

# CaixaProinfancia

Atención integral  
a mujeres e hijos e hijas víctimas  
de violencia de género

Programa de apoyo psicosocial  
a mujeres víctimas de violencia  
de género



Obra Social "la Caixa"



Atención integral  
a mujeres e hijos e hijas víctimas  
de violencia de género

Programa de apoyo psicosocial  
a mujeres víctimas de violencia  
de género

## **Programa de apoyo psicosocial a mujeres víctimas de violencia de género**

DIRECTORES:

Pere Amorós Martí

María José Rodrigo López

AUTORES:

María José Rodrigo López

Pere Amorós Martí

Trinidad Donoso Vázquez

María Luisa Máiquez Chávez

Carolina Bastarrica Suárez

Jaume del Campo Sorribas

Joaquina Enríquez Echeverri

Laura Esteban Veiga

Núria Fuentes-Peláez

Rosaura González Méndez

## **Manual de aplicación práctica**

COORDINADORA:

Trinidad Donoso

COLABORADORAS:

Elena Gómez

Roser Mateos

Carolina Pascual

Lidia Ruiz

Carmen Pérez

Ruth Fuertes

## **EDICIÓN:**

**Fundación Bancaria “la Caixa”**

CORRECCIÓN:

Caplletra

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN:

Cèl·lula, Acció Creativa

ILUSTRACIÓN:

Imma Itxart

IMPRESIÓN:

Gràfiques Ortells, S.L.

© de los textos, autoras y autores

© de la edición, Fundación Bancaria “la Caixa”, 2018

Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 24086-2018

## **Programa de apoyo psicosocial a mujeres migradas en situaciones de violencia de género**

AUTORAS:

Trinidad Donoso

Marta Venceslao

COORDINADORA:

Sandra Blanch

## **Guía de evaluación**

AUTORAS:

Trinidad Donoso

Esther Luna González

Anna Velasco Martínez

COORDINADORA:

Trinidad Donoso

Atención integral  
a mujeres e hijos e hijas víctimas  
de violencia de género  
Programa de apoyo psicosocial  
a mujeres víctimas de violencia  
de género






Obra Social "la Caixa"



---

# Índice

<b>1. Fundamentación teórica del programa</b>	<b>9</b>
<b>2. Indicaciones prácticas para la intervención con mujeres</b>	<b>17</b>
2.1. Criterios de selección del grupo	19
2.2. Metodología del programa	21
2.3. Buenas prácticas	23
<b>3. Evaluación</b>	<b>25</b>
3.1. Algunas consideraciones para rellenar el cuestionario inicial de las mujeres	28
3.2. Algunas consideraciones para rellenar el cuestionario final de las mujeres	29
3.3. Algunas consideraciones para rellenar la escala de percepción del cambio	30
3.4. Instrumentos de evaluación para la intervención con mujeres	31
Cuestionario inicial y final de evaluación	31
Escala de percepción del cambio en mujeres	34
Cómo corregir e interpretar cada una de las escalas de evaluación	36
<b>4. Sesiones con mujeres</b>	<b>45</b>
<b>Sesión 1: Construimos el grupo</b>	<b>49</b>
Actividad 1. Mirad lo que traigo	49
Actividad 2. Iguales y distintas	51
Actividad 3. Mi defensa del programa	53
Actividad 4. Normas del grupo	55
<b>Sesión 2: De la identidad de víctimas a la de supervivientes</b>	<b>57</b>
Actividad 1. Observemos comportamientos	57
Ficha 1. ¿Qué entiendo por amor?	59

Actividad 2. Descoloquemos estereotipos _____	63
<b>Sesión 3: De la identidad de víctimas a la de supervivientes _____</b>	<b>65</b>
Actividad 1. Asumo mis valores _____	65
Actividad 2. Iguales y distintas: únicas _____	67
Actividad 3. Participo del mundo _____	69
Actividad 4. Construyo mi vida _____	72
<b>Sesión 4: De los relatos vivenciales a la narrativa autobiográfica _____</b>	<b>74</b>
Actividad 1. El camino de la vida _____	74
Actividad 2. Cómo soy y cómo me valoro _____	77
Actividad 3. Todo es según el color del cristal con que se mira _____	80
Actividad 4. El cuaderno de bitácora _____	82
<b>Sesión 5: De los relatos vivenciales a la narrativa autobiográfica _____</b>	<b>84</b>
Actividad 1. Cómo llevar una vida saludable _____	84
Actividad 2. Fortalezco mis recursos ante el estrés _____	88
<b>Sesión 6: De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación _____</b>	<b>90</b>
Actividad 1. Viaje al País de Fantasía _____	90
Actividad 2. Lo que nunca dijimos _____	94
Actividad 3. La flor de las cualidades _____	96
<b>Sesión 7: De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación _____</b>	<b>97</b>
Actividad 1. La Oca del Amor _____	97
Ficha 1. La Oca del Amor  _____	99
Actividad 2. La emisora interna _____	100
Ficha 1. La emisora interna  _____	105
<b>Sesión 8: De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación _____</b>	<b>106</b>
Actividad 1. La caja de sorpresas _____	106
Actividad 2. La ventana indiscreta _____	110
Ficha 1. La ventana indiscreta  _____	111

