

## INDICE

|                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| PREFACIO .....                                                                       |  |
| PRESENTACIÓN .....                                                                   |  |
| MARCO TEÓRICO .....                                                                  |  |
| - Hacia una definición del incesto .....                                             |  |
| - Grupo de apoyo estructurado de corto plazo .....                                   |  |
| - Características deseables en una terapeuta .....                                   |  |
| - Número de terapeutas .....                                                         |  |
| - Duración del proceso .....                                                         |  |
| - Contenido de las sesiones .....                                                    |  |
| - Perfil de las integrantes del grupo de apoyo .....                                 |  |
| - Las etapas de recuperación .....                                                   |  |
| Metodología .....                                                                    |  |
| SESIÓN N° 1: Presentación, estructura y reglas                                       |  |
| Establecimiento de una alianza terapéutica.....                                      |  |
| Hoja de apoyo. Reglas del grupo .....                                                |  |
| SESIÓN N° 2: Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo .....                  |  |
| Hoja de apoyo. Confianza .....                                                       |  |
| Hoja de apoyo. Estableciendo un sistema de apoyo .....                               |  |
| SESIÓN N° 3: Tratando con las crisis y los sentimientos de suicidio, aprendiendo     |  |
| a cuidar de sí misma .....                                                           |  |
| Hoja de apoyo. Peligro de suicidio .....                                             |  |
| Contrato de no suicidio .....                                                        |  |
| Cuidar de sí misma .....                                                             |  |
| Hoja de apoyo. Cuidar de sí misma .....                                              |  |
| SESIÓN N° 4: Autoestima y autoimagen .....                                           |  |
| Hoja de apoyo. Autoimagen .....                                                      |  |
| Hoja de apoyo. Celebrando los logros .....                                           |  |
| SESIÓN N° 5: Los mensajes que recibimos en nuestra infancia.                         |  |
| El control y el poder .....                                                          |  |
| Hoja de apoyo. Mensajes "Decir No" .....                                             |  |
| SESIÓN N° 6: Mitos y realidades del incesto y del abuso sexual.....                  |  |
| Hoja de apoyo. Mitos y realidades del incesto .....                                  |  |
| SESIÓN N° 7: Los efectos del incesto .....                                           |  |
| Hoja de apoyo. Conductas autodestructivas .....                                      |  |
| Hoja de apoyo. Como estoy .....                                                      |  |
| SESIÓN N° 8 Y N° 9: Recordando, rompiendo el silencio, la culpa y la vergüenza ..... |  |
| Hoja de apoyo. Rompiendo el silencio .....                                           |  |
| Hoja de apoyo. Recordando .....                                                      |  |
| Hoja de apoyo. Identificando la culpa y reemplazándola                               |  |
| con la realidad .....                                                                |  |
| Hoja de apoyo. Buscando a la niña. ....                                              |  |
| SESIÓN N° 10: La ira: aprendiendo de ella .....                                      |  |
| Hoja de apoyo. Carta al abusador .....                                               |  |

|                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------|--|
| SESIÓN N° 11: Los sentimientos. Aprendiendo a estar presentes ..... |  |
| Hoja de apoyo. Para estar presente .....                            |  |
| Hoja de apoyo. Sentimientos Congelados .....                        |  |
| Hoja de apoyo. Tristeza.....                                        |  |
| SESIÓN N° 12: Intimidad y relaciones .....                          |  |
| Hoja de apoyo. Intimidad y relaciones .....                         |  |
| SESIÓN N° 13: La sexualidad... ..                                   |  |
| Hoja de apoyo. Sensualidad .....                                    |  |
| Hoja de apoyo. Sexualidad .....                                     |  |
| SESIÓN N° 14: Cambio y asertividad. Orgullosa de sí misma .....     |  |
| Hoja de apoyo. Orgullosa de sí misma .....                          |  |
| SESIÓN N° 15 : Despidiéndose, Graduación y evaluación .....         |  |
| Hoja de apoyo. Despidiéndose .....                                  |  |

## ANEXO

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| Adolescentes víctimas de incesto y abuso sexual .....           |  |
| SESIÓN N° 16: Mi cuerpo cambia, me pertenece y lo respeto ..... |  |
| SESIÓN N° 17: Novios. Relaciones constructivas .....            |  |
| SESIÓN N° 18: Amigos (as) .....                                 |  |
| SESIÓN N° 19: El colegio: ¿ Qué nos pasa ? .....                |  |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                              |  |