto personales como institucionales.

A nivel nacional, un problema que se encuentra en la implementación de los programas de intervención con mujeres maltratadas por su pareja, es que a menudo no tienen en cuenta el impacto de los roles de género y del contexto sociocultural en la violencia contra las mujeres (Matud et al., 2014). Sin embargo, se están empezando a desarrollar programas basados en el estudio empírico del maltrato a la mujer por su pareja y en el impacto sobre su salud, que incorporan los principios y estrategias de la psicología positiva, tales como promover sus habilidades, fortalezas, recursos y enfatizar la construcción de soluciones y la agencia personal (Park et al., 2013; Tarragona, 2013). Estos programas han demostrado mejorar a corto y medio plazo su autoestima y apoyo social, además de reducir problemas de salud derivados de la violencia sufrida, como por ejemplo la sintomatología depresiva y de ansiedad (Matud et al., 2014). Las mayores limitaciones en estos programas fueron la falta de seguimiento a largo plazo y el abandono por parte de las usuarias, debido a incompatibilidad de horario, razones laborales, carga de cuidados, problemas económicos y de desplazamiento, o de conciliación laboral (Matud et al., 2016). Para encontrar soluciones que sean realmente efectivas, es imprescindible tener en cuenta todos estos factores a la hora de implementar un programa de intervención cuyo objetivo sea el empoderamiento de víctimas de violencia de género dentro de la pareja.

#### **4.4. El deporte como herramienta de empoderamiento de las mujeres**

El deporte siempre ha sido un ámbito muy masculinizado, tanto a nivel profesional, como desde las personas aficionadas. Los salarios de los deportistas masculinos multiplican ampliamente los de sus compañeras. Además, la sección masculina de los deportes más populares siempre está más visibilizada que la femenina, y sus condiciones de trabajo, también en términos de derechos y contractuales, son mucho mejores (Leruite et al., 2015). Por otro lado, los deportes considerados femeninos, como por ejemplo la gimnasia, son muy poco valorados a nivel social, a pesar de la disciplina y del esfuerzo que requieran. Las mujeres estamos excluidas del mundo del deporte desde los patios escolares (Fernández et al., 2022). De hecho, desde etapas tempranas los niños están acostumbrados a ocupar todo el espacio del patio (que además suele estar formado en mayoría por campos de fútbol, y otras actividades típicamente masculinizadas), mientras las niñas ocupan un espacio apartado, donde pueden aprender actividades de cuidado jugando con muñecas, o integrar los mitos del amor romántico hablando con sus compañeras del príncipe azul. Esta segregación de espacio influye mucho en el desarrollo de las personas, y favorece que niños y niñas en edad adulta cumplan con los mandatos de género tradicionales, encajando ellos con un rol más dominante y de poder, y ellas en su papel de sumisas y pasivas (Ayuso et al., 2021). Además, y siguiendo con la autora, mientras que ellos van construyendo su autoestima basándose en la opinión que tienen de sí mismos, en la construcción de la autoestima de las niñas tendrá más peso el juicio y la opinión de las demás personas. Esta diferencia se genera por estar ellas más educadas a tener la presión constante de cumplir con las expectativas de otros que a autodeterminarse. La situación de segregación que se encuentra en el deporte es tanto una de las causas como una de las consecuencias de esta educación diferencial.

En España al día de hoy se siguen observando diferencias que muestran que la práctica deportiva continúa siendo superior en los hombres que en las mujeres, independientemente de la frecuencia, situándose en términos anuales en 65,5% y 53,9% respectivamente. Estas cifras suponen incrementos respecto a 2015, de mayor intensidad en las mujeres, por lo que se ha producido un ligero descenso en la brecha observada en las tasas anuales, que continúa siendo alta, 11,6 puntos porcentuales. (Consejo Superior de Deportes, 2020; Chacón et al., 2016; Martínez y González, 2016). Además, a pesar de que la práctica deportiva está ampliamente reconocida como factor que promueve tanto la salud física

como la salud psicológica, una de las principales razones por las que las mujeres se acercan al ejercicio físico sigue siendo el mantenimiento de la imagen corporal (Marcos et al., 2016). Afortunadamente, hoy en día en España la situación está cambiando y se está empezando a fomentar el deporte femenino y a reconocerlo como una potente herramienta de empoderamiento, que puede tener efectos positivos desde etapas más tempranas, como es el caso de las niñas en los patios escolares, o incluso en mujeres que ya llevan años padeciendo situaciones de violencia de género por parte de su pareja.

Está reconocido que practicar deporte de forma regular influye positivamente en el bienestar físico y psicológico de las personas. Asimismo, el desarrollo de una imagen corporal positiva o negativa, y la competencia deportiva están muy relacionadas con la autoestima y el autoconcepto. Para una mujer, la obtención de una imagen corporal positiva a través del deporte, puede implicar un aumento de su autoestima y de su autoconcepto, y a la vez tener un impacto sobre su sociabilidad y sobre la aceptación de sí misma y de sus limitaciones (Instituto Andaluz del Deporte, 2022). Además de las muchas evidencias que se han recopilado sobre los efectos positivos que el deporte ejerce sobre la autoestima (Bruya, 1977), se ha observado también una contribución de la motivación a este aumento (Moreno et al., 2012). A mayor motivación durante la práctica deportiva, corresponde mejor salud mental de la persona (Kull, 2002). Por otro lado, una encuesta de Eurostat (2015), ha demostrado que el principal factor que influye sobre la felicidad y satisfacción con la vida es la salud, y hay evidencias del impacto positivo del deporte, practicado en un contexto positivo y de forma regular, sobre la salud global (física, psicológica y social) y por ende sobre la percepción de la calidad y satisfacción con la vida (Campos et al., 2003; Teixeira et al., 2012). A pesar de todas estas ventajas, hombres y mujeres no se benefician de la misma forma de la práctica deportiva. Por ejemplo, aunque esté comprobado que el deporte favorezca un aumento de la autoestima (Ahmed, 2013; Revuelta et al., 2016; Wagnsson et al., 2014), las diferencias de género presentes en el mundo deportivo pueden llegar a afectarla negativamente, especialmente en las mujeres (Zaborskis y Raskilas, 2011). De hecho, el efecto del deporte sobre el bienestar personal en personas adolescentes se aprecia principalmente en los hombres (Ahmed, 2013), y los beneficios son mayores en hombres que practican deportes individuales (Fradejas Medrano et al., 2017). Sin embargo, hay otro estudio que indica que los deportes colectivos son los que más impacto tienen en la autoestima, pero otra vez, el efecto mayor aparece en los hombres, independientemente de la edad (Moral et al., 2021). Las raíces de estas diferencias están en los mandatos de género tradicionales (Eime et al., 2013; Telford et al., 2016), que desde la socialización

temprana enfocan la práctica deportiva masculina al empoderamiento y éxito, y la femenina a la presión que la sociedad ejerce sobre la imagen corporal (Latorre et al., 2018). Desafortunadamente, los estudios que demuestran un efecto benéfico sobre la autoestima, exclusivo de la población masculina (García et al., 2007), a la hora de interpretar los resultados, no siempre incorporan perspectiva de género, ni tienen en cuenta de todos los factores que puedan estar involucrados en estas diferencias. Por estas razones, para que todas las mujeres puedan beneficiarse de los efectos del deporte, es imprescindible un cambio de enfoque y de actitud.

Por todo lo mencionado anteriormente, cabe destacar que en el caso de implementar programas de intervención y empoderamiento femenino, la clave es no tanto la práctica deportiva en sí, sino la combinación de sus efectos benéficos sobre autoestima y autoconcepto, junto con las ventajas que conlleva desarrollar una actividad grupal que tenga perspectiva feminista. Si bien las evidencias que existen sobre la relación entre deporte colectivo y autoestima (García y Troyano, 2013) a cualquier edad, sean de enorme utilidad a la hora de implementar programas de intervención, otro punto clave a tener en cuenta para favorecer la práctica deportiva femenina en un contexto sano y positivo, es intentar que esta resulte atractiva para las mujeres, teniendo en cuenta de sus intereses y necesidades (Swanepoel et al., 2015). Respeto a este punto, no hay que olvidarse que la práctica deportiva debería de centrarse en la mejora de la prestación desde el feedback positivo, utilizando actividades y retos personales con objetivos realistas, que fomentan el liderazgo y la toma de decisiones, además de interacciones sociales positivas, y no desde la presión externa que puede generar tensión y sentimientos de inadecuación (Borges et al., 2017). Esto debería de tenerse aún más en cuenta en el caso de intervención con víctimas de violencia de género, cuya autoestima y autoconcepto están fuertemente dañadas.

