

## ANEXO E. CONTENIDOS

### HACIA LA AUTONOMÍA Y EL CONTROL DE LA PROPIA VIDA

#### 1: LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y SUS HIJAS E HIJOS.

- Área de trabajo 1: Inteligencia Emocional.
  - ✓ Inteligencia emocional: concepto y desarrollo.
  - ✓ Habilidades Interpersonales.
  - ✓ Habilidades Intrapersonales.
  - ✓ Mindfulness
- Área de trabajo 2: La empatía.
  - ✓ Qué es y para qué sirve.
  - ✓ Qué necesito para practicarla y desarrollarla.
- Área de trabajo 3: Cohesión y comunicación familiar.
  - ✓ El diálogo en la familia. La buena comunicación como base de las relaciones familiares saludables.
  - ✓ Prácticas para mejorar la comunicación en la familia.
  - ✓ Barreras en la comunicación en la familia.
- Área de trabajo 4: Estrategias de identificación y resolución de problemas en las hijas e hijos.
  - ✓ ¿Qué entiendes por conflicto?
  - ✓ ¿Y cómo madre? Formas de enfrentar un conflicto.
  - ✓ Herramientas para aprender a resolver conflictos sin violencia.

#### 2: BIENESTAR DE LA MCDVVG Y DE SU FAMILIA, CON POCOS O NINGÚN APOYO.

- Área de trabajo 1: Autocuidado.
  - ✓ Qué entendemos por autocuidado.
  - ✓ Objetivos al cuidarnos.
  - ✓ Tipos de autocuidado.
  - ✓ Importancia de la autoestima en el autocuidado.
  - ✓ Hábitos saludables.
  - ✓ Herramientas de autocuidado.
- Área de trabajo 2: Asertividad.
  - ✓ Ser asertiva. ¿Qué es y cómo desarrollarla?
  - ✓ Exploración e identificación de conductas no asertivas: agresiva y sumisa/inhibición.
  - ✓ La comunicación asertiva. Aplicación de las habilidades asertivas a situaciones concretas de la vida.
  - ✓ Promoción de los derechos personales básicos.
  - ✓ Práctica de las habilidades sociales.
- Área de trabajo 3: Toma de decisiones.

Tipos de decisiones.

Etapas del proceso en la toma de decisiones.

Las principales habilidades en la toma de decisiones.

### 3: RECUPERAR Y CONSTRUIR SU RED SOCIAL Y VÍNCULOS FAMILIARES

- Área de trabajo 1: **Cómo construir relaciones positivas.**
- Área de trabajo 2: **Estilos de comunicación.**

### 4: REINCORPORACIÓN A LA VIDA LABORAL, AL OBJETO DE CONSEGUIR MEDIOS ECONÓMICOS PARA SU SUPERVIVENCIA Y LA DE SU FAMILIA.

- Área de trabajo 1: **Mi plan de acción: identificación de competencias.**
- Área de trabajo 2: **Gestión del presupuesto familiar.**

### 5: AFRONTAR LAS CUESTIONES JURÍDICAS EN RELACIÓN CON SU SITUACIÓN DE PAREJA Y LA CUSTODIA DE SUS HIJAS E HIJOS.

- Área de trabajo 1: **Derechos de las MCDVVG y recursos institucionales.**
  - ✓ Derechos en materia penal.
  - ✓ Aspectos básicos de la tutela civil
  - ✓ Derechos sociolaborales: derechos laborales y de seguridad social.
  - ✓ Principales recursos.

## EMPODERAMIENTO Y ESTRATEGIAS PERSONALES DE AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS

### 1: AUTOCONCEPTO/AUTOEFICACIA

- Área de trabajo 1: **Autoconcepto personal.**
- Área de trabajo 2: **Autoconcepto físico.**
- Área de trabajo 3: **Autoconcepto social.**
- Área de trabajo 4: **Autoconcepto académico/laboral.**
- Área de trabajo 5: **Autoeficacia.**

### 2: CAPACIDAD CRÍTICA

- Área de trabajo 1: **Capacidad crítica: definición y concepto.**
- Área de trabajo 2: **Actitudes y habilidades que potencian el pensamiento crítico.**
- Área de trabajo 3: **Métodos para potenciar mi pensamiento crítico.**

### 3: LA HABILIDAD EMPÁTICA

- Área de trabajo 1: **El desarrollo de la capacidad empática.**
- Área de trabajo 2: **Cooperación e interacción social.**

### 4: LA AUTOESTIMA

- Área de trabajo 1: La mejora de la autoestima.

## 5: SATISFACIÓN CON LA VIDA

- Área de trabajo 1: Valoración de mi calidad de vida.

## 6: LOCUS DE CONTROL

- Área de trabajo 1: Locus de control interno.
- Área de trabajo 2: Locus de control externo.

## 7: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- Área de trabajo 1: Estrategias centradas en el problema.
- Área de trabajo 2: Estrategias centradas en las emociones.

## GRUPOS DE AYUDA MUTUA

- ✓ ¿Qué es la ayuda mutua?
- ✓ ¿Qué es un G.A.M.?
- ✓ Funciones principales del grupo.
- ✓ Condiciones básicas y normas para construir el grupo.
- ✓ Creando redes.
- ✓ Generando sonoridad.
- ✓ Compartiendo experiencias y aprendiendo mutuamente.
- ✓ **G.A.M.: FASE DE DESARROLLO PERSONAL**
  - Autonomía y control de la propia vida.
  - Historia y relatos de vida.
  - Conversando entre iguales.
  - Empoderamiento y afrontamiento de los problemas.
  - Estrategias para elegir, crecer y vivir.
- ✓ **G.A.M.: FASE DE DESARROLLO PROFESIONAL**
  - Autoanálisis y reflexión ligadas al desarrollo profesional.
  - Entorno y condicionantes de género para el desarrollo profesional.
  - Liderazgo femenino. Autoliderazgo.