

Índice

<i>Prólogo</i>	7
<i>Introducción</i>	11

CAPÍTULO 1

DELIMITACIÓN TEÓRICA DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

1. Concepto de violencia en la pareja	19
2. Análisis diferencial de algunos conceptos: violencia de género, violencia doméstica y violencia en la pareja.....	20
3. Tipos de violencia.....	21

CAPÍTULO 2

MANIOBRAS PARA EJERCER CONTROL SOBRE LA VÍCTIMA

1. Micromachismos sociales	27
2. Formas de ejercer los micromachismos sociales.....	28
3. Efectos de los micromachismos en las relaciones de pareja.....	36

CAPÍTULO 3

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

1. Objetivo de la aplicación	39
2. Participantes.....	42
3. Estructura del programa.....	43
4. Programación	44
5. Esquema de las sesiones	46

CAPÍTULO 4
SESIONES DEL PROGRAMA

BLOQUE 1

HABILIDADES INTRAPERSONALES E INTERPERSONALES	49
1. Habilidades intrapersonales	51
Sesión 1. Autoconcepto	51
Sesión 2. Autoconciencia emocional	57
Sesión 3. Asertividad	63
Sesión 4. Independencia	71
2. Habilidades interpersonales	79
Sesión 5. Autoactualización	79
Sesión 6. Empatía	86
Sesión 7. Responsabilidad social	92
Sesión 8. Relaciones interpersonales	97

BLOQUE 2

ADAPTABILIDAD, MANEJO DEL ESTRÉS Y ESTADO DE ÁNIMO Y MOTIVACIÓN	105
3. Estado de ánimo y motivación	107
Sesión 9. Optimismo	107
Sesión 10. Felicidad	118
4. Manejo del estrés	127
Sesión 11. Tolerancia al estrés	127
Sesión 12. Control de impulsos	135
5. Adaptabilidad	141
Sesión 13. Prueba de realidad	141
Sesión 14. Flexibilidad	148
Sesión 15. Solución de problemas	152

BLOQUE 3

DETECCIÓN, ROLES Y RECURSOS	159
Sesión 16. Manifestaciones/Indicadores de violencia en la pareja	161
Sesión 17. Rol de la víctima y del agresor	168
Sesión 18. Recursos para la mujer víctima de violencia en la pareja	177
<i>Referencias bibliográficas</i>	181