---

<b>Sesión 9: De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación</b>	<b>113</b>
Actividad 1. Las ruedas del poder y el control	113
Ficha 1. Las ruedas del poder y el control	115
Actividad 2. Autodefensa emocional y resiliencia	118
<b>Sesión 10: Del aislamiento al apoyo social</b>	<b>120</b>
Actividad 1. Qué sentimientos me provoca el aislamiento	120
Actividad 2. Cómo utilizar los recursos que ofrece mi comunidad	123
Actividad 3. Redes sociales en línea	125
<b>Sesión 11: De la desorientación al proyecto de vida</b>	<b>128</b>
Actividad 1. Atrévete a soñar	128
Actividad 2. Pon nombre a tus sueños	130
<b>Sesión 12: De la desorientación al proyecto de vida</b>	<b>132</b>
Actividad 1. Cuáles son mis competencias	132
Ficha 1. Cuáles son mis competencias	134
Actividad 2. Qué me impide hacer realidad mis sueños	135
Ficha 1. Tipos de pensamientos negativos	138
Ficha 2. Estrategias para combatir los pensamientos negativos	139
Actividad 3. Una mirada al espejo	140



# Fundamentación teórica del programa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> El contenido teórico que se presenta en este apartado responde a una selección del contenido teórico del Programa de apoyo psicosocial a mujeres víctimas de violencia de género y del Programa de apoyo psicosocial a mujeres migradas en situaciones de violencia de género, por lo que su autoría corresponde a los autores de cada una de las publicaciones (Amorós y Rodrigo, 2006; Donoso y Venceslao, 2012).





---

El Programa de apoyo psicosocial a mujeres víctimas de violencia de género está formulado en clave positiva de activación de competencias y empoderamiento de las mujeres. Así, activa procesos que permiten romper las estructuras que producen la subordinación de las mujeres, todo ello mediante el fortalecimiento de las capacidades y el impulso de procesos de cambio.

No se trata de un programa de autoayuda, de carácter terapéutico, destinado exclusivamente a la inserción social y laboral de las mujeres, ni de intervención en situaciones de crisis. Por supuesto, no pretendemos restar valor e importancia a esos programas, pues cubren aspectos muy importantes. Este modelo se caracteriza por:

- Ser respetuoso con la voz de las mujeres, ya que no pretende ni usurpársela ni decirles qué deben hacer, sino ayudarlas a ponerse de nuevo al mando de su vida.
- Ser flexible, ya que debe adaptarse a la variedad de las situaciones de violencia, de las fases en que se encuentra la mujer en su proceso de afrontamiento del problema y de los dispositivos de acogimiento.
- Utilizar la mediación de los profesionales para propiciar y facilitar los procesos de cambio en una situación grupal.
- Proporcionar oportunidades para el desarrollo personal, social y laboral de las mujeres.

El objetivo general del programa es avanzar hacia la normalización de la vida de las mujeres que han sufrido violencia y hacia la regularización de su vida cotidiana. Pretendemos ofrecer un apoyo que, junto con otros apoyos y recursos comunitarios existentes, les permita ir superando la propia situación de excepcionalidad que ha creado la situación de violencia, y, por consiguiente, favorecer e impulsar los procesos de cambio que les van a permitir alcanzar dicha normalización.

El programa se estructura en torno a seis talleres mediante los cuales se promueven una serie de dimensiones de cambio. Estas dimensiones de cambio han sido seleccionadas por favorecer la adquisición de las capacidades y competencias

básicas para normalizar y regularizar el proceso de desarrollo personal y social de las mujeres. La elaboración de estos talleres se ha llevado a cabo a partir de las aportaciones de un buen número de reflexiones teóricas, trabajos empíricos y experiencias prácticas sobre cada uno de los temas.

En el programa integral no hay actividades del taller 4, destinado a ofrecer estrategias para atender la pluralidad de roles característicos de la vida adulta y para lograr compatibilizar la vida familiar con la vida social y laboral. En el programa integral, este taller queda cubierto por las actividades dedicadas a la familia.

A continuación se explica la fundamentación teórica de cada uno de los talleres:

### **TALLER 1: De la identidad de víctimas a la de supervivientes**

En este taller se activan procesos de toma de conciencia de la propia identidad, para potenciar una imagen de género en función de los nuevos valores de la sociedad actual. El desarrollo de la identidad conlleva el fortalecimiento de las competencias personales, a fin de situar a las mujeres en el papel de supervivientes, y no en el de víctimas indefensas.