En España, especialmente en Andalucía y Navarra, se han implementado en los años pasados programas de intervención y estudios que utilizan el deporte como herramienta para la mejora del bienestar de mujeres que hayan padecido de violencia de género por parte de su pareja. Las Naciones Unidas, en el programa Mujer, igualdad, género y deporte del año 2007, mencionan el impacto del aumento de la participación de mujeres y niñas en actividad deportivas, sobre la generación de normas, valores y experiencias alternativas, y sobre el desarrollo de capacidad de liderazgo en la población femenina. A nivel internacional han surgido organizaciones como Women Win, que actúa fomentando el empoderamiento femenino a través del deporte, sobre todo en países en desarrollo. De hecho, en la historia el deporte ha sido utilizado como herramienta educativa para

proporcionar disciplina y virilidad a los futuros dirigentes de la nación (Teijeiro et al., 2004). Eliminando el concepto de virilidad, y dando un enfoque feminista a la utilización de las disciplinas deportivas como medio educativo, estos beneficios podrían aportar mejoras en las condiciones de vida de niñas y mujeres, y por ende a la sociedad.

El deporte tiene el poder de ayudar a las mujeres a romper barreras, pues durante la práctica pueden sentirse libres de todas las limitaciones que el patriarcado les impone. Un ejemplo actual es la reconstrucción del concepto de feminidad, que deja de asociarse a la necesidad de protección, y a la idea de un cuerpo frágil, que no tenga resistencia, y empieza a entenderse como capacidad de autogestión, agencia y decisión de lo propio. Por estas razones, para muchas mujeres, y en mayor medida para las que hayan padecido violencia por parte de su pareja, el acercamiento al deporte puede significar un cambio radical en sus vidas.

#### **4.4.1. Interseccionalidad**

Los programas de intervención del tipo que se plantea en este trabajo podrían llevar ventajas también a las mujeres que sufren discriminación interseccional por su condición, sobre todo las que al ser migrantes, pueden verse afectadas en mayor medida por la violencia de género ejercida por parte de su pareja. Estas mujeres a menudo no tienen una red de apoyo efectiva, debido a las barreras de idioma y a la escasez de tiempo, sea por tareas de cuidado o por dificultad económica, teniendo que trabajar muchas horas por un sueldo bajo (Arnosó et al., 2012). Las causas de la violencia de género hacia mujeres españolas son las mismas que hacia las mujeres migrantes. Sin embargo, las circunstancias hacen que para una mujer migrante la situación sea más compleja. Un ambiente estresor puede generar una vulnerabilidad que no es inherente a la mujer, sino que viene del contexto (escasez de redes sociales, la precariedad laboral y la situación jurídica). Debido a estas condiciones de asentamiento, las mujeres migrantes pueden encontrarse en situación de mayor vulnerabilidad al padecer violencia de género, estando más desprotegidas y disponiendo de menos recursos (Alencar-Rodrigues y Cantera, 2013). Además de todos los beneficios del deporte sobre la salud y el bienestar físico y psíquico, y sobre su autoestima, formar parte de un grupo de mujeres que están en un proceso de empoderamiento, les aportaría la posibilidad de construir una red social de apoyo, que les podría facilitar la integración en su comunidad y un espacio seguro, divertido y solidario

donde empezar este camino. Como afirmó el secretario general de la ONU en 2005, en ocasión del Año Internacional del Deporte y de la Educación Física, el deporte se puede considerar un lenguaje universal. Por estas razones, los programas de empoderamiento femenino, no pueden carecer en perspectiva cultural. Esto implicaría tener en cuenta las necesidades de las mujeres procedentes de cada grupo, y de sus experiencias, actuando desde la igualdad, la aceptación y la tolerancia. Las actividades realizadas tendrían que fomentar tanto la valoración de su propia cultura como la integración y aceptación de la cultura del país de acogida. Además, un ambiente totalmente femenino, que respete las costumbres culturales de cada mujer, puede facilitar la participación e inclusión de las que procedan de entornos más tradicionales, además de limitar posibles resistencias a nivel familiar. También sería útil, en función de evitar bajas por carga de cuidado, que estuviese permitido acudir con hijas e hijos a las actividades. Por último, también sería recomendable incorporar sesiones de seguimiento en las que se analice y se valore el efecto de las mejoras aportadas en estos aspectos sobre las usuarias.

## **5. OBJETIVOS**

El objetivo principal de este trabajo, basado en el marco teórico, es la creación de un programa socio deportivo de intervención grupal para víctimas de violencia de género, que promueva su empoderamiento y les proporcione habilidades y estrategias para afrontar las secuelas de la violencia sufrida, aumentando su bienestar físico y psicológico:

- Trabajar desde la práctica psicodeportiva en la reconstrucción de la autoestima y el autoconcepto de mujeres víctimas de violencia de género.
- Proporcionar herramientas para aumentar la autonomía personal y la capacidad de toma de decisión de mujeres víctimas de violencia de género.

Objetivos específicos:

- Desplazar la visión de centralidad de la pareja en las relaciones afectivas, a una creación de una red de apoyo y de cuidados formada por un grupo de mujeres y basada en la sororidad y en los valores feministas;
- Favorecer la integración, tolerancia y aceptación, especialmente para las mujeres

migrantes o que sufran otro tipo de discriminación interseccional.

## 6. METODOLOGÍA

El presente trabajo prevé un programa de intervención que se desarrollará de esta forma:

- Una sesión de inicio y bienvenida al programa;
- Sesiones psicoeducativas y físico-deportivas, que se realizarán a lo largo de todo el programa, junto con las actividades extra;
- Una sesión final de cierre.

El espacio que se necesita para llevar a cabo las actividades tiene que estar equipado con pistas de baloncesto y aulas multiuso, además de un espacio adicional que pueda acoger el servicio de guardería. Una posibilidad podría ser el pabellón de deporte CampusEsport de la UIB. Aunque su ubicación alejada de la ciudad podría presentar una limitación, la posibilidad de llegar en metro minimiza el problema.

El programa de intervención tendrá una duración de 10 meses (desde septiembre hasta junio, ambos incluidos) y se prevén dos sesiones a la semana de 2h cada una, alternando una sesión psicoeducativa de empoderamiento a cargo de la psicóloga deportiva y una sesión físico-deportiva a cargo de las entrenadoras correspondientes. Para facilitar la conciliación y permitir más flexibilidad horaria, cada sesión se repetirá dos veces a la semana, una para un grupo de mañana y otra para un grupo de tarde. Las actividades físico-deportivas ofrecerán dos tipos de prácticas físicas: una hora de yoga y meditación, y una hora de baloncesto. Se propone el baloncesto como deporte accesible y adaptable a cualquier edad, que fomenta el juego en equipo, la cohesión de grupo y que aporta mejoras a nivel físico y personal. Asimismo, se escoge también la práctica del yoga y de la meditación, porque además de no tener límite de edad, tiene el efecto de calmar la ansiedad, relajar y favorecer la introspección, además de la toma de conciencia sobre el propio cuerpo.

Cada mes, una sesión de 2h (alternando una sesión psicoeducativa y una de deporte), será sustituida por una actividad extra que ayudará a cultivar el vínculo, incluso fuera del espacio deportivo donde se desarrollan las actividades del programa. Las actividades extra serán

de dos tipos, alternando cada mes una sesión deportiva y un encuentro con personas externas al programa, expertas en las temáticas que se abordarán durante del mes. Las sesiones deportivas extra permitirán a las usuarias la experimentación de varias disciplinas en otros espacios deportivos, mientras los encuentros les permitirán profundizar aspectos y aclarar dudas sobre los temas tratados, desde una perspectiva feminista.

Al final del curso se hará una sesión de evaluación final y cierre, que permitirá reflexionar sobre el proceso de empoderamiento y los cambios logrados durante la participación en el programa.

## **6.1. Participantes**

La población diana de este programa de intervención son mujeres víctimas de violencia de género. Las usuarias serán orientadas y derivadas a este programa a través de las entidades y los servicios de apoyo comunitario a mujeres víctimas de violencia machista dentro de la pareja (ej. IBDona, Ayuntamientos, ...). Los grupos deberían de estar formados por un número de 10-20 mujeres. Se establece como criterio de inclusión: ser mujer. Haber sufrido violencia por parte de la pareja o ex-pareja. Ser mayor de 16 años.

El hecho de no dominar el idioma no será una razón de exclusión, debido a que estará presente una mediadora cultural que podrá intervenir en caso de necesidad.

