



HORIZON OF SAFETY, RESILIENCE AND EMPOWERMENT FOR WOMEN

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314



HORIZONTE DE SEGURIDAD, RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

PAQUETE DE TRABAJO 2
PLATAFORMA DE NARRACIÓN
DIGITAL Y SENSIBILIZACIÓN
SOBRE DERECHOS



Co-funded by
the European Union

HERizon

Plataforma de narración digital
y sensibilización sobre derechos

Socios del proyecto:

- ASSOCIATION LES MILITANTS DES SAVOIRS (MLS), Francia
- UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS (URJC), España
- Netzwerk für Fortgeschrittene Bildung und sozialen Wandel (EduChange), Austria
- Internationella Kvinnoföreningen (IKF), Suecia
- Autonomous Women's House Zagreb - Women Against Violence Against Women (AWHZ), Croacia



Co-funded by
the European Union

Módulo 3: Resiliencia psicológica y estrategias de afrontamiento

1. Descripción general del módulo

Título del módulo: Resiliencia psicológica y estrategias de afrontamiento

Grupo objetivo: Mujeres que han sobrevivido o que actualmente sufren violencia de género, incluidas mujeres en diferentes etapas de recuperación, así como mujeres que buscan comprender mejor sus reacciones al estrés y las formas de afrontar circunstancias vitales difíciles.

Duración estimada: 90 minutos en total (se puede impartir en 2 x 45 min si es necesario)

Formato de enseñanza:

Se recomienda una sesión grupal presencial para fomentar la confianza, de 6 a 10 participantes/parejas, en grupos pequeños.

Formato mixto: plataforma de sesiones en directo y reflexión anónima.



2. Objetivos de aprendizaje

Tras completar este módulo, los alumnos podrán:

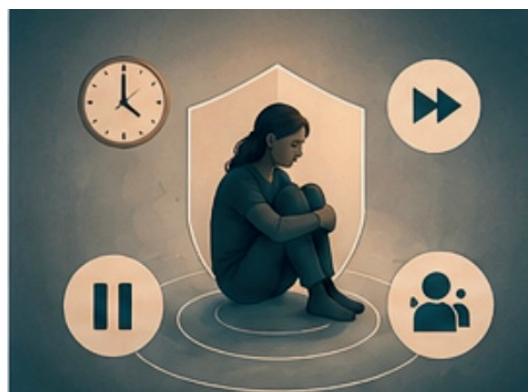
- A. Reconocer los signos comunes de estrés y tensión psicológica en situaciones cotidianas, así como en situaciones relacionadas con la violencia de género.
- B. Comprender qué es la resiliencia psicológica y cómo se relaciona con el estrés cotidiano y la recuperación.
- C. Distinga entre las estrategias que proporcionan calma a corto plazo y las que favorecen la recuperación a largo plazo.
- D. Reflexiona sobre tus límites personales y reconoce cuándo puede ser útil buscar apoyo.

3. Nota de seguridad

Este módulo tiene carácter educativo y no sustituye el apoyo psicológico, la orientación ni la terapia. Su contenido está diseñado para ofrecer información y fomentar la reflexión, respetando sus experiencias y necesidades.

La participación en este módulo es totalmente voluntaria. Puedes revisar el contenido a tu propio ritmo, saltarte las partes que no te parezcan adecuadas en este momento o detenerte cuando quieras.

Si, durante o después de completar el módulo, sientes malestar o angustia, es importante que te permitas hacer una pausa y buscar apoyo de una manera que te resulte segura y accesible.



4. Notas del formador/facilitador

Este módulo está diseñado principalmente como un recurso en línea de autoaprendizaje.

Si se utiliza en un entorno grupal o con facilitador, es importante mantener un enfoque educativo y diferenciar claramente el contenido del módulo del trabajo terapéutico.

Los facilitadores deben velar por la seguridad emocional de los participantes, respetar sus límites personales y garantizar el derecho de cada persona a participar según sus propias capacidades. No se recomienda compartir experiencias traumáticas personales, ni se espera que los participantes revelen sus experiencias de violencia.



Si durante el uso grupal surgen reacciones emocionales intensas, se recomienda reducir el ritmo, ofrecer una pausa y, cuando sea apropiado, remitir a los participantes a las opciones de apoyo disponibles fuera del módulo.

5. Introducción

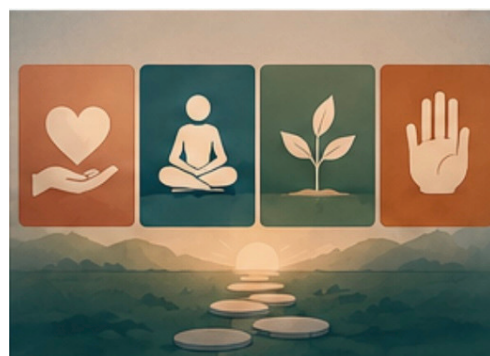
Las experiencias de violencia suelen dejar huella en el cuerpo, los pensamientos y las emociones. Tras estas experiencias, muchas mujeres notan que les cuesta más relajarse, que permanecen constantemente en estado de alerta o que les resulta difícil establecer límites y buscar apoyo.