### **TALLER 2: De los relatos vivenciales a la narrativa autobiográfica**

La elaboración de historias de vida es un instrumento muy valioso en la construcción de la propia identidad, el autoconcepto y la autoestima (Aparisi, 1993; Fivush, 1991; Serra y Cerdá, 1997). Por ello, en este taller se combina la elaboración de las historias de vida de las mujeres con la reflexión sobre ellas mismas y sobre cómo se perciben en la actualidad. Se ayuda a las mujeres a analizar la realidad de los sucesos vividos y sus repercusiones en el autoconcepto.

Se analizan también los distintos modos de enfrentarse a las situaciones de estrés. Desde un proceso de facilitación y acompañamiento, las mujeres pueden ir cambiando aspectos concretos de sus vidas cotidianas relacionados con la forma en que perciben las situaciones estresantes y se enfrentan a ellas. Asimismo, se facilitan estrategias para afrontar y superar los conflictos que puedan surgir.

---

### **TALLER 3: De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación**

Este taller ofrece a las mujeres la oportunidad de revisar su experiencia de control y dependencia con nuevos ojos, facilitando así la construcción de un significado cognitivo y afectivo adecuado que agilice su recuperación psicológica (Tait y Cohen, 1989). Igualmente, les proporciona algunas herramientas de comunicación que les harán ganar confianza en sus propias decisiones y en su capacidad de gestionar las relaciones con distintas personas, al mismo tiempo que les garantizarán su autonomía frente a posibles intentos de control encubiertos.

La asociación entre control y violencia ha sido descrita desde hace tiempo tanto por los investigadores interesados en la violencia de género como por los profesionales que trabajan con mujeres maltratadas (Jasinski y Williams, 1998). Aunque los expertos de distintas orientaciones teóricas difieren con respecto al origen de este hecho, existe un amplio consenso sobre el riesgo que implica el control en las relaciones (Felson, 2002; Serran y Firestone, 2004).

Por otro lado, el control continuado es en sí mismo una forma de violencia psicológica con efectos muy negativos sobre el desarrollo vital y el bienestar emocional de las mujeres (Evans, 1996).

Una vez analizado el control en sus distintas facetas, el camino hacia la autonomía se verá facilitado si se potencian aquellas capacidades que van a permitir a las mujeres desarrollar una red de relaciones satisfactoria y ganar sentido de eficacia en la toma de decisiones. Aunque la mayoría de las personas conocen las herramientas básicas de la comunicación, este es un campo que abre numerosas posibilidades (Adler y Towne, 2003).

### **TALLER 5: Del aislamiento al apoyo social**

El aislamiento constituye una forma de recortar las oportunidades de desarrollo y de limitar la acción de la persona a un ámbito extremadamente restringido. «La violencia en las relaciones de pareja no se limita al maltrato físico, sino que ocurre como un continuo de conducta coercitiva y dinámicas de poder y de control» (Vicente, 2003: 209).

Una de las consecuencias más negativas de la violencia en la intimidad es que la persona que la sufre puede quedar aislada socialmente. Así, la mujer permanece desconectada de sus redes naturales habituales: la familia, las amistades, el trabajo, etc. Y, por lo tanto, no puede acceder a los recursos que estas le proporcionan: soporte emocional, instrumental y cognitivo.

En consecuencia, uno de los aspectos fundamentales que deben tenerse en cuenta en la normalización de la vida posterior al maltrato es proporcionar recursos, tanto personales como de apoyo externo, que permitan restablecer la red social de relaciones de afecto y de intercambio, y que ayuden a hacer más positiva la interacción de las mujeres con su contexto de convivencia.

Este taller facilita la reflexión sobre las consecuencias del aislamiento y proporciona estrategias para el restablecimiento de unas redes sociales íntimas y amplias, además de mostrar los recursos que ofrece la comunidad.

#### **TALLER 6: De la desorientación al proyecto de vida**

El proyecto de vida puede entenderse como un proceso de construcción activa en el que va configurándose la identidad y que implica la adquisición de una serie de conocimientos, habilidades y actitudes. En este camino, cada persona se informa, explora, toma decisiones y formula objetivos para concretar un plan de acción que la conduzca al desarrollo personal.

Llegar a elaborar este proyecto requiere ser capaz de formular objetivos, llevarlos a la acción, sortear los impedimentos que vayan apareciendo y haber planificado con antelación los caminos más idóneos. También, gestionar el tiempo incorporando pasado y presente para elaborar planes de futuro. Asimismo, requiere el reconocimiento de los propios valores para analizar cómo influyen en las percepciones y en las elecciones que se realizan.

---

Este taller permite trabajar la percepción de futuro; fortalecer la confianza en las propias capacidades para gestionar la propia vida; aplicar estrategias de gestión del tiempo no como una organización eficaz para obtener resultados exitosos, sino como una elaboración mental que permita a las mujeres hacerse con su tiempo vital, ser dueñas de él, apropiárselo como algo que les pertenece, y que debe permitirles recuperar el pasado, vivir el presente y proyectarse hacia el futuro.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adler, R. y Towne, N. (2003). *Looking out. Looking in*. Londres: Thompson Learning.

