

## **PROGRAMA DE AUTOCUIDADO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL**

### **Dirigido:**

A trabajadoras sociales, médicos, psicólogos, abogados y personal del Instituto Sinaloense de las Mujeres responsables del área de violencia.

### **Justificación:**

La violencia es un proceso de victimización que ocurre en casa, en el trabajo, en la escuela y en la comunidad. Cuando la violencia es ejercida hacia las mujeres, la mayoría de la veces este acto esta basado en la pertenencia al sexo femenino y los daños pueden ser físicos, psicológicos, sexuales, económicos o patrimoniales y es ejercida con el objetivo de conservar o incrementar el poder que se tiene sobre la víctima.

Es importante distinguir entre el término violencia y agresión, la agresión tiene una base biológica que nos ayuda a protegernos ante algo que consideramos amenazante para nosotros, es la base que nos da el coraje que se necesita para enfrentar los retos de la vida, mientras que la violencia tiene una base cultural que cuyo objetivo es la ostentación del poder. Una mujer pasiva que no hace nada por salir del círculo de la violencia está utilizando los únicos recursos de sobrevivencia que conoce, es por ello que se hace necesaria la intervención desde un modelo humanista que permita a la mujer darse cuenta de sus potencialidades y recursos internos y externos que tiene para su autoapoyo.

### **Objetivo General:**

Que el grupo interdisciplinario identifique y maneje su propia violencia a través de un proceso teórico vivencial y a partir de un proceso personal, para efecto de que este en posibilidades de intervenir en procesos de violencia de otras personas.

### **Objetivos específicos:**

Que el grupo este en posibilidades de identificar los rasgos visibles y no visibles que presenta una mujer violentada.

Que el grupo logre identificar las modalidades y tipos de violencia que presenta una mujer violentada

Que el grupo identifique situaciones de agresión y violencia

Que el grupo este en posibilidades de contactar empaticamente con la usuaria

### **Metodología:**

Se trabajará con propuestas humanistas y existenciales: Centrado en la persona, Gestalt, Análisis Transaccional, etc.

### **Duración:**

El curso consta de 60 horas, repartido en 12 sesiones de 5 horas cada uno. Dos veces por mes. Se aplicará el POI en la primera sesión y al finalizar la novena, para evaluar los avances logrados en cuanto a la autorrealización personal ( Test basado en la teoría de Abraham Maslow)

**Evaluación:**

Se evaluará asistencia, permanencia y participación. Es requisito indispensable para aprobar el módulo al menos el 80% de asistencia.

**PROGRAMA:**

SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>PRIMERA</b> Integración Tiempo: 5 horas FECHA: Julio 5	Crear un clima de confianza y calidez entre los integrantes del grupo y el facilitador.	1.- Interacción grupal con movimiento 2.- presentación del facilitador y de los integrantes del grupo 3.- integración e inclusión. 4.- acuerdos para el trabajo en el grupo. 5.- presentación del programa.
<b>SEGUNDA Y TERCERA</b> Descubriendo un gran tesoro: Yo mismo Tiempo: 10 horas FECHA: Julio 12 Agosto 2	Los integrantes del grupo descubrirán la riqueza de su propio ser y la de los demás.	1.- yo y mi historia 2.- mis recursos y habilidades. 3.- autocuidado. 4.- yo soy mi cuerpo. 5.- soy los que amo y me aman. 6.- confirmando mi ser y el de los demás.
<b>CUARTA</b> Comunicación sana y patológica Tiempo: 5 horas FECHA: Agosto 16	Los talleristas serán capaces de identificar los patrones de comunicación tanto en los sistemas sanos, como patológicos.	1.- axiomas de la comunicación. 2.- comunicación patológica 3.- comunicación efectiva y afectiva.
<b>QUINTA</b> Inteligencia Emocional Tiempo: 5 horas FECHA: Agosto 30	Los integrantes del grupo reconocerán en sí mismos y en los demás las diferentes emociones, así como la intervención pertinente ante éstas.	1.- tipos de emociones 2.- fenomenología de las emociones. 3.- el para qué de las emociones. 4.- emociones y adicción. 5.- emociones y pensamientos para la autorrealización.

		6.- crisis emocional y catarsis: el manejo adecuado.
SEXTA Y SEPTIMA En busca de un ayer perdido: Encuentro con mi niño interior. Tiempo: 10 horas FECHA: Sep. 13 y 27	Los talleristas a través de un trabajo vivencial harán contacto con su niño interior con el propósito de sanar las heridas del pasado.	1.- cuestionario del niño herido. 2.- expresión de sentimientos. 3.- la herida emocional 4.- rescate de tu niño interior. 5.- ama a tu niño interior.
OCTAVA Tu eres mi espejo. Tiempo: 5 horas FECHA: Oct. 11	Los participantes reconocerán los rasgos característicos de su personalidad a partir de su encuentro con el otro.	1.- proyecciones y su importancia en la vida cotidiana. 2.- zonas de la conciencia. 3.- asimilación de proyecciones. 4.- polaridades. 5.- integración de polaridades
NOVENA Violencia y agresión Tiempo: 5 horas FECHA: Oct.25	Los talleristas identificarán y diferenciarán entre agresión y violencia así como la conducta conducente en cada caso.	1.- Retroflexión y Depresión 2.- técnicas para el manejo del coraje: bioenergética. 3.- El síntoma: mensajes del cuerpo.
DECIMA Cierre de asuntos inconclusos Tiempo: 5 horas FECHA: Nov.8	Los integrantes del taller afrontarán asuntos que se han postergado y que en el presente significan un obstáculo para el desarrollo personal.	1.- en contacto conmigo mismo y los demás 2.- resignificación de experiencias. 3.- temores y miedos: cómo afrontarlos 4.- toma de decisiones
ONCEAVA Y DOCEAVA Yo, tu y nosotros. Tiempo: 10 horas FECHA: Nov. 22 Dic. 6	Los integrantes del grupo identificarán la importancia del autoapoyo, el cierre de ciclos emocionales y el proceso de duelo.	1.- fases del duelo. 2.- diferenciar entre yo, tú y nosotros. 3.- decretos positivos para nuevas experiencias. 4.- rompiendo confluencia con pareja, hijos y padres: contacto sano 5.- de la dependencia a la autodependencia 6.- cierre y despedida

**Recursos materiales:**

- Grabadora
- Cartulina
- Hojas blancas
- Lápices
- Plumones
- Agua
- Vasos

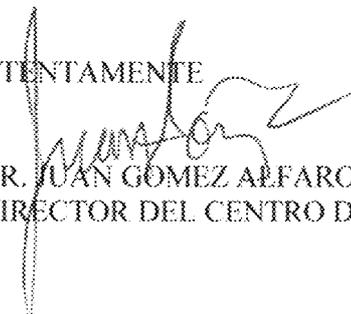
**Logística:**

Las sesiones se desarrollarán en, calle Lago de Pazcuaro No. 1388, Col. Las Quintas, Culiacán, Sin.

**Presupuesto:**

Cada sesión de 5 horas tendrá un costo de \$ 15,000.00 (incluye iva, espacio para el desarrollo de las 12 sesiones y servicio de coffe breck).

ATENTAMENTE



DR. JUAN GOMEZ ALFARO.  
DIRECTOR DEL CENTRO DE TERAPIA INTEGRAL.