Este módulo explora la resiliencia psicológica como una forma de comprender mejor estas reacciones e identificar estrategias que puedan ayudar en el funcionamiento diario. No se trata de tener que afrontarlo todo solo, sino de comprender qué está sucediendo y qué puede ser útil.



6. Mensajes clave

1. La resiliencia no significa soportarlo todo, sino saber cuándo necesitas apoyo.
2. La calma ayuda en el momento; la recuperación genera fortaleza a largo plazo.
3. Establecer límites forma parte del autocuidado, no del egoísmo.
4. La resiliencia no es algo con lo que nacemos, sino algo que desarrollamos.



7. Contenido educativo

Véase el Anexo 1.



8. Herramientas prácticas

Véase el Anexo 2.



9. Sensibilización y apoyo a los derechos

Las experiencias de violencia y estrés prolongado están estrechamente ligadas a los derechos humanos fundamentales, incluidos el derecho a la seguridad, la dignidad, el apoyo y la recuperación. La resiliencia psicológica y las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a las mujeres a reconocer cuándo su bienestar o sus límites se ven afectados y cuándo pueden necesitar apoyo adicional.

La información sobre derechos y formas de apoyo disponibles se aborda a nivel de la plataforma general y no forma parte de este módulo. La información local y pertinente a la UE estará disponible en una sección aparte de la plataforma.

Los usuarios también pueden acceder a información adicional a través del chatbot de HERizon y la guía de derechos disponibles en la plataforma.

Si te sientes abrumado durante o después de completar el módulo, busca ayuda. Encontrarás información sobre las opciones de apoyo disponibles en una sección aparte de la plataforma.

10. Preguntas para la reflexión (para facilitadores)

Este módulo está diseñado principalmente para su uso autodirigido en línea. Si se utiliza en un entorno facilitado, las siguientes preguntas pueden servir de apoyo para la reflexión profesional:

- ¿Cómo podría ser relevante este contenido para el grupo o contexto específico con el que estoy trabajando?
- ¿Qué aspectos de la resiliencia psicológica y las estrategias de afrontamiento podrían requerir mayor sensibilidad o aclaración?
- ¿Cómo puedo garantizar la seguridad emocional y el respeto a los límites al hablar de este tema?

11. Evaluación

A continuación, se presentan varias preguntas relacionadas con el contenido de este módulo. Su propósito es facilitar la comprensión de los conceptos y distinciones clave que se abordan en el módulo, como la resiliencia psicológica, el manejo del estrés, la relajación y la recuperación.

Estas preguntas no pretenden evaluarte personalmente, sino que sirven como una breve conclusión del módulo y una oportunidad para reflexionar una vez más sobre los mensajes principales que has explorado.

Véase el Anexo 3.



12. Lista de verificación ética y de seguridad

- ✓ El módulo sigue un enfoque basado en la comprensión del trauma.
- ✓ El contenido está diseñado para ser seguro, respetuoso y no intrusivo.
- ✓ El módulo no requiere que los participantes compartan experiencias traumáticas personales.
- ✓ El contenido educativo se distingue claramente del asesoramiento o la terapia psicológica.
- ✓ Se recuerda a los participantes que pueden hacer pausas, saltarse secciones o buscar ayuda si se sienten abrumados.

13. Tres microescenarios de la vida real

El módulo incluye tres microescenarios de la vida real diseñados para fomentar la reflexión sobre la resiliencia psicológica a través de diferentes maneras de afrontar el estrés, sin imponer soluciones fijas o "correctas". Si bien la plantilla WP2 describe escenarios basados en juegos de rol para contextos de capacitación facilitada, los escenarios de este módulo se han adaptado para su uso autoguiado en línea. Conservan el objetivo principal de fortalecer el juicio práctico, el pensamiento de autoprotección y la conciencia de las opciones disponibles, sin requerir juegos de rol ni actividades dirigidas por un facilitador.

Véase el Anexo 4.



14. Vídeo instructivo

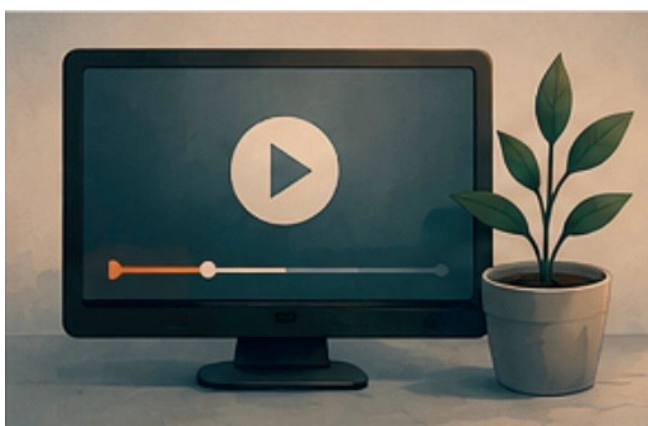
Cuando estamos bajo estrés o presión durante un período prolongado, solemos sentir que algo en nuestro interior ha cambiado. Puede que nos cueste más relajarnos, que nos cansemos con mayor facilidad o que notemos que incluso las cosas más sencillas nos consumen mucha energía. Durante estos períodos, muchas mujeres se preguntan si algo les ocurre y por qué se sienten diferentes a antes. Es importante saber que estas reacciones son comunes y comprensibles, especialmente después de experiencias exigentes o difíciles. No son un signo de debilidad, sino una indicación de que el cuerpo y la mente han estado sometidos a un esfuerzo prolongado.