Amorós, P. y Rodrigo, M. J. (Coord.). (2006). *Programa de apoyo psicosocial para mujeres*. Barcelona: Fundación "la Caixa".

Aparisi, M. D. (1993). *Viaje a través de la memoria autobiográfica: Un acercamiento evolutivo*. Valencia: Set & Set.

Donoso, T. y Venceslao, M. (2012). *Programa de apoyo psicosocial a mujeres migradas en situaciones de violencia de género*. Barcelona: Obra Social "la Caixa".

Donoso-Vázquez, T., Luna González, E. y Velasco-Martínez, A. (2012). *Guía de evaluación para las intervenciones en violencia de género*. Obra Social "la Caixa".

Evans, P. (1996). *The verbal abusive relationship. How recognize it and how to respond*. Holbrook: Adams Media Corporation.

Felson, R. (2002). *Violence and gender reexamined*. Washington, DC: American Psychological Association.

Fivush, R. (1991). The social construction of personal narrative. En *Cerril Palm Quartely*, 37(1), 59-91.

Jasinski, J. y Williams, L. (1998). *Partner violence. A comprehensive review of 20 years of research*. Londres: SAGE.

Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid. HORAS y HORAS.

Parras, S. (2003). *Rompiendo el silencio. Manual de entrenamiento para activistas, consejeras y organizadoras latinas*. EE. UU.: Fondo de Prevención de Violencia Familiar.

Serra, E. y Cerdá, C. (1997). Historias de vida en sujetos mayores: Cuestiones metodológicas, función terapéutica y aplicación en programas intergeneracionales. En *Revista de Psicología de la Educación*, 21, 63-81.

Serran, G. y Firestone, P. (2004). Intimate partner homicide: a review of the male proprietariness and the self-defense theories. En *Aggression and Violent Behavior*, 9, 1-15.

Tait, R. y Cohen, R. (1989). Coming to terms with major negative life events. En J. Uleman y J. Bargh (Ed.), *Unintended thought*. Nueva York: Guilford Press.

Vicente, E. (2003). Violencia en las relaciones de pareja: discusiones y repercusiones. En L. M. Martínez y M. Tamargo (Ed.), *Género, sociedad y cultura* (pp. 201-223). San Juan de Puerto Rico: Gaviota.

Indicaciones prácticas  
para la intervención  
con mujeres

2



---

## 2.1 Criterios de selección del grupo

---

Las actividades para la intervención con mujeres han sido seleccionadas del programa marco de apoyo psicosocial a mujeres y del programa para mujeres migradas. Para dicha selección, se ha seguido el criterio de la valoración de las actividades realizada por el personal técnico que ha aplicado el programa con mujeres en los últimos años.

---

“ El criterio más importante a tener en cuenta es que la mujer haya abandonado la situación de violencia. Además, durante el pilotaje se ha comprobado que es necesaria, para el éxito de la intervención, una buena coordinación con los centros u organizaciones que llevan a cabo las derivaciones.”

---

Se aconseja que el grupo de mujeres conste de entre 8 y 12 miembros. Hay que tener en cuenta, sin embargo, el número de hijos por mujer, ya que en el programa de niños se recomienda que no haya más de 12 en el grupo. También dependerá de las edades de las niñas y niños, ya que si son muy dispares es preferible formar dos grupos, tal y como se explica en el apartado de las indicaciones para la aplicación del programa con niños y niñas.

En el caso de las mujeres, se ha seleccionado el formato de grupo por varias razones (Amorós y Rodrigo, 2006):

- Proporciona seguridad, comprensión y apoyo.
- Fomenta la percepción en las mujeres de que no han sido las únicas que han experimentado este tipo de situaciones.
- Potencia el desarrollo de la autonomía personal, ya que el grupo estimula la confianza en los propios recursos.

- Facilita recibir y prestar ayuda en el seno del grupo, lo que constituye una fuente de autoestima para sus miembros.
- Propicia la verbalización de las situaciones vividas. De esta forma, las emociones pasan más fácilmente de la memoria visual a la memoria verbal.
- Favorece la exposición a modelos alternativos de pensar, sentir y actuar frente a la adversidad.
- Ofrece oportunidades para que sus miembros asuman compromisos de cambio ante el resto del grupo, lo que proporciona una poderosa motivación para la realización de tareas.

---

## 2.2 Metodología del programa

---

El programa utiliza la mediación de un profesional para propiciar los procesos de cambio en el grupo, siguiendo una metodología de carácter experiencial.

