

# INDICE

I) LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y EL RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES .....	9
II) PRESENTACIÓN .....	17
III) INTRODUCCIÓN .....	21
IV) MARCO TEÓRICO .....	25
A) Violencia y Agresividad.....	25
B) El reconocimiento de la violencia a nivel personal, familiar y social .....	28
C) Reflexiones para actuar frente a la violencia .....	29
D) El autocastigo y la destructividad .Los modelos familiares patriarcales de violencia .....	31
E) Una ética para la construcción del YO , la autoridad personal y la autoestima .....	34
F) El miedo y los sentimientos de culpa .....	37
G) El amor negativo y la exaltación de la masculinidad .....	39
V) HERRAMIENTAS PARA CONEXIÓN CON EL YO ESENCIAL .....	43
1) Pautas para una buena relajación .....	45
2) Algunos tipos de respiraciones .....	47
3) Relajación YO SOY .....	48
VI) DESARROLLO DE LA PENTACIDAD: HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS .....	51
1) Ficha presentación .....	51
2) Identificación de sentimientos .....	52
3) Autobiografía emocional .....	53
4) Reciclaje de actitudes negativa .....	55
5) Vaciado emocional de un texto .....	57
6) Comprensión de un texto .....	58
7) Creación de un diccionario .....	59
8) Buscando el equilibrio .....	60
9) Identifica tu máscara .....	67
10) Descubre el autoengaño .....	68
11) Deshazte de tu máscara .....	69
12) Reconocer la violencia a nivel personal y social .....	70
13) Descartar el autoengaño y el autocastigo como formas de solucionar los comportamientos de violencia .....	71
14) Conocer las causas y consecuencias de los comportamientos de violencia para buscar soluciones .....	72
15) Redescubrir el poder personal para dar respuesta a las situaciones de violencia .....	76
VII) FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN .....	79
VIII) ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA PERSONAL .....	89
1) El proyecto de vida .....	89
2) Plan concreto de actuación en las áreas de la vida .....	91
3) El compromiso .....	92
IX) BIBLIOGRAFÍA .....	95