## **6.2. Recursos Humanos**

Para la implementación del programa se requiere que todas las personas profesionales que trabajarán con las usuarias tengan formación en estudios de género, y concretamente en violencia contra las mujeres en la pareja. Se necesitará una psicóloga deportiva que impartirá las sesiones psico-educativas y que trabaje desde un enfoque feminista, una entrenadora que coordinará las horas de práctica deportiva y una profesora de yoga que guiará las clases de yoga y meditación. El espacio dispondrá también de una mediadora cultural y de un servicio de guardería gratuito para las hijas e hijos de las mujeres que, acudiendo a las sesiones, no tengan quien les cuide.

## 7. PLAN DE TRABAJO

A continuación, se presentan la relación de sesiones y contenidos a trabajar dividido por meses:

SEPTIEMBRE		
Introducción, estereotipos de género y amor romántico		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 4 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 3 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Baile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Empezar a construir el vínculo con las compañeras.</li> <li>● Empezar a tomar un primer contacto con la práctica deportiva grupal.</li> <li>● Acercar la perspectiva de género y a la comprensión de la sociedad en clave feminista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación de terapeutas e introducción al programa.</li> <li>● Presentación de usuarias e identificación de problemas comunes.</li> <li>● Evaluación inicial (cualitativa y cuantitativa).</li> <li>● Deconstrucción de estereotipos de género en las relaciones de familia, amistad y pareja.</li> <li>● El amor romántico y sus mitos.</li> <li>● Día dedicado a acudir en grupo a una clase de baile en una escuela.</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> Desmontar mitos del amor romántico.</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> Identificación de las creencias falsas que están presentes en los mitos del amor romántico, y comprensión de las consecuencias que estos tienen, junto con los mandatos y estereotipos de género, sobre la normalización de la violencia de género, y sobre la propia autoestima y manera de relacionarse, especialmente en las relaciones de pareja.</li> <li>● <b>ACTIVIDAD:</b> se divide previamente la pizarra entre verdadero y falso; cada participante recibe un papel con escrito uno de los mitos del amor romántico y una breve explicación. Después de haberlo leído deberán de poner en la pizarra el mito que le haya tocado, decidiendo si lo consideran verdadero o falso; una vez terminado, cada una motivará su decisión, y las compañeras podrán intervenir, generando debate. Al final la psicoeducadora explicará los mitos y el contexto patriarcal en el que se generan, deconstruyendo cada uno de ellos.</li> <li>● <b>DURACIÓN:</b> 60 min.</li> <li>● <b>RECURSOS:</b> pizarra, papel, bolígrafos.</li> </ul>		

OCTUBRE		
La violencia de género		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>Psicoeducación:</b> 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer las causas estructurales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Introducción a la violencia de género: causas y</li> </ul>

sesiones.  <b>Físico-deportivas:</b> 4 sesiones de Yoga y Baloncesto.  <b>Act. Extra:</b> Encuentro	de la violencia sufrida <ul style="list-style-type: none"> <li>● Compartir con las compañeras la experiencia vivida</li> <li>● Tener modelos de referencia de sobrevivientes que han salido de la violencia a través de un proceso de empoderamiento personal</li> </ul>	consecuencias <ul style="list-style-type: none"> <li>● La violencia de género en la pareja: efectos sobre la salud física, psicológica y social</li> <li>● Escritura y exposición (voluntaria) de un relato autobiográfico sobre la historia personal y las experiencias de maltrato</li> <li>● Encuentro con mujeres sobrevivientes de violencia en la pareja</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
---	---	--

#### EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA

- **OBJETIVOS:** Compartir la experiencia vivida, fortalecer el vínculo con las compañeras y aumentar la confianza en ellas, además de aprender a conocer las causas y consecuencias de la violencia vivida.
- **CONTENIDOS:** Comprensión de la violencia de género como problema social, más que privado, y análisis de la experiencia personal y de las compañeras desde la perspectiva feminista. Reflexión sobre las emociones generadas al compartir las vivencias personales con otras mujeres que han padecido la misma violencia.
- **ACTIVIDAD:** cada participante tendrá un tiempo para escribir un relato autobiográfico de la historia de la violencia vivida. Una vez todas hayan acabado, las que quieran pueden compartir el relato, y las otras la apoyarán escuchando activamente y podrán intervenir.
- **DURACIÓN:** 60 min.
- **RECURSOS:** Hojas de papel, bolígrafos.

### NOVIEMBRE

#### Relaciones sanas y tóxicas, dependencia emocional y autonomía

SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>Psicoeducación:</b> 4 sesiones.  <b>Físico-deportivas:</b> 3 sesiones de Yoga y Baloncesto.  <b>Act. Extra:</b> Escalada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer dinámicas tóxicas en las relaciones</li> <li>● Aprender a conocer y gestionar las propias emociones</li> <li>● Trabajar con la dependencia emocional, y fomentar la autonomía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Relaciones sanas y tóxicas</li> <li>● Autonomía e intimidad</li> <li>● La dependencia emocional</li> <li>● Día dedicado a acudir en grupo a una clase de escalada en un rocódromo</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>

#### EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA

- **OBJETIVOS:** Reflexionar y dejar de normalizar conductas tóxicas que están socialmente aceptadas.
- **CONTENIDOS:** aplicación de la teoría adquirida sobre los mitos y estereotipos de género, identificando las dinámicas tóxicas en una relación, y visualizando cómo sustituirlas con actitudes y conductas sanas.

Valoración de las relaciones basadas en la libertad y autonomía personal y comprensión de los problemas generados de la dependencia emocional.

- **ACTIVIDAD:** cada participante recibirá una ficha con unos ejemplos de situaciones de control, celos, y otras dinámicas presentes en una relación tóxica. Por cada ejemplo las participantes tendrán que indicar si esto representa una situación de maltrato, y tendrán que pensar a alternativas que ocurrirían en una relación sana. A continuación las participantes se dividirán en pequeños grupos, y cada grupo escogerá una situación e interpretará la alternativa encontrada. Al final de la actividad se hará una reflexión general sobre las relaciones tóxicas, y se motivaron las usuarias a expresar las cualidades que les gustaría encontrar en una pareja sana.
- **DURACIÓN:** 45 min.
- **RECURSOS:** pizarra, papel, bolígrafos.

DICIEMBRE		
Autoestima y autoconcepto		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 3 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 4 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender cómo la violencia padecida haya podido afectar la autoestima personal</li> <li>● Aprender estrategias para lidiar con las inseguridades, el miedo y los sentimientos de inutilidad, y convertirlos en una nueva imagen de sí misma</li> <li>● Fomentar el mutuo apoyo con las compañeras desde la sororidad, y rechazar sentimientos como envidia y competitividad tóxica dentro del grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Definición de autoestima según las usuarias y debate</li> <li>● La autoestima y sus componentes</li> <li>● La autoestima desde una perspectiva de género</li> <li>● Efecto de la violencia en la pareja sobre la autoestima</li> <li>● Estrategias para aumentar la autoestima (actividad de reconocimiento de las fortalezas propias y de las compañeras)</li> <li>● Encuentro con mujeres deportistas y relatos de su camino de empoderamiento a través del deporte</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> trabajar estrategias para aumentar la propia autoestima.</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> condisión y análisis grupal de la propia experiencia personal, para una comprensión profunda de los traumas que esta haya generado, y de los propios límites; las usuarias identificarán las propias fortalezas a través de la opinión positiva de las compañeras, y empezarán a reconstruir una autoestima personal que les permita establecer nuevos desafíos que lleven mejoras en sus vidas.</li> <li>● <b>ACTIVIDAD:</b> cada una de las participantes irá a la pizarra y, guiada por la psicóloga, empezará a contar a las compañeras lo que querrá compartir de su historia, y como le ha afectado, Identificando las</li> </ul>		

debilidades, que esta pueda haber generado; después las compañeras a turno identificarán sus fortalezas, y se hará una conclusión resumiendo lo que la participante habrá aprendido a valorar de sí misma, e identificando sus nuevos desafíos para el futuro.

- **DURACIÓN:** dependerá del número de usuarias (si hace falta, durará más de una sesión).
- **RECURSOS:** pizarra.