---

“ Esta metodología trata de potenciar la reconstrucción de lo vivido en un escenario de aprendizaje sociocultural compartido con otras personas. Así, el programa no se basa en que las mujeres reciban información, consejos expertos y oportunidades para practicar determinadas estrategias o técnicas.”

---

La información y los consejos son importantes, pero no aseguran que las mujeres se impliquen en su propio pensar, sentir y actuar. Muchas veces oímos consejos y recibimos información, pero eso no significa que vayamos a cuestionar nuestra forma de vida. En nuestra opinión, las personas se basan en sus concepciones o teorías implícitas, desarrolladas a partir de sus experiencias y vivencias a lo largo de la vida. Son las que dan sentido a la realidad cotidiana y las que constituyen la base sobre la que se siente y se ve el mundo.

Por ello, la metodología experiencial es respetuosa con dichas teorías, pero parte del supuesto de que las personas deben aprender a explicitarlas (transformarlas de implícitas en explícitas), a fin de propiciar procesos de cambio. El programa debe ofrecer actividades en las que las mujeres analicen la forma en que perciben e interpretan su vida cotidiana, el modo en que actúan y sienten, y reflexionen sobre ello para que ellas mismas se sientan protagonistas de todo y, con el apoyo del grupo y de la persona dinamizadora, sugieran los pasos a seguir para facilitar el cambio.

Con la metodología experiencial intentamos promover la interpretación de una gran variedad de situaciones vitales, para que las mujeres tengan la ocasión de repensar su acción diaria. Normalmente, las personas solemos actuar a partir de un mínimo de teorización explícita sobre lo que hacemos, por qué lo hacemos y para qué lo hacemos, especialmente cuando nos encontramos bajo presión. Sin embargo, solo a partir del acceso consciente al porqué de la realización de determinadas acciones y al análisis de sus consecuencias podremos alcanzar un compromiso de cambio realista.

Durante la realización de las actividades, las mujeres tendrán la ocasión de:

- Conocer otros puntos de vista y otras formas de actuar y sentir, para potenciar su conocimiento alternativo.
- Reflexionar sobre el modelo propio de pensar, sentir y actuar para tomar conciencia del mismo y observar sus consecuencias en distintos ámbitos de la vida diaria.
- Asumir compromisos ante el grupo para llevar a cabo algunos cambios en la vida real y facilitar la transferencia de lo aprendido en las sesiones. En las fases en que las mujeres analizan su comportamiento y el de los demás, se intentará que no se sientan condicionadas por lo que «tiene que ser» y reflexionen de modo sincero sobre sus actuaciones sin tener en cuenta lo deseable. En suma, el perspectivismo, la reflexión, la observación de las consecuencias de nuestras acciones y las de los demás, y la asunción de compromisos son los procesos clave que se van a practicar en las sesiones.

---

## 2.3 Buenas prácticas

---

Desde la evaluación del programa para mujeres se han descubierto experiencias que pueden ser de utilidad como ejemplo de buenas prácticas.

- Algunas entidades han incorporado a mujeres que han participado en aplicaciones del programa integral en ediciones anteriores, como apoyo para la intervención en una nueva aplicación. Las entidades que lo han llevado a cabo de forma puntual han obtenido buenos resultados, que han beneficiado a las mujeres que empiezan y también a las que ya habían realizado el programa.
- El personal técnico recomienda emplear unos momentos al inicio de cada sesión para conectar con la sesión anterior y revisar lo sucedido durante la semana. Este recordatorio de la sesión anterior sirve para evaluar la actividad que se realizó y para conectar a las mujeres con la travesía del programa.
- En las actividades, ha dado buenos resultados incorporar temas de expresión y corporalidad, especialmente en aquellas que trabajan más con el cuerpo, la expresión, la relajación... Todo ello, manteniendo los objetivos y el contenido de las actividades.
- A las mujeres les parece corto el tiempo de duración del programa. Quieren ampliarlo, y así lo han manifestado a las técnicas, aunque según estas el número de sesiones es el correcto. Las mujeres piden la continuidad de la intervención, especialmente porque no saben qué pasará una vez finalizada o cómo seguirán recibiendo ayuda sus hijas e hijos. El personal técnico insiste en que la continuidad vendría de la mano de crear una red de apoyo para las mujeres y de activar grupos de ayuda mutua.

- Y, por último, las entidades consideran que aquellas otras que se sumen a la intervención deberán estar preparadas para algunas demandas de las madres que no pueden ser concedidas. Es el caso de algunas mujeres que creen que este programa resultará una forma de obtener informes para presentar en los juzgados. Este tema debería ser puesto sobre la mesa por las entidades desde el principio. La intervención integral no es un recurso para aportar información al sistema judicial.

Evaluación<sup>2</sup>

3

<sup>2</sup> Donoso-Vázquez *et al.*, 2012.