En este contexto, hablamos de resiliencia psicológica, no como una cualidad innata, sino como una forma de adaptarnos, recuperarnos y encontrar el equilibrio gradualmente. La resiliencia no consiste en soportarlo todo, sino en pequeños cambios que nos ayudan a sentirnos más estables y seguros en el día a día.

En este módulo, exploraremos la diferencia entre calmarse y recuperarse, y cómo estos dos procesos se complementan para afrontar el estrés. Es importante recordar que no existe una única manera "correcta" de lidiar con el estrés, ni un camino fijo hacia la recuperación. Lo que nos ayuda puede cambiar con el tiempo, dependiendo de nuestras circunstancias y de los recursos disponibles en ese momento.

Este módulo y este video ofrecen un marco para la reflexión, no respuestas prefabricadas. Toma lo que te resulte significativo en este momento y deja de lado lo que no. Avanzar a tu propio ritmo y respetar tus límites son parte del autocuidado y de la resiliencia.

Si al reflexionar sobre estos temas te sientes abrumado, es importante que te permitas hacer una pausa y buscar apoyo de una manera que te resulte segura y accesible.



Anexo 1

1. Resiliencia psicológica

En la vida cotidiana, solemos hablar de resiliencia, sobre todo al atravesar periodos difíciles o exigentes. Sin embargo, a veces se malinterpreta la resiliencia como una fuerza o resistencia constante. La resiliencia psicológica no significa que debamos ser siempre fuertes, sino que somos capaces de afrontar lo que nos sucede.

La resiliencia psicológica puede compararse con el sistema inmunitario en la salud física. Así como tener un sistema inmunitario fuerte no significa que nunca enfermaremos, la resiliencia psicológica no significa que nunca experimentaremos estrés ni nos sentiremos mal. Más bien, significa que, tras situaciones difíciles o exigentes, somos capaces de recuperarnos con mayor facilidad y seguir adelante.

La resiliencia psicológica se manifiesta en situaciones cotidianas: en cómo afrontamos el cambio, cómo respondemos ante las dificultades y cómo recuperamos el equilibrio. En esos momentos, algunas personas pueden detenerse, buscar ayuda o ajustar su autocuidado, mientras que otras pueden quedarse estancadas en una sensación de agobio. La resiliencia no implica ser más fuerte o mejor, sino ser más rápido o eficaz a la hora de utilizar estrategias que le ayuden en ese momento.

Es importante destacar que la resiliencia no significa reprimir las emociones ni mantener una “fortaleza” constante. Las personas resilientes también experimentan tristeza, miedo o fatiga, pero suelen encontrar maneras de afrontar estos sentimientos con mayor rapidez. La buena noticia es que la resiliencia psicológica se puede desarrollar y fortalecer mediante pequeños cambios y habilidades cotidianas, que es el tema central de este módulo.

Cómo desarrollar la resiliencia psicológica

La resiliencia psicológica no es una cualidad innata. Se construye a través de nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con los demás en el día a día. No se desarrolla mediante grandes cambios, sino a través de pequeñas acciones cotidianas que nos ayudan a afrontar el estrés y las exigencias. Las siguientes áreas no describen cómo deberíamos ser, sino que ofrecen ejemplos de lo que puede ayudarnos a recuperar el equilibrio.

Algunos enfoques que pueden resultar útiles incluyen:

1. Depender de otras personas

A veces se malinterpreta la resiliencia psicológica como la capacidad de afrontarlo todo por nuestra cuenta. De hecho, una característica de las personas más resilientes es que reconocen antes cuando tienen dificultades y están más dispuestas a buscar ayuda. Hablar con personas de confianza y buscar apoyo puede aliviar la carga de los desafíos y reducir la sensación de tener que soportarlo todo solos.

2. Satisfacer las necesidades básicas

Durante los periodos de estrés, solemos descuidar necesidades básicas como dormir, descansar y movernos, a pesar de que son fundamentales para el equilibrio psicológico. Cuando le damos a nuestro cuerpo lo que necesita, nos resulta más fácil afrontar los desafíos y nos sentimos menos abrumados. Cuidar de las necesidades básicas no es un lujo, sino una parte importante de la resiliencia.

3. Encontrar actividades que aporten alivio o disfrute.

Las pequeñas actividades que disfrutamos pueden ayudarnos a desconectar de las preocupaciones por un momento y reducir la tensión. Estos momentos de respiro nos ayudan a sentirnos más tranquilos y a retomar nuestras responsabilidades diarias con mayor facilidad. Es importante encontrar actividades que nos aporten una sensación de alivio.