ENERO		
Asertividad, pasividad y agresividad		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 4 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 3 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Acrobática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender a identificar las propias necesidad y derechos</li> <li>● Aprender a expresar sentimientos y opiniones, sean estos negativos o positivos</li> <li>● Aprender a realizar/rechazar peticiones</li> <li>● Desarrollar confianza en la propia capacidad de lograr un objetivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La asertividad, pasividad y agresividad</li> <li>● La autoeficacia</li> <li>● Como poner límites: aprender a decir que no</li> <li>● Estrategias de comunicación asertiva</li> <li>● Día dedicado a acudir en grupo a una clase de acrobacia aérea en una escuela especializada</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> Desarrollar la asertividad.</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> identificación de las propias necesidades y del derecho a priorizarlas antes del bienestar de las demás personas. Adquisición de estrategias para aprender a comunicar las propias necesidades y opiniones de forma sana y asertiva, llevando a la práctica el aprendizaje teórico, y poniéndose en el lugar de otras personas en situaciones reales, incluso situaciones de pareja.</li> <li>● <b>ACTIVIDAD:</b> La psicoeducadora proporcionará conocimientos sobre las conductas agresivas, pasivas y asertivas, y explicará algunas estrategias de actuación asertiva, útiles para realizar la actividad. A seguir se formarán pequeños grupos, y cada grupo deberá de concordar cómo actuar en distintos ejemplos de situaciones que se les proporcionará, intentando comunicarse de forma asertiva. Al final se hará un role playing en el que cada grupo representará una escena, y debatirá con los otros grupos sobre la solución escogida.</li> <li>● <b>DURACIÓN:</b> 45 min.</li> <li>● <b>RECURSOS:</b> hoja de papel y bolígrafo.</li> </ul>		

## FEBRERO

La sexualidad femenina		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 3 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 4 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar la autoestima sexual</li> <li>● Aprender a amar el propio cuerpo</li> <li>● Reconstruir la sexualidad de las usuarias desde el empoderamiento sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Patriarcado y sexualidad</li> <li>● Desmontando mitos y prácticas sexuales machistas</li> <li>● El cuerpo y placer femenino</li> <li>● Asertividad sexual</li> <li>● Encuentro (Sexóloga feminista)</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> Desmontar los mitos y proporcionar conocimientos sobre la sexualidad femenina.</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> profundizar el conocimiento de la sexualidad femenina desde la perspectiva de género, desmontando los mitos y las prácticas sexuales machistas. Definir el concepto de libertad sexual y consentimiento. Adquirir conciencia del propio cuerpo y de los propios derechos sexuales.</li> <li>● <b>ACTIVIDAD:</b> visión del documental “placer femenino”, que cuenta la historia de cinco mujeres, al día de hoy, procedentes de cinco culturas distintas, y de su lucha para la liberación sexual de la represión patriarcal. La visión del documental se concluirá con un debate final.</li> <li>● <b>DURACIÓN:</b> 120 min.</li> <li>● <b>RECURSOS:</b> proyector, internet, ordenador.</li> </ul>		

MARZO		
Habilidades sociales, empatía y resolución de conflictos		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 4 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 3 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Autodefensa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adquirir conciencia de los problemas de sociabilidad generados de la experiencia</li> <li>● Proporcionar herramientas de mejora de habilidades sociales</li> <li>● Aprender a establecer vínculos y relaciones afectivas igualitarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Impacto de la socialización diferencial y de la violencia en la pareja sobre la socialidad</li> <li>● Empatía y escucha activa</li> <li>● Resolución de conflictos</li> <li>● Día dedicado a acudir en grupo a una clase de autodefensa en una escuela de artes marciales</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> Practicar la comunicación de las propias emociones, la escucha activa, y fortalecer el vínculo con las compañeras.</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> trabajar con la gestión y comunicación de las propias emociones, desde la confianza con las compañeras. Aprender a escuchar activamente, proporcionando apoyo y feedback, y empatizando</li> </ul>		

con las compañeras poniéndose en su lugar. Disfrutar de los beneficios que el apoyo y escucha recíproca tienen sobre la propia autoestima y estado emocional.

- **ACTIVIDAD:** Las participantes se colocarán en parejas, y cada una a turno, tendrá que hablar a la otra de alguna preocupación que tiene. La otra compañera deberá intentar escuchar activamente, comprender las emociones implicadas en el relato, y a continuación contar al grupo los elementos más importantes, por ejemplo, el momento más intenso del cuento, las emociones presentes, la actitud de la compañera al contarlo, y su percepción al sentirse escuchada, etc.. Al final la compañera comunicará al grupo si se ha visto reflejada en lo que su compañera ha reportado.
- **DURACIÓN:** 45 min.
- **RECURSOS:** Ninguno.

ABRIL		
Superación del papel de víctima		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 3 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 4 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Profundizar conocimientos sobre la propia identidad</li> <li>● Aprender a valorar y utilizar las propias fortalezas</li> <li>● Superar el rol de víctima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Encuentro (en el que las usuarias contarán su experiencia en el programa a mujeres que están en las etapas iniciales de su proceso o a otros entornos educativos ej. master, bachillerato, ESO, etc.)</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> Profundizar el conocimiento de sí misma, de las compañeras, y de las propias fortalezas</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> reconstruir desde todo el proceso de empoderamiento, una imagen de sí misma que se aleje del rol de víctima, y que se base en la autoaceptación y autoafirmación; aprender a valorarse a sí misma, tomando conciencia tanto de las propias fortalezas como de las debilidades, y saber reconocer las propias necesidades y deseos en las relaciones con las demás personas y en la vida en general.</li> <li>● <b>ACTIVIDAD:</b> Las participantes recibirán una hoja con los siguientes 8 apartados: lo que me gusta de mí; lo que no me gusta de mí; lo que me gusta de la gente; lo que no me gusta de la gente; lo que sé; lo que me gustaría saber; lo que me importa; lo que no me importa. Deberán de poner por lo menos 5 puntos por cada apartado. Una vez acabada la actividad cada usuaria podrá compartir los resultados con las compañeras, y reflexionar en grupo sobre las sensaciones generadas por esta actividad, y sobre lo que cada una ha aprendido de sí misma y de las otras.</li> <li>● <b>DURACIÓN:</b> 60 min.</li> <li>● <b>RECURSOS:</b> Hoja de papel, bolígrafos.</li> </ul>		

MAYO		
Realización personal y proyecto de vida		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 4 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b> 3 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Act. Extra:</b> Puertas Abiertas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar desde la libertad y la creatividad sobre la realización del propio proyecto de vida</li> <li>● Aprender cuales son los recursos necesarios para llevarlo a cabo</li> <li>● Construir una vida libre de la violencia de género</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoanálisis: ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Y mis deseos? ¿A que quiero dedicarme para sentirme realizada?</li> <li>● Herramientas y estrategias para la realización personal</li> <li>● Día dedicado a organizar actividades dentro de la estructura, para mujeres externas al programa</li> <li>● Evaluación mensual (cuestionario individual y evaluación grupal)</li> </ul>
EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>OBJETIVOS:</b> Fomentar el cambio positivo y la capacidad de adaptarse a ello</li> <li>● <b>CONTENIDOS:</b> reflexionar sobre las habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo del programa, llevando la teoría a la práctica, para aplicarla en el día a día, generando cambios positivos en la propia vida. Visualizar una perspectiva futura para construir un proyecto de vida que prevea una mejora a largo plazo de su propia condición, tanto en la esfera social y familiar, como en el ámbito laboral.</li> <li>● <b>ACTIVIDAD:</b> La educadora pide a las usuarias reflexionar sobre algún detalle de su vida cotidiana que quieran cambiar. Eso puede estar relacionado con relaciones de amistad, familia, pareja, con las compañeras del programa, o con ellas mismas. Deberán ser cambios que impliquen una mejora, aunque sea pequeña, de su satisfacción personal y de su rutina, y que se reiteren por un tiempo (por lo menos una semana). Las participantes tendrán que anotar las sensaciones que estos cambios le generan a lo largo de la semana, y a la sesión siguiente podrán compartirlas con el grupo, generando reflexiones e intercambio de opiniones.</li> <li>● <b>DURACIÓN:</b> 30-45 min.</li> <li>● <b>RECURSOS:</b> Ninguno.</li> </ul>		

JUNIO		
Temática a elección de las usuarias, evaluación final y cierre del programa		
SESIONES (2h)	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p><b>Psicoeducación:</b> 3 sesiones.</p> <p><b>Físico-deportivas:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tratar temáticas escogidas por las usuarias, que no han sido abordadas durante del curso, adaptándolas a sus vivencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En estas sesiones se abordarán las temáticas más solicitadas, propuestas por las usuarias a través de un buzón de sugerencia disponible durante todo el año</li> </ul>

<p>4 sesiones de Yoga y Baloncesto.</p> <p><b>Sesión de cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Permitir a las usuarias de tener un papel activo en la implementación del programa (las temáticas escogidas podrían ser incluidas en los siguientes grupos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la sesión de cierre las usuarias compartirán sus experiencias y su feedback sobre el programa (esto será parte de la evaluación final)</li> <li>● Evaluación final (cualitativa, cuantitativa y grupal) de las usuarias y del programa</li> </ul>
--	---	---

**EJEMPLO PROPUESTA ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA Y SESIÓN DE CIERRE**

**Las actividades de este mes se decidirán el mes anterior, dependiendo de las temáticas más solicitadas, propuestas por las usuarias a través de un buzón de sugerencia disponible durante todo el año.**

Al final del curso habrá una sesión de cierre que consistirá en actividades de reflexión acerca de los cambios ocurridos a lo largo del programa, y de evaluación del programa y de las mejoras observadas en las usuarias.