Consta de tres instrumentos: un cuestionario inicial de evaluación (CIE) y un cuestionario final de evaluación (CFE) de las sesiones, y una escala de percepción del cambio durante el proceso. Los cuestionarios inicial y final constan de tres escalas: de afrontamiento de problemas, de asertividad y de creencias irracionales. La escala de percepción del cambio está formada por conductas a observar en las mujeres.

En el siguiente cuadro se muestran los momentos, los agentes y la forma de aplicación de estos tres instrumentos:

<b>Cuándo</b>	<b>Qué</b>	<b>Quién</b>	<b>Cómo</b>
Antes del inicio del taller	Cuestionario inicial de evaluación (CIE)	Personal técnico	Individual con cada mujer
Después de la segunda sesión	Escala de percepción del cambio	Personal técnico	A cargo del personal técnico
Después de la última sesión	Escala de percepción del cambio	Personal técnico	A cargo del personal técnico
Finalizado el taller	Cuestionario final de evaluación (CFE)	Personal técnico	Individual con cada mujer

## 3.1 Algunas consideraciones para rellenar el cuestionario inicial de las mujeres

---

El cuestionario inicial deberá cumplimentarse antes de iniciar el programa. Está pensado para ser rellenado individualmente por cada mujer **con el asesoramiento del personal técnico**. Varios motivos justifican esta decisión:

- Antes de iniciar el trabajo grupal, el asesoramiento del técnico o técnica para cumplimentar el cuestionario inicial puede servir para entablar contacto, iniciar la relación y establecer la sinergia necesaria entre la persona facilitadora del grupo y cada una de sus integrantes.
- Es preferible que la mujer esté sola con el técnico o técnica en el momento de realizarlo, para que pueda sentirse cómoda, plantee las preguntas que considere necesarias y se tome el tiempo que necesite, sin estar condicionada por el grupo o por lo que las demás mujeres tardan en responderlo.
- En mujeres con alta vulnerabilidad social o con dificultades con el idioma, es posible que el personal técnico deba leerles los ítems de las escalas. Si es así, se aconseja introducir cada escala con explicaciones sobre lo que intenta medir, adecuándolas a la comprensión de la persona.
- Se evita la frialdad que supone iniciar las sesiones grupales con escalas de autoinforme, en que la mujer se siente explorada y analizada, y que no contribuyen a la necesaria cohesión del grupo.
- En el caso de que el cuestionario inicial recoja datos personales y sociodemográficos, es conveniente utilizar la información que ya se posea sobre la mujer para rellenar los apartados y no repetir preguntas con datos que ya hayan sido obtenidos.

---

## 3.2 Algunas consideraciones para rellenar el cuestionario final de las mujeres

---

El cuestionario final lo rellenará individualmente cada mujer **con la técnica o técnico** responsable una vez finalizado el programa.

La cumplimentación del cuestionario final puede servir para establecer posibles procesos de continuidad de la atención y la ayuda, así como para mantener el vínculo con el objetivo de observar cómo se han instaurado los cambios que pueda haber producido el programa.

Es necesario señalar a la mujer que, aunque es posible que recuerde las escalas del cuestionario inicial, procure situarse en el momento actual y no intente repetir las respuestas anteriores. Se insistirá en que piense en ella misma, en sus emociones y sentimientos, y no en lo que crea que es mejor.

### 3.3 Algunas consideraciones para rellenar la escala de percepción del cambio

---

El personal técnico deberá rellenar la escala de percepción del cambio para mujeres de forma individual para cada una de las personas que componen el grupo. Se cumplimentará en dos momentos, tras la segunda sesión y al finalizar la última, en las columnas correspondientes.

Al finalizar la segunda sesión, el personal técnico puntuará de 1 a 5 cada una de las dimensiones de la escala. Procederá de la misma forma al finalizar la última sesión de las intervenciones. Al rellenar el apartado correspondiente a la última sesión, deberá centrarse en el conocimiento que tiene de cada mujer en ese momento, y no en las anotaciones que realizó con anterioridad a la segunda sesión.

## 3.4 Instrumentos de evaluación para la intervención con mujeres

### Cuestionario inicial y final de evaluación

ALIAS .....

1. Lee e indica, marcando con una X, con qué frecuencia haces lo siguiente cuando tienes un problema:

	Nunca	A veces	Muy a menudo	Siempre
1. Analizo las circunstancias para saber qué hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Trato de no precipitarme y de reflexionar sobre los pasos que he de seguir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Reflexiono sobre las estrategias que utilizaré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me enfrento directamente a la situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Busco información en personas que saben del tema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Comentarios:</b>				

2. Lee las siguientes frases y señala, marcando con una X, con qué frecuencia realizas las acciones indicadas:

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pongo nerviosa si tengo que exponer mi propia opinión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Si hago algo que creo que no gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nerviosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Si se me olvida algo, me enfado conmigo misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me pongo nerviosa cuando quiero decir algo bonito a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Si no entiendo algo que me están explicando, me siento muy mal conmigo misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Si me critican sin razón, me cuesta defenderme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando descubro que no sé algo, me siento mal conmigo misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me cuesta decir no.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Comentarios:</b>				