4. Expresar necesidades y límites personales

Cuando no expresamos nuestras necesidades, la frustración y el agotamiento suelen acumularse con el tiempo. Comunicar claramente lo que es importante para nosotros ayuda a los demás a comprendernos mejor y contribuye a relaciones más sanas. Establecer límites no es egoísmo, sino una forma de autocuidado.

5. Centrándonos en lo que podemos controlar

En situaciones difíciles, es fácil concentrar toda nuestra energía en aquello que no podemos cambiar. La resiliencia psicológica incluye la capacidad de reconocer qué está bajo nuestro control y qué no. Centrarse en lo que podemos influir puede ayudar a reducir la sensación de impotencia y aportar mayor claridad.

Tareas y reflexión

Estas actividades están pensadas para la reflexión personal y el aprendizaje. La participación es voluntaria y puedes saltarte cualquier parte.

Piensa en algún período reciente en el que te hayas sentido sometido a un mayor estrés o presión.

- ¿Cuál de las áreas descritas anteriormente le resultó más útil en aquel momento?
- ¿Hay algún área a la que actualmente prestes poca atención, pero que podría resultarte útil?

Elige un área de esta sección y piensa en un pequeño paso que podrías dar en los próximos días. Puede ser algo muy sencillo, como una breve conversación, tomarte un descanso o expresar una necesidad con mayor claridad. No hay una opción correcta o incorrecta. El objetivo es simplemente tomar conciencia de lo que puede ayudarte.



2. El estrés y los desafíos cotidianos

El estrés es una respuesta natural ante situaciones que percibimos como exigentes o abrumadoras. En la vida cotidiana, el estrés es común y a veces difícil de evitar, especialmente cuando tenemos muchas responsabilidades y poco tiempo para descansar. Un nivel moderado de estrés puede motivarnos a actuar, pero cuando se prolonga, puede afectar negativamente nuestro estado de ánimo, nuestro cuerpo y nuestro funcionamiento diario.

Cómo reconocer los signos de estrés

Los síntomas del estrés suelen aparecer gradualmente, por lo que no siempre son fáciles de detectar de inmediato. Prestar atención a estas señales es el primer paso para afrontar el estrés de forma más eficaz. El estrés puede manifestarse a través de:

- signos físicos, como fatiga, tensión, dolores de cabeza o problemas para dormir
- signos emocionales, como irritabilidad, nerviosismo, ansiedad o pérdida de motivación
- signos cognitivos, como dificultades con la concentración, la memoria o la toma de decisiones.

Cuando estos síntomas aparecen con frecuencia o persisten durante un período prolongado, pueden indicar un estado de sobrecarga psicológica. En tal estado, el cuerpo y la mente señalan la necesidad de un descanso mediante un aumento de la fatiga, tensión constante, dificultades de concentración o una sensación de agotamiento. Reconocer estos síntomas es importante para poder reaccionar a tiempo y proteger nuestro bienestar.

Es importante recordarlo

Nadie es inmune al estrés, y todos podemos sentirnos abrumados en ocasiones. Si bien el estrés no se puede evitar por completo, podemos aprender a reconocerlo antes y a afrontarlo de maneras que nos resulten más beneficiosas y nos ayuden.

I. En situaciones de violencia de género, la resiliencia se refiere a la capacidad de resistir, adaptarse y recuperarse a pesar de la exposición al miedo, el control y el estrés prolongado. Incluye tanto la fortaleza interior que las mujeres desarrollan para sobrevivir a situaciones dañinas como la capacidad de recuperar el bienestar una vez que cuentan con seguridad y apoyo. La resiliencia no significa la ausencia de estrés, sino la capacidad de reconocer sus efectos y responder de manera que se proteja la salud, la dignidad y la autonomía.



Cómo afrontar el estrés: calma y recuperación

Cuando estamos sometidos a estrés, es natural buscar formas de reducir la tensión y seguir funcionando. En estas situaciones, es importante distinguir entre la calma y la recuperación, ya que estos dos procesos desempeñan papeles diferentes, aunque igualmente importantes, en el afrontamiento del estrés.

La calma ayuda al cuerpo y a la mente a sentirse menos sobrecargados en el momento. Nos permite reducir el ritmo, recuperar una sensación de estabilidad y crear espacio para reflexionar. Las estrategias de calma, como la respiración consciente, hacer una breve pausa, utilizar técnicas de anclaje o centrar la atención en el momento presente, pueden ser muy útiles, especialmente cuando el estrés es intenso o aparece de forma repentina. No resuelven el problema, pero nos ayudan a estar en condiciones de afrontarlo.

Sin embargo, también existen reacciones que proporcionan un alivio rápido principalmente mediante la evitación o la supresión. Entre ellas se encuentran posponer constantemente la gestión de un problema, distraerse de forma excesiva o aislarse de los demás. Aunque estas reacciones son comprensibles, especialmente cuando estamos pasando por dificultades, a menudo no favorecen la recuperación si se convierten en la única forma de afrontar el estrés.