Las actividades deportivas *Extras*, en las que las mujeres podrán vivir, a nivel mental y corporal, distintas experiencias deportivas, serán las siguientes:

<b>TIPO DE ACTIVIDAD EXTRA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b><i>Sesión de baile</i></b>	Se escogió el baile como actividad extra inicial porque no es una actividad exigente a nivel físico o mental y permite, de forma ligera y divertida, empezar a crear un vínculo entre las usuarias, que en esta fase aún están al principio del camino del empoderamiento.
<b><i>Sesión de escalada</i></b>	La razón de escoger un deporte como la escalada es que es una actividad que empieza a ser exigente, y permite a las usuarias de empezar a experimentar sus mejoras a nivel físico, y a superar miedos, pero que al mismo tiempo se practica de forma relajada y se adapta a cada persona no solo por su nivel físico, sino también por su actitud hacia retos como por ejemplo las alturas. Ayuda al desarrollo del autoconocimiento y de la gestión emocional, y por esta razón se realizará en el mes en el que se abordará el tema de las emociones, conectando la teoría de las sesiones psicoeducativas con una experiencia más práctica y corporal.
<b><i>Sesión de</i></b>	En el mes en que se tratará la asertividad y la eficacia, la actividad extra

<b>acrobacia aérea</b>	escogida es una sesión de acrobacia aérea. En este punto del curso, las usuarias habrán mejorado bastante su prestación física, y también estarán más adelante en el proceso de concienciación sobre sí mismas y su valor; esta etapa encajaría bien con la experimentación de un deporte exigente y empoderante como la acrobacia aérea; esta actividad también requiere mucho autoconocimiento y asertividad para comprender las propias fortalezas y los propios límites en un determinado momento, y la idea de esperar este punto del curso para realizarla, se debe a que una experiencia puntual como esta cuando aún no haya preparación física y un desarrollo de la autoeficacia suficiente, podría generar frustración en las usuarias en lugar de proporcionar sus efectos benéficos.
<b>Sesión de autodefensa</b>	Hay que tener mucho cuidado con la práctica de actividades similares, especialmente en las mujeres que hayan sufrido violencia física, porque podrían generar rechazo o hacerle revivir la experiencia de maltrato. Todas las actividades son opcionales, y las usuarias que no se sientan cómodas o no estén listas para esta experiencia podrán no acudir, pero llegado este momento del curso, se espera que la mayoría de las usuarias hayan ya adquirido muchas herramientas y estrategias para solucionar sus problemas, y aprendido a reaccionar a las secuelas que la violencia padecida haya tenido en su vida.
<b>Sesión de puertas abiertas</b>	Se llevará a cabo una jornada en la que el programa abrirá sus puertas a otras mujeres que no cumplan los criterios de inclusión, para que también ellas puedan acercarse a la práctica deportiva y disfrutar de sus beneficios. En esta jornada las entrenadoras y las usuarias que quieran participar impartirán clases y organizarán actividades escogidas por el grupo, (deportivas, de concienciación, etc.), a las que mujeres externas al centro podrán acudir.

Los encuentros que se llevarán a cabo con personas externas al programa, y que tendrán una duración de 2h, serán los siguientes:

<b>TIPO DE ACTIVIDAD EXTRA</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>Encuentro con</b>	El objetivo de este encuentro es que las usuarias, aún al principio de su proceso de empoderamiento, tengan referentes y ejemplos de mujeres con

<p><b><i>mujeres sobrevivientes de violencia en la pareja</i></b></p>	<p>vivencias parecidas, que han dejado de vivir en el miedo y la culpa, y que han retomado el control y la libertad de decisión sobre sus vidas.</p>
<p><b><i>Encuentro con mujeres deportistas</i></b></p>	<p>En este encuentro las usuarias tendrán la posibilidad de entrar en contacto con mujeres deportistas, que compartirán su experiencia de empoderamiento a través del deporte, y los cambios que esto ha aportado en su vida. De esta manera las usuarias podrán empezar a tomar conciencia del proceso de cambio que vivirán a lo largo del programa.</p>
<p><b><i>Encuentro con una educadora sexual feminista</i></b></p>	<p>En el mes de febrero se abordará el tema de la sexualidad, que es un ámbito que no se puede dejar de lado si se quiere llevar a cabo un proceso de empoderamiento completo. El patriarcado afecta profundamente la sexualidad de las mujeres en general, y aún más las que han padecido violencia de género en la pareja, y cuya autoestima está gravemente afectada. Por esta razón, además de tratar el tema con la psicóloga del grupo, las usuarias tendrán la posibilidad de interactuar con una educadora sexual experta que, desde la perspectiva feminista, les ayude a reconstruir su sexualidad y a descubrir las experiencias de placer que su cuerpo es capaz de donar.</p>
<p><b><i>Encuentro con otros grupos de intervención, escuelas y otros ámbitos educativos</i></b></p>	<p>Como actividad extra, en el mes que se abordará el tema del rol de víctima y las estrategias para salir de ello, las usuarias podrán llevar a la práctica los conocimientos adquiridos, esta vez siendo ellas, las protagonistas de encuentros que se realizarán con otros grupos de intervención que están al principio del proceso y con otros ámbitos y centros educativos (universidades, escuelas, colegios, etc.). En estos encuentros podrán contar su experiencia en el programa, que ya estará a punto de finalizar, y compartir lo vivido, esta vez siendo ellas las referentes, los modelos a seguir.</p>

## 8. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación se llevará a cabo de forma continua, desde la fase inicial hasta la sesión de cierre, con un seguimiento constante a lo largo del año. Habrá una componente cuantitativa, que permitirá medir y apreciar mejoras de forma numérica, y una componente cualitativa, que recogerá la parte más emocional de cada uno de los aspectos analizados.

La parte cualitativa consistirá en entrevistas y cuestionarios que las usuarias entregarán al principio y al final de curso, además de un feedback mensual que implica una evaluación de su bienestar, de eficacia del programa y del efecto de las actividades sobre ellas mismas, y tendrá el objetivo de identificar las necesidades del grupo y de implantar posibles ajustes del programa). Los temas centrales serán las expectativas de las usuarias, la satisfacción general con el programa, los objetivos trabajados, o a trabajar, la eficacia de la metodología utilizada y propuestas de mejora y adaptación a las necesidades del grupo. También en esta fase de la evaluación se abordarán los cambios en el bienestar físico y emocional de cada mujer, en su motivación y socialidad.

Por la parte cuantitativa se utilizarán, al principio y al final del programa, escalas utilizadas en estudios previos, con el objetivo de medir posibles mejoras en la autoestima, sociabilidad y motivación de las usuarias. Respecto a la autoestima se utilizará el Inventario de autoestima (SEQ-MR). Instrumento formado por 25 ítems que corresponden a la versión reducida del SEQ validada con mujeres maltratadas por su pareja, que se estructura en dos factores: confianza en sí misma e inseguridad (Matud, Fortes y Medina, 2014). Para medir posibles mejoras en el autoconcepto físico, también se utilizará el cuestionario de Moreno y Cervelló (Borges-Silva et al., 2017). El Inventario de apoyo social (AS) permitirá medir la percepción de disponibilidad de apoyo en varias esferas (económica, laboral, afectiva, diversión...), y se compone de dos factores: apoyo social instrumental y apoyo social emocional (Matud, Fortes y Medina, 2014). Para medir la motivación intrínseca general se utilizará la subescala del Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) de Lonsdale, validada al contexto español por Moreno-Murcia et al. (2011) y adaptada al contexto de ejercicio físico (Borges-Silva et al., 2017).

Por último, se realizará una evaluación del impacto de género que la implementación del

programa conlleva. Con este fin, se analizarán los resultados de las distintas evaluaciones realizadas a lo largo del año, y además se llevará a cabo un proceso de seguimiento para observar los efectos a largo plazo, después de la finalización del programa (6 meses, 1 año, 2 años, etc.).