3. Lee con atención y señala, marcando con una X, con qué frecuencia piensas lo que se indica en las siguientes frases:

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Debo hacerlo todo bien para sentirme satisfecha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Necesito agradar a todas las personas para sentirme bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me obsesiono con hechos sin importancia, les doy vueltas y no paro de pensar en ellos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dejo de hacer cosas y dejo de dar mi opinión por no herir a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Que me vayan bien las cosas solo depende de la suerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Creo que cualquier cosa que haga saldrá mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Comentarios:</b>				

## Escala de percepción del cambio en mujeres

### ALIAS .....

El personal técnico valorará a **cada mujer** del grupo en dos momentos: después de la **segunda sesión** y después de la **última sesión**.

Marca con una X el número que mejor refleje la conducta y la actitud percibidas:

	2.ª sesión	Última sesión
<b>1. Lenguaje no verbal</b> (De ansiosa y sin contacto... a distendida y con contacto. Por ejemplo: de ceño fruncido, postura rígida, postura encogida, cabeza gacha, gestos constantes con las manos o gestos repetitivos, manos apretadas, boca apretada... a postura relajada y distendida.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>2. Lenguaje verbal</b> (De discurso incoherente y difícil de seguir... a hablar con seguridad, dirigirse al monitor o monitora y a las demás directamente, expresarse con claridad y coherencia.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>3. Comunicación con el resto del grupo</b> (De comunicarse apenas a menos que sea interpelada directamente... a comunicarse abiertamente con el grupo.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>4. Risas, bromas</b> (De no bromear nunca ni participar apenas en las bromas de las demás... a reírse abiertamente con las bromas del resto del grupo o participar en las mismas.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>5. Aportaciones a las conversaciones</b> (De realizar breves aportaciones solo si es preguntada... a ir interviniendo paulatinamente en las conversaciones, primero sin aludir a la experiencia propia y luego refiriéndose a sus vivencias.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

	2.ª sesión	Última sesión
<p><b>6. Implicación e interés demostrados en las actividades</b> (De no implicarse, dejarse llevar por las actividades con cierto o total automatismo, no demostrar ningún interés por implicarse totalmente... a comprometerse a que salgan bien, demostrar un elevado interés en todo lo que se hace o dice.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<p><b>7. Cohesión con el grupo</b> (De un discurso donde prevalece el «yo»... a un discurso que integra el «nosotras» y realiza aportaciones para ayudar al crecimiento y el desarrollo del grupo.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<p><b>8. Capacidad de salir de sí misma</b> (De no querer ayudar a las demás ni implicarse en sus problemas, y manifestar una actitud pasiva e indiferente, o centrada solo en sí misma... a realizar aportaciones para los problemas de las demás y colaborar con ideas, expresiones y bromas para ayudarlas, hablar y dejar hablar.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<p><b>9. Al acabar cada sesión</b> (De no despedirse de nadie y abandonar rápidamente la sala, situación tensa de despido... a dedicar un tiempo a despedirse o hacer comentarios con las demás, situación distendida.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>Comentarios:</b>		

## Cómo corregir e interpretar cada una de las escalas de evaluación

### 1. Escala de afrontamiento de problemas (cuestionario inicial y final de evaluación)

Lee e indica, marcando con una X, con qué frecuencia haces lo siguiente cuando tienes un problema:

	Nunca	A veces	Muy a menudo	Siempre
1. Analizo las circunstancias para saber qué hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Trato de no precipitarme y de reflexionar sobre los pasos que he de seguir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Reflexiono sobre las estrategias que utilizaré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me enfrento directamente a la situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Busco información en personas que saben del tema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL (suma de las columnas)</b>				<input type="text"/>

---

## Afrontamiento de problemas

Puntuación mínima teórica: 5

Puntuación máxima teórica: 20

Puntuación media obtenida con la muestra de mujeres con las cuales se validó la guía de evaluación:

Antes del programa: **14,88**

Después del programa: **15,92**

Interpretación de las puntuaciones:

**Resultados de 5 a 9:**

Indican un nivel bajo de capacidad para enfrentarse de forma activa a los problemas.

**Resultados de 10 a 15:**

Indican un nivel medio de capacidad de afrontamiento activo de los problemas.

**Resultados de 16 a 20:**

Indican un alto grado de capacidad de afrontamiento activo y resolución de problemas, lo que deriva en la adopción de buenas estrategias y recursos para afrontar las situaciones problemáticas de la vida.