La recuperación va un paso más allá de la calma. Implica cambios que reducen la carga de estrés a largo plazo y ayudan al cuerpo y a la mente a restablecer su energía. La recuperación incluye estrategias mencionadas anteriormente en relación con el fortalecimiento de la resiliencia psicológica, como apoyarse en los demás, cuidar las necesidades básicas, establecer límites y centrarse en aquello que podemos controlar. Puede que estas medidas no proporcionen un alivio inmediato, pero con el tiempo reducen la acumulación de estrés y ayudan a prevenir que las situaciones difíciles vuelvan a repetirse con la misma intensidad.

Es importante destacar que la calma y la recuperación no son procesos opuestos, sino complementarios. La calma suele ser el primer paso y, a menudo, un requisito necesario, mientras que la recuperación ayuda a garantizar que el estrés no se mantenga al mismo nivel. Comprender la diferencia entre ambos procesos nos permite tomar mejores decisiones sobre lo que necesitamos en cada momento.

Tareas y reflexión

Piensa en una situación estresante reciente (no es necesario que entres en detalles).

- **¿Qué te ayudó a calmarte en ese momento?**
- **¿Hay algo que suela ayudarte a sentirte menos agobiado cuando el estrés se prolonga?**

Consideremos la diferencia entre calmar y recuperarse.

- **¿Notas que durante los periodos de estrés tiendes a recurrir más a técnicas de relajación rápida, o también tienes espacio para recuperarte?**

Piensa en una pequeña cosa que harías de manera diferente en una situación estresante futura.



3. Cómo establecer límites personales

Los límites personales nos ayudan a proteger lo que es importante para nosotros: nuestro tiempo, energía, necesidades y valores. Son la base de relaciones sanas, tanto con los demás como con nosotros mismos. Los límites no buscan alejar a las personas, sino comunicar claramente lo que nos resulta aceptable y lo que no.

Podemos pensar en los límites como la puerta de entrada de una casa: decidimos quién y qué permitimos entrar, y qué se queda fuera. Cuando los límites no están claros o no se establecen, con el tiempo suelen surgir sentimientos de cansancio, frustración y falta de respeto.

Cuando no se establecen límites

Los límites poco claros o no expresados a menudo se ven así:

- aceptar obligaciones incluso cuando ya estamos agotados (por ejemplo, asumir tareas adicionales en el trabajo o reunirnos con amigos cuando en realidad necesitamos descansar)
- hacer cosas para evitar conflictos o decepcionar a los demás (p. ej., aceptar algo que no nos parece correcto porque no queremos herir a nadie o “causar un problema”)
- permitir que otros interfieran en decisiones que son importantes para nosotros (por ejemplo, dejar que los miembros de la familia o la pareja decidan por nosotros en asuntos personales o profesionales)

Este comportamiento es comprensible, sobre todo cuando tememos las reacciones de los demás o nos sentimos culpables por nuestras propias necesidades. Sin embargo, a largo plazo puede generar frustración acumulada, una sensación de injusticia y tensión en las relaciones.

Por qué puede ser difícil defendernos

A muchas personas les preocupa que establecer límites pueda herir a los demás, dañar sus relaciones o hacerlas parecer egoístas. Por ello, suelen optar por una actitud pasiva: guardan sus necesidades para sí mismas y se adaptan a las de los demás.

Sin embargo, cuando no comunicamos nuestras necesidades, no damos a los demás la oportunidad de comprenderlas o respetarlas.

Por otro lado, la insatisfacción no expresada a veces se acumula y puede provocar reacciones repentinas y agresivas. Por eso es importante encontrar una forma de expresarnos que no sea ni pasiva ni agresiva.

Establecer límites de forma asertiva

La asertividad implica expresar nuestras propias necesidades con claridad y serenidad, respetando al mismo tiempo las de la otra persona. No se trata de discutir, justificarse en exceso ni retraerse, sino de una comunicación abierta y honesta.

Ejemplos de formas de establecer límites

Pasivo	<i>Está bien, puedo hacerlo. (aunque ya estemos agotados o no nos convenga)</i>	<i>No importa, lo que tu quieras.</i>
Agresivo	<i>¡Siempre me me cargas todo a mí! ¡Nunca piensas en mí!</i>	<i>¡Nunca me escuchas y siempre decides por tu cuenta!</i>
Asertivo	<i>En este momento me siento desbordado/a y no puedo asumir una responsabilidad adicional.</i>	<i>Para mí es importante que mi opinión también se tenga en cuenta.</i>

Al establecer límites, es importante:

- Sé consciente de tus propias necesidades y sentimientos.
- Exprésenlas con claridad, sin culpar a nadie.
- No esperes que los demás “lean nuestra mente”.
- aceptar que no podemos controlar las reacciones de los demás

Establecer límites no es un signo de egoísmo, sino parte del autocuidado y del mantenimiento de relaciones saludables.



Tareas y reflexión

Piensa en una situación en la que te resultó difícil defenderte.

- ¿Qué forma de respuesta te pareció más apropiada en ese momento: pasiva, agresiva o asertiva?