## 9. CRONOGRAMA

A seguir el cronograma de las temáticas a tratar en las sesiones psicoeducativas de empoderamiento, a lo largo del curso:

**Tabla 2.** Cronograma de las temáticas abordadas por la psicóloga, a lo largo del curso.

	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J
Introducción, estereotipos de género y amor romántico	■									
La violencia de género		■								
Relaciones sanas y tóxicas, dependencia emocional y autonomía			■							
Autoestima y autoconcepto				■						
Asertividad, pasividad y agresividad					■					
La sexualidad femenina						■				
Habilidades sociales, empatía y resolución de conflictos							■			
Superación del papel de víctima								■		
Realización personal y proyecto de vida									■	
Temática a elección de las usuarias, evaluación final y cierre del programa										■

## 10. PRESUPUESTO

Los recursos económicos utilizados serán principalmente fondos europeos, nacionales y autonómicos, destinados a financiar proyectos de apoyo a víctimas de violencia de género. Unos ejemplos son las subvenciones nacionales, como las ayudas a Federaciones Deportivas Españolas, con el fin de promocionar, facilitar e incrementar la participación femenina en todos los ámbitos del deporte, del Consejo Superior del Deporte<sup>1</sup> o las financiaciones concedidas por IBDona Deporte<sup>2</sup> para la inclusión y el fomento del deporte femenino.

Considerando que las profesionales tendrán dos grupos cada una (uno de mañana y uno de tarde), y que en las actividades extra estará presente la profesional que tendría asignada la sesión de este día, el presupuesto prevé los siguientes gastos:

**Tabla 3.** Presupuesto mensual del proyecto.

<b>PRESUPUESTO PROYECTO</b>	
Entrenadora de baloncesto	25€/h - 200€/mes
Profesora de yoga	25€/h - 200€/mes
Psicoeducadora	25€/h - 400€/mes
Mediadora cultural	25€/h - 400€/mes
Servicio de Guardería	25€/h - 800€/mes
Alquiler espacio (pabellón UIB)	30€/h - 960€/mes
Gastos ponentes invitadas	50€/sesión - 150€
<b>Total</b>	<b>3110€/mes</b>

1

Convocatoria de ayudas a las Federaciones para el Programa Mujer y Deporte, Ministerio de Cultura y Deporte, Gobierno de España. <https://www.csd.gob.es/es/mujer-y-deporte/convocatoria-de-ayudas-las-federaciones-para-el-programa-mujer-y-deporte-en-el-ano-2022>

2

Ayudas deportes, Dirección General de Deportes, Consejería de Asuntos Sociales y deportes, Govern Illes Balears. <http://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=4940537&coduo=195&lang=es>

## **11. CONCLUSIONES**

La idea principal de este programa de intervención es crear un espacio feminista cuyo objetivo sea el empoderamiento de mujeres que hayan padecido violencia por parte de su pareja, mejorando su autoestima y fomentando la creación de vínculos afectivos sanos. Una alta autoestima puede ser un factor de protección contra la instauración de relaciones tóxicas, que puedan desembocar en situaciones de violencia. La práctica deportiva, y la descentralización de la red afectiva desde la pareja como único vínculo importante, hacia un grupo de amistades con las que compartir valores y aficiones, son factores que tienen un potente impacto sobre la autoestima. La intervención descrita en el presente trabajo actúa desde los beneficios físicos y mentales que las usuarias obtienen con la práctica deportiva, y desde la formación de pequeños grupos de mujeres donde ellas puedan aprender y practicar los valores del feminismo y de la sororidad. La implementación de programas orientados a lograr estos objetivos, fomentando la redefinición y la autodeterminación de las mujeres usuarias, puede aportar avances reales y efectivos en la lucha contra la violencia de género. Además, a la hora de implementar el programa, es imprescindible tener en cuenta de posibles barreras idiomáticas o de tareas de cuidado que algunas de las usuarias puedan tener, y ofrecer servicios para favorecer su inclusión (ej. guardería, mediadora cultural, etc.).

Una de las limitaciones principales de este trabajo es la ambición en términos de disponibilidad de tiempo de las usuarias: al tener las mujeres mucha carga de trabajo doméstico y de cuidado, esperarse 4 horas a la semana de participación podría ser poco realista, especialmente en actividades grupales, donde suele haber menos flexibilidad horaria; para limitar las ausencias de las usuarias, el centro prevé grupos en dos distintas franjas horarias y servicios como la guardería. Otra limitación es que, aunque se incluya una mediadora cultural, para favorecer el acceso a las mujeres que tengan situación de mayor vulnerabilidad por ser migrantes, no se está teniendo en cuenta de otros posibles factores de vulnerabilidad (ej. mujeres discapacitadas); para que el centro sea lo más inclusivo posible, se tendría que contratar personas profesionales expertas en lidiar con cada tipo de vulnerabilidad, y que sepan adaptar el programa a las necesidades de cada una. Esto supone recursos económicos y financiaciones mayores que las que hemos calculado. Sin embargo, si las administraciones públicas siguen aumentando el presupuesto dedicado a proyectos de igualdad, será más realista pensar en ampliar el potencial de inclusión de este proyecto.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed M. D. (2013). Comparative Study of Well Being, Thought Control, Academic Achievement and Health Related Physical Fitness of Active and Inactive Adolescent School Students. *International Leisure Review*, 2(2), 135-156. <https://doi.org/10.6298/ILR.2013.2.2>
- Ahmed M. D. et al. (2016). The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being. *Journal of Physical Education and Sport* – 16(3), págs. 776.
- Albarracín, M., Alemany, R., Gabarró, H., Garriga, R., Hernández, M., Jorba, R., y Saiz, M. (2007). Protocol. lització de la intervenció grupal amb dones que pateixen o han patit violència de gènere. *Ajuntament de Barcelona*. Recuperat de: [https://bcnroc.ajuntament.Barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/91570/1/10767.pdf](https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/91570/1/10767.pdf).
- Alencar-Rodrigues, R. de, y Cantera, L. M. (2013). Intervención en violencia de género en la pareja: El papel de los recursos institucionales. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 13(3), 75-100. <https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v13n3.1058>
- Álvarez, A. D. M. (2005). La construcción de un marco feminista de interpretación: La violencia de género. *Cuadernos de Trabajo Social*, 18, 231-248.
- Álvarez, A. de M. (2005). The Feminist Movement and Redefinition of Reality. *New Women of Spain: Social-Political and Philosophical Studies of Feminist Thought, 2005*, ISBN 3825861996, págs. 113-119, 113-119. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4329648>
- Anabitarte, A. D., y Landazabal, M. G. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32(141), 37-64.
- Arcas, M. (2014). Vulnerabilidad en mujeres maltratadas. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 19(1), 53-55.
- Arnosó, M., Arnoso, A., Mazkarian, M., y Irazu, A. (2012). Mujer inmigrante y violencia de género: factores de vulnerabilidad y protección social. *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, (32), 169-200.
- Arteaga, V. F. G., Coria, E. C., y Reyes, C. M. (2022). Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino: Una revisión de literatura. *Revista Reflexiones*, 101(1), Article 1. <https://doi.org/10.15517/rr.v101i1.43649>

- Asamblea Mundial de la Salud, 49. (1996). Prevención de la violencia: una prioridad de salud pública. *Organización Mundial de la Salud*.
- Ayuso, J. A. Z., Rico, E. R., Gómez, P. R., y Seco, R. N. (2021). Orientaciones para el cambio de los patios escolares como impulsores de la igualdad de género a través de la actividad física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 23, 241-264.
- Beijing. (2007), La Mujer en el 2000 y después. Publicación encaminada a Fomentar la aplicación de la declaración y la plataforma de acción de. Mujer, Igualdad de Género y Deporte. Naciones Unidas
- Beltran, N. P. (2005). Echeburúa, E. (2004). Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos. Madrid: Ediciones Pirámide. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 345-347. <https://doi.org/10.1344/%x>
- Blanch, Josep M . La violencia a la familia i a la societat. una solució problemática. In: Leonor M Cantera. (Org.). La violencia a casa. 1ed.Barcelona: Fundació Caixa Sabadell, 2005, v. , p. 7-34
- Bolen, J. S. (2014). *El nuevo movimiento global de las mujeres: construir círculos para transformar el mundo*. Editorial Kairós.
- Boon, S. (2015). *Vivir con disociación traumática*. Desclée De Brouwer.
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L., Salar, C., y Moreno-Murcia, J. A. (2017). Motivation, self-esteem and life satisfaction in women practicing fitness classes. *cultura\_ciencia\_deporte*, 12(34), 47-53. <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i34.831>
- Bosch-Fiol, E., y Ferrer-Perez, V. A. (2019). El Modelo Piramidal: Alternativa feminista para analizar la violencia contra las mujeres. *Revista Estudios Feministas*, 27. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2019v27n254189>
- Branden, N. (2004). *El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Grupo Planeta (GBS).
- Bruya, L. D. (1977). Effect of Selected Movement Skills on Positive Self-Concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45(1), 252-254. <https://doi.org/10.2466/pms.1977.45.1.252>
- Buendía-Martínez, I., y Carrasco, I. (2013). Mujer, actividad emprendedora y desarrollo rural en América Latina y el Caribe. *Cuadernos de Desarrollo Rural; Vol. 10, Núm. 72 (2013): Cuadernos de Desarrollo Rural. Número Temático: Género y transformaciones rurales en América Latina*. <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/23857>

