

PROGRAMA HOLISTICO SOBRE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

INTRODUCCION. - Este programa está hecho para personas que necesitan mejorar su estado de salud mental, emocional, física, social y espiritual.

El programa, sigue un orden, pero no es rígido, ni se debe cumplir de manera exacta, es mejor, buscar los tiempos propios, la adaptación al proceso o ruta para abordar la violencia intrafamiliar.

Y siempre, que te sientas desbordado por la situación no dejes de acudir a un profesional de tu localidad o llamar a nuestro equipo profesional Armonizarte.

En este módulo trabajarás con herramientas para comprender mejor tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu nivel de energía.

A través de ejercicios aprenderás a identificar pensamientos negativos automáticos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más realistas y compasivas.

También encontrarás propuestas de actividades agradables y significativas para ir recuperando poco a poco el interés y el sentido en tu día a día.

Objetivos:

- Fomentar la construcción de relaciones de pareja basadas en la **equidad, el respeto mutuo y la autonomía personal**, mediante la desconstrucción de estereotipos de género y el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva, con el fin de erradicar ciclos de abuso y promover una convivencia libre de violencia
- Dejar de vivir en función de los estados de ánimo del agresor y volver a centrar tu atención en tus propias necesidades, deseos y decisiones.

Fase 1: Seguridad y Estabilización (Semanas 1-2)

Objetivo: Crear un espacio seguro y reducir la hipervigilancia.

- **Actividad Diaria:** "Plan de Seguridad Personal". Identifica salidas, centros de ayuda para mujeres con sus números de ayuda y lugares seguros de tu localidad.
- **Técnica de Relajación:** Respiraciones profundas. 5 minutos
- **Lectura:** *El amor no duele* de Montse Bardina.
- **Escribe:** **En un cuaderno o diario tuyo:** ¿Que te paso? ¿Con quién o quienes?, por qué sucedió? ¿ Que tipo de agresión fue: verbal, física, sexual? ¿Desde cuando pasa esto? ¿Cómo te sientes?

- **Busca a un profesional en tu localidad o acude a nuestro equipo Armonizarte para que abra un espacio de pareja y se puedan escuchar, puedas dialogar, comprender y cambiar.**
 - **Alimentación:** Eliminar estimulantes (cafeína, exceso de azúcar) que aumentan la sensación de ansiedad y pánico.
 - **Medicina Natural:** Infusiones de Lavanda o Toronjil para reducir las palpitaciones y el miedo constante.
-

Fase 2: Desmitificación y Psicoeducación (Semanas 3-4)

Objetivo: Romper el ciclo de la culpa y entender la dinámica del abuso.

- **Actividad Diaria:** Identificar el "Círculo de la Violencia". Reconocer las fases (tensión, explosión, luna de miel) para despersonalizar el ataque.
 - **Técnica de Relajación:** "Grounding" o Anclaje 5-4-3-2-1 (identificar 5 cosas que ves, 4 que tocas, etc.) para cuando los recuerdos traumáticos invaden.
 - **Video de Orientación:** Charlas sobre "Gaslighting" y manipulación emocional para validar tu propia realidad.
 - **Ejercicio:** Yoga restaurativo. El trauma se aloja en el cuerpo; el yoga ayuda a recuperar la propiedad sobre tu propio físico.
 - **Alimentación:** Incrementar el consumo de **Magnesio** (espinacas, semillas) para relajar los músculos que suelen estar en tensión defensiva.
 - **Medicina Natural:** Esencias florales (**Rescate/Rescue Remedy**) para momentos de crisis emocional aguda.
-

Fase 3: Reconstrucción de la Identidad (Semanas 5-6)

Objetivo: Recuperar la autoestima y establecer límites.

- **Actividad Diaria:** "Afirmaciones de Dignidad". Repetir y escribir: "Merezco respeto", "Mi voz tiene valor", "No soy responsable de las acciones de otros".
 - **Técnica de Relajación:** Meditación de "Escudo Protector". Visualizar una barrera de luz que protege tu energía y tus emociones.
 - **Lectura:** *Límites: Cuándo decir sí, cómo decir no* de Henry Cloud.
 - **Ejercicio:** Ejercicios de fuerza o defensa personal (Krav Magá o similares). No para agredir, sino para sentir poder y control sobre tu espacio vital.
 - **Alimentación:** Dieta rica en **Triptófano** (pavo, legumbres, chocolate negro) para elevar los niveles de serotonina, que suelen estar bajos tras el maltrato crónico.
 - **Medicina Natural:** **Hipérico (Hierba de San Juan)** para tratar síntomas leves de depresión reactiva.
-

Fase 4: Autonomía y Proyecto de Vida (Semanas 7-8)

Objetivo: Mirar hacia el futuro y sanar los vínculos externos.

- **Actividad Diaria:** Integración de todos los componentes, técnicas, evaluación y seguimiento
 - Mapa de sueños y metas independientes. ¿Qué quieres hacer por ti ahora que estás recuperando tu voz?
 - **Técnica de Relajación:** Visualización guiada hacia tu "Yo del Futuro" que vive en paz y libertad.
 - **Video de Orientación:** Testimonios de supervivientes de VIF para sentir la red de apoyo y la posibilidad de una vida plena.
 - **Ejercicio:** Bailar o nadar. Actividades que promuevan la dopamina y la alegría de vivir.
 - **Alimentación:** Probióticos (yogur, kéfir) para sanar el eje intestino-cerebro, muy afectado por el estrés postraumático.
 - **Medicina Natural: Ashwagandha** (adaptógeno) para ayudar al cuerpo a recuperarse del desgaste de años de estrés crónico (cortisol alto).
-