Reflexiona sobre las áreas de tu vida donde los límites personales suelen ser menos claros (por ejemplo, el trabajo, la familia, las relaciones íntimas, el tiempo para ti mismo).

Piensa en una frase que podrías usar en una situación real para expresar claramente tus límites.

Anexo 2

8. Herramientas prácticas

Este diagrama ofrece una ilustración sencilla de la diferencia entre la relajación a corto plazo y la recuperación a largo plazo, y muestra cómo, según la situación, podemos pasar de una forma distinta a la de afrontar el estrés.

Árbol de decisiones – Resiliencia psicológica: calma y recuperación

COMENZAR

Me siento estresado o abrumado.

1. Reconocimiento

Reconozco que estoy experimentando estrés (en mi cuerpo, emociones o pensamientos).

Pregunta:

¿Necesito calmarme en este momento?

SÍ → Paso a la calma

NO / Ya me siento tranquilo → Paso a la recuperación

2. Calmante (a corto plazo)

Utilizo estrategias que me ayudan a sentirme más tranquilo en este momento (por ejemplo, respirar, tomar un breve descanso, aislarme, distraerme).

Resultado:

Me siento más tranquilo.

Pregunta:

¿Ha comenzado a cambiar la situación que me causaba estrés?

SÍ → Puedo continuar con la recuperación NO → La calma ayuda en el momento, pero no es suficiente para la recuperación → Pasar a la recuperación

3. Recuperación (a largo plazo)

Estoy considerando medidas que puedan reducir el estrés a largo plazo y ayudar a proteger mi bienestar.

Esto puede incluir:

buscar apoyo establecer límites atender necesidades básicas hacer pequeños cambios en el funcionamiento diario

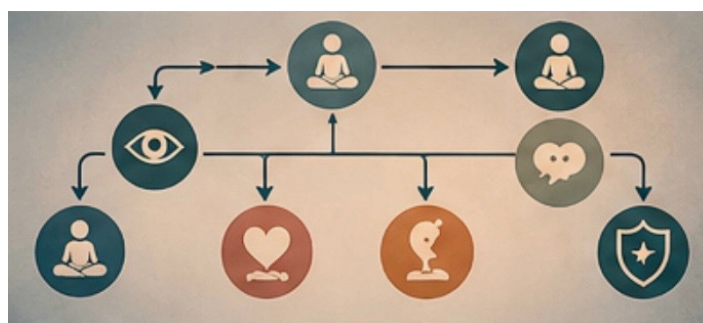
Resultado:

La situación comienza a cambiar gradualmente, o me siento más fuerte y seguro al afrontarla.

4. Si no hay cambios

Si, a pesar de los intentos de recuperación, nada cambia o me siento cada vez peor:

Es posible que se necesite apoyo adicional.



Autoevaluación

Por favor, indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones utilizando la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo, ni desacuerdo	Deacuerdo	Muy deacuerdo

Responda a cada enunciado a continuación rodeando con un círculo la respuesta correcta (una respuesta por fila).	Evaluación				
Suelo recuperarme rápidamente tras pasar por momentos difíciles.	1	2	3	4	5
Me cuesta mucho superar situaciones estresantes.	1	2	3	4	5
No tardo mucho en recuperarme de una situación estresante.	1	2	3	4	5
Me cuesta mucho recuperarme cuando ocurre algo malo.	1	2	3	4	5
Normalmente supero los momentos difíciles sin apenas problemas.	1	2	3	4	5
Suelo tardar mucho tiempo en superar los reveses de la vida.	1	2	3	4	5

Para calcular tu puntuación total:

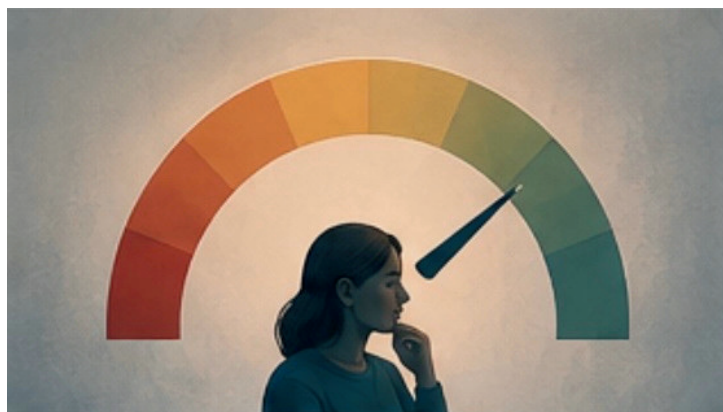
1. Invierta las puntuaciones de las afirmaciones 2, 5 y 6.