- Buesa, S., y Calvete, E. (2011). Adaptación de la escala de abuso psicológico sutil y manifiesto a las mujeres en muestra clínica y de la comunidad. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(3), 774-782.
- Byrne, B. M. (1984). The General/Academic Self-Concept Nomological Network: A Review of Construct Validation Research. *Review of Educational Research*, 54(3), 427-456. <https://doi.org/10.3102/00346543054003427>
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A. L., Pablos, A., y Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. [Effects of a program of physical exercise on the psychological well-being of women older than 55 years.]. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Cano, S. M. (2017). Procesos de empoderamiento y liderazgo de las mujeres a través de la sororidad y la creatividad. *Dossiers feministes*, 22, 49-72.
- Cantera, L. (2005). Violencia en la pareja: Fenómenos, Procesos y Teorías. En *Maltrato de género, infantil y de ancianos* (pp. 55-94).
- Caparrós, M. J. E. (2000). La violencia doméstica. Una nueva visión de un viejo problema. Autora: Audrey Mullender. Edita: Paidós. Barcelona, 2000. Colección: Trabajo social, 9. *Alternativas: Cuadernos de trabajo social*, 8, 309-310.
- Carrascosa, L., Cava, M.-J., y Buelga, S. (2016). Ajuste psicosocial en adolescentes víctimas frecuentes y víctimas ocasionales de violencia de pareja. *Terapia psicológica*, 34(2), 93-102. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082016000200002>
- Cassain, L. (2011). García Selgas, Fernando J., Casado Aparicio, Elena (2010). Violencia en la pareja: Género y vínculo. Madrid: Talasa Ediciones. *Papeles del CEIC, International Journal on Collective Identity Research*, 2 (Septiembre), 7.
- Castillo Saavedra, E. F., Bernardo Trujillo, J. V., y Medina Reyes, M. A. (2018). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja—Huaraz, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(2), 47-52. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>
- Cavazos, D. M. (2018). Violencia entre pareja íntima en contra de la mujer: Un análisis de empoderamiento a través de la educación. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 19, Article 19. <https://doi.org/10.17561/reid.v0i19.3469>
- Chacón Cuberos, R., Chacón Borrego, F., Zurita Ortega, F., y Cachón Zagalaz, J. (2016). *Perfiles deportivos según sexo y edad en la población adulta de Sevilla. Un modelo de regresión.*

<https://doi.org/10.12800/ccd.v11i33.765>

- Council of Europe. (2011) The Council of Europe Convention on Preventing and Combating Violence against Women and Domestic Violence. *Council of Europe*
- Contra la Violencia, D. D. G., y de Género, D. G. V. G. (2020). Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. *Ministerio de Igualdad*.
- Cubillos, N. S., Charry, V. C. G., Losada, L. V. Z., & Usme, O. S. D. (2020). Intervenciones en violencia de género en pareja: Artículo de Revisión de la Literatura. *Revista Cuidarte*, 11(3).
- Delgado Piña, D., Zapata Martelo, E., Martínez Corona, B., y Alberti Manzanares, P. (2010). Identidad y empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra Ximhai*, 453-468. <https://doi.org/10.35197/rx.06.03.2010.13.dd>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., y Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Encuesta sobre los hábitos deportivos en España. (2010). Madrid: Presidencia del Gobierno. *Consejo Superior de Deportes*.
- Esplugues, J. S. (2004). *El laberinto de la violencia: Causas, tipos y efectos*. Ariel. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=3697>
- Fariña, F., Arce, R., Vilariño, M., y Novo, M. (2014). Assessment of the Standard Forensic Procedure for the Evaluation of Psychological Injury in Intimate-Partner Violence. *The Spanish Journal of Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.30>
- Fernández, M. D. C., Herrero, S., Buitrago, F., Ciurana, R., Chocron, L., García, J., y Tizón, J. L. (2003). *Violencia doméstica*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Fernandez, Z. F., Bermudez, B. F. C., Cisneros, R. M., y Avelar, K. A. O. (2022). Violencia de género en el deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 808-817.
- Ferrer-Perez, V. A. (2006). El papel del movimiento feminista en la consideración social de la violencia contra las mujeres: El caso de España. *Revista Labrys*. [https://www.academia.edu/3186320/El\\_papel\\_del\\_movimiento\\_feminista\\_en\\_la\\_consideraci%C3%B3n\\_social\\_de\\_la\\_violencia\\_contra\\_las\\_mujeres\\_el\\_caso\\_de\\_Espa%C3%B1a](https://www.academia.edu/3186320/El_papel_del_movimiento_feminista_en_la_consideraci%C3%B3n_social_de_la_violencia_contra_las_mujeres_el_caso_de_Espa%C3%B1a)

- Ferrer, Victoria; Bosch, Esperanza y Navarro, Capilla (2010): "Los mitos románticos en España". *Boletín de psicología*, vol. 99, pp, 7-31.
- Fiol, E. B., y Pérez, V. A. F. (2012). Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. *Psicothema*, 24(4), 548-554.
- Flecha Fernández Sanmamed, A., Puigvert Mallart, L., y Redondo Sama, G. (2005). *Socialización preventiva de la violencia de género*. <https://doi.org/10.14198/fem.2005.6.08>
- Fradejas Medrano, E., Espada Mateos, M., y Garrido Martos, R. (2017). LA AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 44(2), 158-171. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13>
- Freire, A. G.-M., y Galán, M. J. C. (2004). *Género y desigualdad: La feminización de la pobreza*. Universidad Pontificia Comillas. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5636>
- Gajardo, F. G., Grandón, G. F., y Gfell, L. C. (2015). Aprendizaje y rendimiento académico en educación superior: Un estudio comparado. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 18.
- García, A. H. P. (2005). El patriarcado: ¿una organización social superada? *Temas para el debate*, 133 (dic.), 39-42.
- García, A. J., y Troyano, Y. (2013). Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 34-41. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1806>
- García, J. F., Musitu, G., Riquelme, E., y Riquelme, P. (2011). A Confirmatory Factor Analysis of the "Autoconcepto Forma 5" Questionnaire in Young Adults from Spain and Chile. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2), 648-658. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2011.v14.n2.13](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.13)
- García, J. M., Fernández, I. C., y Abella, C. P. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Gil, S. L. (2011). *Nuevos feminismos. Sentidos comunes en la dispersión: una historia de trayectorias y rupturas en el Estado español*. Traficantes de sueños.
- Graham, D., Rawlings, E., y Rimini, N. (1988). Survivors of terror: Battered women, hostages, and the Stockholm Syndrome. *Undefined*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Survivors-of-terror%3A-Battered-women%2C-hostages%2C-and-Graham-Rawlings/c2218eea205013f0919006ac405a573e391f636a>

- Grandmontaigne, A. G., y Isasti, L. M. Z. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(59), 6-10.
- Jacobson, N., y Gottman, J. M. (2001). *Hombres que agreden a sus mujeres: Cómo poner fin a las relaciones abusivas*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=239467>
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine y Science in Sports*, 12(4), 241-247. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2002.00341.x>
- Labrador, F. J. (Ed.). (2004). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica: Programa de actuación*. Pirámide.
- Lagarde, M. (2004). Vías para el empoderamiento de las mujeres. *Proyecto Equal IO Metal*. Consultado el, 5.
- Lagarde, M. (2006). Pacto entre mujeres. Sororidad. *Aportes para el debate*, 25, 123-135.
- Lara-Caba, E. Z. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(2), 9-16. <https://doi.org/10.33413/aulahcs.2019.65i2.116>
- Latorre Román, P. Á., López Munera, R., Izquierdo Rus, T., y García Pinillos, F. (2018). La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 47(2). <https://doi.org/10.21865/RIDEP47.2.06>
- León, M. (1997). Poder y empoderamiento de las Mujeres, Bogotá. *Fondo de Documentación Mujer y Género de la Universidad Nacional de Colombia*. Recuperado de [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Poder% 20y, 20](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Poder%20y,20).
- Leruite, M. T., Fernández, P. M., y Díaz, M. Z. (2015). Análisis del deporte femenino español de competición desde la perspectiva de protagonistas clave. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 3-8.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. BOE de 29 de diciembre de 2004
- Lila, M. (2010). Investigación e Intervención en Violencia contra la Mujer en las Relaciones de Pareja. *Psychosocial Intervention*, 19(2), 105-108.
- Luna, N. C., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia.