Esto significa:

- una respuesta de 1 se convierte en 5
- una respuesta de 2 se convierte en 4
- una respuesta de 3 permanece 3
- una respuesta de 4 se convierte en 2
- una respuesta de 5 se convierte en 1

2. Suma las puntuaciones de las seis afirmaciones.

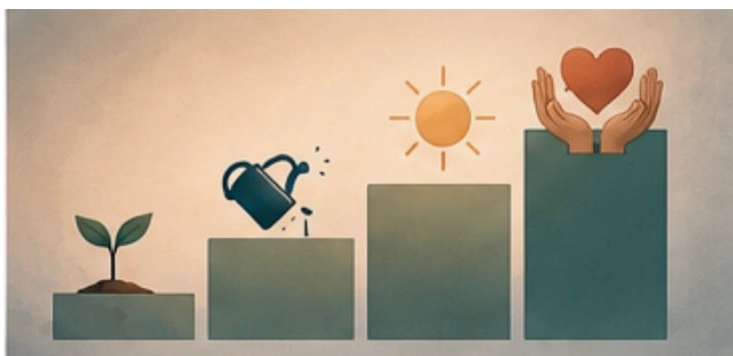
La puntuación total puede oscilar entre 6 y 30.



Cómo entender tu resultado

Una puntuación total más alta puede indicar una mayor capacidad para recuperarse después de situaciones estresantes, mientras que una puntuación más baja puede sugerir que actualmente le resulta más difícil recuperar el equilibrio después del estrés.

Es importante tener en cuenta que este resultado no define quién eres. Puede servir como punto de referencia para reflexionar sobre cómo estás afrontando el estrés actualmente, qué te ayuda y dónde podría ser útil recibir apoyo adicional.



Lista de verificación para una breve reflexión

Cuando notes que el estrés aumenta, puede ser útil hacer una pausa y preguntarte brevemente:

- ¿He reconocido que estoy bajo estrés?
- ¿Necesito un momento de calma ahora mismo?
- ¿Existe alguna pequeña medida que pueda contribuir a la recuperación a largo plazo?
- ¿Hablar con alguien de mi confianza podría ayudarme en esta situación?
- ¿Necesito ayuda adicional en este momento?

Esta lista de verificación no pretende proporcionar respuestas correctas, sino fomentar la reflexión y la toma de conciencia sobre los posibles pasos a seguir.



Anexo 3

Preguntas de evaluación

A continuación, se presentan varias preguntas relacionadas con el contenido de este módulo. Su propósito es facilitar la comprensión de los conceptos y distinciones clave que se abordan en el módulo, como la resiliencia psicológica, el manejo del estrés, la relajación y la recuperación.

Estas preguntas no pretenden evaluarte personalmente. Sirven como una breve conclusión del módulo y una oportunidad para reflexionar una vez más sobre los mensajes principales que has explorado.

1. ¿Qué describe mejor la resiliencia psicológica, tal como se explica en este módulo?
 - a) La capacidad de mantener siempre la calma y no experimentar estrés
 - b) Un rasgo con el que nacemos y que no se puede cambiar
 - c) La capacidad de recuperarse más fácilmente después de situaciones difíciles o estresantes
 - d) Resistencia sin mostrar emociones
2. ¿Cuál es la principal diferencia entre calmar y recuperarse?
 - a) Calmarse es útil, mientras que la recuperación no es necesaria.
 - b) Calmarse resuelve el problema, mientras que la recuperación solo nos ayuda a sentirnos mejor.
 - c) Calmarse y recuperarse son lo mismo.
 - d) Calmarse ayuda en el momento, mientras que la recuperación conduce a un cambio a largo plazo.
3. ¿Qué ejemplo contribuye mejor a la recuperación a largo plazo?
 - a) Distraerse para olvidar el problema
 - b) Reprimir las emociones desagradables
 - c) Establecer límites y buscar apoyo cuando sea necesario
 - d) Ignorar la situación estresante hasta que pase
4. Según el módulo, ¿qué es importante al establecer límites personales?
 - a) Evitar el conflicto a toda costa
 - b) Adaptarse a los demás para preservar la relación
 - c) Expresar claramente las necesidades mientras se intenta controlar las reacciones de los demás
 - d) Expresar claramente las propias necesidades mientras se acepta que no podemos controlar las reacciones de los demás
5. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre la resiliencia psicológica es correcta?
 - a) Las personas resilientes no sienten miedo, tristeza ni fatiga.
 - b) La resiliencia se puede desarrollar mediante pequeños cambios cotidianos y apoyo.
 - c) La resiliencia significa soportar todo sin ayuda de los demás.
 - d) Si estamos estresados, significa que no somos resilientes.

Anexo 4

12. Tres microescenarios de la vida real

Escenario 1: Calma a corto plazo sin recuperación.

Situación:

Marija (42) vive en una relación donde sufre violencia psicológica por parte de su pareja. Debido a la tensión constante, el miedo y la incertidumbre de la situación, le resulta difícil relajarse y duerme mal. Durante el día logra funcionar, pero por las noches experimenta una fatiga y un agotamiento intensos.

Marija tiene dos amigas íntimas. Una le sugiere actividades que la ayudan a relajarse, como dar un paseo o tomar un baño caliente antes de acostarse. La otra se ofrece a hablar con ella y le dice que puede llamarla cuando quiera si lo necesita. Aunque estas opciones están a su alcance, Marija se siente demasiado agotada y retraída como para aprovecharlas. No quiere ser una carga para los demás con sus problemas y le falta energía para actividades que requieran un esfuerzo adicional.