- Marcos-Pardo, P. J., Moreno-Murcia, J. A., y Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: Diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41
- Marín, R. E. R., y Okali, C. (2008). Empoderamiento de las mujeres a través de su participación en proyectos productivos: Experiencias no exitosas. *Convergencia: Revista de ciencias sociales*, 46, 119-141.
- Martínez Cano, S. (2017). Procesos de empoderamiento y liderazgo de las mujeres a través de la sororidad y la creatividad.
- Martínez Lemos, I., y González-Sastre, B. (2016). The Spanish fitness market: An exploratory study of the economic profile of this low-cost segment. *cultura\_ciencia\_deporte*, 11(33), 197-206.  
<https://doi.org/10.12800/ccd.v11i33.764>
- Martínez, R., Acevedo, G., y Blanco, M. L. H. (2011). Violencia de Género y Nivel de Autoestima en las Relaciones de Noviazgo de los Adolescentes. *Desarrollo Cientif Enferm*, 19(1).
- Matud, M. P., Fortes, D., y Medina, L. (2014). Eficacia de un programa de tratamiento psicológico individual para mujeres maltratadas por su pareja. *Psychosocial Intervention*, 23(3), 199-207.  
<https://doi.org/10.1016/j.psi.2014.06.001>
- Matud, M. P., Padilla, V., Medina, L., y Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia psicológica*, 34(3), 199-208. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082016000300004>
- Meloni, C. (2012). *Las fronteras del feminismo: Teorías nómadas, mestizas y postmodernas* (Primera edición). Editorial Fundamentos.
- Molina Giraldo, E. (2016). Factores de riesgo y consecuencias de la violencia de género en Colombia.
- Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Rosa-Guillamón, A., y Urchaga-Litago, J. D. (2021). AUTOESTIMA Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 157-174. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., y Cervelló, E. (2012). Prediction of Adolescents doing Physical Activity after Completing Secondary Education. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 90-100.  
[https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n1.37288](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37288)

- Nava-Navarro, V., Onofre-Rodríguez, D., Báez-Hernández, F., Nava-Navarro, V., Onofre-Rodríguez, D., y Báez-Hernández, F. (2017). Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas. *Enfermería universitaria*, 14(3), 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.05.002>
- Novo Pérez, M., Herbón, J., y González Amado, B. (2016). *Género y victimización: Efectos en la evaluación de la violencia psicológica sutil y manifiesta, apego adulto y tácticas de resolución de conflictos*. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.002>
- Oliver, M. S., Llanos, L. T. D. L., Vallejo, R. R., y Hernández, A. I. (2014). Violencia de género y autoestima: Efectividad de una intervención grupal. *APUNTES DE PSICOLOGÍA*, 32(1), 57-63.
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia infligida por la pareja. *Organización Mundial de la Salud*
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Penado Abilleira, M., y Rodicio-García, M. L. (2017). Análisis del autoconcepto en las víctimas de violencia de género entre adolescentes. *Suma Psicológica*, 24(2), 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.08.001>
- Perez, Irene. (2020). La normalización de la violencia de género en la adultez emergente a través del mito del amor romántico=The normalization of gender violence in emerging adulthood through the myth of romantic love. *Cuestiones de género: de la igualdad y la diferencia*. 253. 10.18002/cg.v0i15.6045.
- Puleo, A. H. (2011). *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Cátedra.
- Ramsey, J., Rivas, C., y Feder, G. (2005). *Interventions to reduce violence and promote the physical and psychosocial well-being of women who experience partner abuse: A systematic review*. Department of Health.
- Revuelta, L., Esnaola, I., y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente / Relationships between Adolescent Physical Self-Concept and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 63(2016). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.010>
- Rodríguez, M. E. R. (2001). La autoestima en el repitiente. *Diálogos: Revista electrónica de historia*, 2(2), 7.
- Rodríguez, R. M. (Ed.). (2015). *Sin género de dudas: logros y desafíos del feminismo hoy*. Biblioteca Nueva.
- Rowlands, J. (1995). Empowerment examined. *Development in Practice*, 5(2), 101-107.

<https://doi.org/10.1080/0961452951000157074>

- Ruiz, D. M., López, E. E., Pérez, S. M., y Ochoa, G. M. (2009). Relación entre el clima familiar y el clima escolar: El rol de la empatía, la actitud hacia la autoridad y la conducta violenta en la adolescencia. *International journal of psychology and psychological therapy*, 9(1), 123-136.
- Salas, N. A. L. (2014). *Las mujeres y el poder colectivo. Análisis crítico del enfoque de empoderamiento de mujeres y la acción colectiva feminista en Chile* [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universitat de Barcelona]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=93138>
- Sanabria, S. M. M., Ballén, M. N. R., y Fonseca, L. C. J. (2013). Mujer y desplazamiento de sí: Sustratos socioculturales que soportan las redes de la violencia de género. *Facultad Nacional de Salud Pública: El escenario para la salud pública desde la ciencia*, 31(3), 349-358.
- Swanepoel, E., Surujlal, J., y Dhurup, M. (2015). Attitude towards sport and physical activity, self-esteem, life satisfaction relationships and variations in terms of gender: Perspectives from university students. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 21(sup-1), 14-28. <https://doi.org/10.10520/EJC183685>
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100011>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., y Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Teijeiro, D. R., Patiño, M. J. M., y Padorno, C. M. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, 2, 109-126.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cochrane, T., Cunningham, R. B., Olive, L. S., y Davey, R. (2016). The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(5), 400-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.04.008>
- Vázquez, A. G., Castillo, A. B. S., Moreno, M. F. E., y Mejía, D. A. G. (2020). Autoestima y violencia psicológica contra mujeres universitarias en sus relaciones de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 139 · 148-139 · 148.
- Vélez, M. A., Rentería, A. L., Basozabal, E. U., y Loroño, A. I. D. V. (2010). Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria = Revista de servicios sociales*, 47, 121-134.

- Vera, M., y Zebadúa, I. (2002). Contrato pedagógico y autoestima. *Colab. Libres Obs. Ciudad. Educ*, 2, 154-168.
- Vidal, A., Rosa, M., Garriga, R., Saiz Lloret, M., Álvarez Freijo, M., Augè Gomà, M., ... y Serra, S. (2007). Protocolització de la intervenció individualitzada amb dones que viuen o han viscut violència de gènere.
- Wagnsson, S., Lindwall, M., y Gustafsson, H. (2014). Participation in Organized Sport and Self-Esteem Across Adolescence: The Mediating Role of Perceived Sport Competence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 584-594. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0137>
- Walby, S., y Allen, J. (2004). Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey. *Study 276*.
- Women, U. N. (1979). Convention on the elimination of all forms of discrimination against women (CEDAW). *UN Women*.

## 13. ANEXOS

### ANEXO DE NO PLAGIO

Logo UIB

D. / Dña **Carol Stella**, estudiante del Máster en Políticas de Igualdad y Prevención de la Violencia de Género de la Universitat de les Illes Balears, curso **2021 – 2022**, como autor/a de este documento académico, titulado:

#### **El deporte como herramienta de empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género en la pareja**

presentado como Trabajo Fin de **Máster**, para la obtención del título correspondiente, cuya directora es la **Dra. Esperanza Bosch Fiol**

DECLARO QUE:

Este trabajo es producto de mi trabajo personal, que no he copiado, que no he utilizado ideas, formulaciones, citas integrales e ilustraciones diversas, sacadas de cualquier obra, artículo, memoria, o documento (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía. Asimismo, no he hecho uso de información no autorizada de cualquier fuente escrita, de otra persona, de trabajo escrito de otro o de cualquier otra fuente.

Soy plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos supuestos puede ser objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden.

En Palma, a 8 de Junio de 2022.

Fdo.