Para relajarse por la noche y conciliar el sueño, Marija empieza a beber alcohol. Al principio, nota que después de una copa se siente más relajada y se duerme con mayor facilidad. Debido a este efecto, comienza a usar esta estrategia con regularidad para calmarse antes de dormir.



Posibles próximos pasos

(Ninguno de estos pasos es “correcto” ni obligatorio).

- Continuar utilizando una estrategia que proporcione alivio inmediato.
- Considerar otras formas de relajación que no requieran energía adicional.
- Explorar la posibilidad de hablar con una persona de confianza cuando te sientas más preparado.
- Reconocer que el alivio a corto plazo no necesariamente conduce a un cambio a largo plazo.
- Explorar apoyo fuera de su círculo inmediato, como asesoramiento confidencial, líneas de ayuda o ONG especializadas que trabajan con mujeres expuestas a la violencia.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué le proporciona alivio a corto plazo a Marija en este ejemplo?
- ¿Cómo afecta esta estrategia a la recuperación a largo plazo?
- ¿Qué tipos diferentes de soporte aparecen en este ejemplo?
- ¿Cómo podría el apoyo profesional o especializado contribuir a su resiliencia a lo largo del tiempo?

Escenario 2: Estrategias que apoyan la recuperación a largo plazo

Situación:

Tamara (34) mantuvo una relación durante varios años en la que sufrió violencia psicológica y física por parte de su pareja. Tras la ruptura, se siente agotada y como si hubiera perdido el contacto consigo misma. Durante ese periodo, dedicó la mayor parte de su tiempo y energía a adaptarse a las exigencias de su pareja y al cuidado del hogar y de su hijo.

Sus amigas le sugieren que salga con ellas los fines de semana para relajarse y desconectar. Aunque agradece su apoyo, Tamara siente que este tipo de actividades sociales no le convienen en este momento. En cambio, proponen quedar de maneras que se ajusten mejor a sus necesidades, como ir a tomar un café.

Tamara recuerda las actividades que eran importantes para ella antes de la relación abusiva: leer, escribir y pasar tiempo en la naturaleza. Decide reintroducir gradualmente estas actividades en su vida, a su propio ritmo y según sus necesidades.



Posibles pasos a seguir (Ninguno de estos pasos es "correcto" ni obligatorio).

- Continuar eligiendo formas de socialización que se ajusten a sus necesidades actuales.
- Poco a poco, retomó actividades que antes le brindaban un sentido de significado y disfrute.
- Considerando cómo su propio ritmo puede ser parte del proceso de recuperación.
- Reconocer la diferencia entre adaptarse a los demás y cuidarse a sí misma.
- Explorar el apoyo especializado, como servicios de asesoramiento psicológico, ONG de mujeres o grupos de apoyo para supervivientes que puedan acompañarla en su proceso de recuperación.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué estrategias utiliza Tamara para favorecer una recuperación a largo plazo?
- ¿En qué se diferencian estas estrategias de aquellas que solo proporcionan un alivio a corto plazo?
- ¿Qué papel podría desempeñar el apoyo profesional o de las ONG junto con las estrategias personales para afrontar las dificultades?

Escenario 3: El papel del apoyo social en la recuperación

Situación

Helena (30) vive en una relación donde sufre violencia física y comportamiento controlador por parte de su pareja. Durante mucho tiempo, no le cuenta a nadie lo que está sucediendo. Siente vergüenza, miedo y cree que debe sobrellevar la situación sola.

Aunque se encuentra aislada, Helena cuenta con el apoyo de su familia y una amiga cercana. Cuando su amiga nota que Helena se está aislando y expresa su preocupación, Helena decide, por primera vez, hablar abiertamente sobre lo que está viviendo. A través de esta conversación, recibe apoyo emocional e información sobre las ayudas disponibles.



Posibles próximos pasos

(Ninguno de estos pasos es “correcto” ni obligatorio).

- Seguir hablando con personas de confianza.
- Considerando qué tipo de apoyo necesita más en este momento.
- Reconocer que buscar ayuda puede ser parte de la recuperación.
- Reflexionar sobre los posibles próximos pasos con el apoyo de otros, en lugar de hacerlo de forma aislada.
- Explorar el apoyo especializado, como las ONG de mujeres, los centros de asesoramiento o las líneas de ayuda telefónica, como una fuente de asistencia confidencial e informada.

Preguntas de reflexión

¿Qué papel desempeña el apoyo social en este ejemplo?

¿Cómo puede la conversación con los demás formar parte del proceso de recuperación, en lugar de ser un signo de debilidad?

¿Cómo podría el apoyo institucional o de las ONG fortalecer su sensación de seguridad y resiliencia?



 <https://herizon-project.eu>

Asociación de Cooperación Erasmus+ en Educación de Adultos
2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Universidad
Rey Juan Carlos



autonomna
ženska kuća
zagreb



**Co-funded by
the European Union**



<https://herizon-project.eu>

Asociación de Cooperación Erasmus+ en Educación de Adultos
2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Universidad
Rey Juan Carlos



autonomna
ženska kuća
zagreb



Co-funded by
the European Union