## 2. Escala de asertividad (cuestionario inicial y final de evaluación)

Lee las siguientes frases y señala, marcando con una X, con qué frecuencia realizas las acciones indicadas:

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pongo nerviosa si tengo que exponer mi propia opinión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Si hago algo que creo que no gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nerviosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Si se me olvida algo, me enfado conmigo misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me enfado si no consigo hacer las cosas perfectamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me pongo nerviosa cuando quiero decir algo bonito a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Si no entiendo algo que me están explicando, me siento muy mal conmigo misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Si me critican sin razón, me cuesta defenderme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando descubro que no sé algo, me siento mal conmigo misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me cuesta decir no.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL (suma de las columnas)</b>				<input type="text"/>

---

## Asertividad

Puntuación mínima teórica: **10**

Puntuación máxima teórica: **40**

Puntuación media obtenida con la muestra de mujeres con las cuales se validó la guía de evaluación:

Antes del programa: **25,49**

Después del programa: **22,52**

Interpretación de las puntuaciones

(ATENCIÓN, LA INTERPRETACIÓN ES INVERSA):

### **Resultados de 10 a 20:**

Indican un nivel alto de asertividad. Por lo tanto, son mujeres capaces de defender sus derechos sin vulnerar los de los demás.

### **Resultados de 21 a 29:**

Indican un nivel medio de asertividad.

### **Resultados de 30 a 40:**

Indican un bajo grado de asertividad. En este caso, las mujeres se caracterizan por un papel sumiso en las relaciones interpersonales y por no hacer prevalecer sus derechos.

### 3. Escala de creencias irracionales (cuestionario inicial y final de evaluación)

Lee con atención y señala, marcando con una X, con qué frecuencia piensas lo que se indica en las siguientes frases:

	Nunca	A veces	Muy a menudo	Siempre
1. Debo hacerlo todo bien para sentirme satisfecha.	1	2	3	4
2. Necesito agradar a todas las personas para sentirme bien.	1	2	3	4
3. Me obsesiono con hechos sin importancia, les doy vueltas y no paro de pensar en ellos.	1	2	3	4
4. Dejo de hacer cosas y dejo de dar mi opinión por no herir a los demás.	1	2	3	4
5. Que me vayan bien las cosas solo depende de la suerte.	1	2	3	4
6. Creo que cualquier cosa que haga saldrá mal.	1	2	3	4
<b>TOTAL (suma de las columnas)</b>				<input type="text"/>

---

## Creencias irracionales

Puntuación mínima teórica: **6**

Puntuación máxima teórica: **24**

Puntuación media obtenida con la muestra de mujeres con las cuales se validó la guía de evaluación:

Antes del programa: **17,56**

Después del programa: **15,02**

Interpretación de las puntuaciones:

**Resultados de 6 a 12:**

Indican un nivel bajo de creencias irracionales.

**Resultados de 13 a 17:**

Indican un nivel medio de creencias irracionales.

**Resultados de 18 a 24:**

Indican un alto grado de creencias irracionales, lo que conlleva en las mujeres miedos y angustias capaces de aniquilar la voluntad y la fuerza para actuar, para enfrentarse al futuro y para establecer metas propias, entre otras cosas.

## 4. Escala de percepción del cambio en mujeres

	2.ª sesión					Última sesión					Restar el resultado de la 2.ª sesión al de la última
<p><b>1. Lenguaje no verbal</b> (De ansiosa y sin contacto... a distendida y con contacto. Por ejemplo: de ceño fruncido, postura rígida, postura encogida, cabeza gacha, gestos constantes con las manos o gestos repetitivos, manos apretadas, boca apretada... a postura relajada y distendida.)</p>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<p><b>2. Lenguaje verbal</b> (De discurso incoherente y difícil de seguir... a hablar con seguridad, dirigirse al monitor o monitora y a las demás directamente, expresarse con claridad y coherencia.)</p>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<p><b>3. Comunicación con el resto del grupo</b> (De comunicarse apenas a menos que sea interpelada directamente... a comunicarse abiertamente con el grupo.)</p>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<p><b>4. Risas, bromas</b> (De no bromear nunca ni participar apenas en las bromas de las demás... a reírse abiertamente con las bromas del resto del grupo o participar en las mismas.)</p>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>

	2.ª sesión					Última sesión					Restar el resultado de la 2.ª sesión al de la última
<b>5. Aportaciones a las conversaciones</b> (De realizar breves aportaciones solo si es preguntada... a ir interviniendo paulatinamente en las conversaciones, primero sin aludir a la experiencia propia y luego refiriéndose a sus vivencias.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<b>6. Implicación e interés demostrados en las actividades</b> (De no implicarse, dejarse llevar por las actividades con cierto o total automatismo, no demostrar ningún interés por implicarse totalmente... a comprometerse a que salgan bien, demostrar un elevado interés en todo lo que se hace o dice.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<b>7. Cohesión con el grupo</b> (De un discurso donde prevalece el «yo»... a un discurso que integra el «nosotras» y realiza aportaciones para ayudar al crecimiento y el desarrollo del grupo.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>



	2.ª sesión					Última sesión					Restar el resultado de la 2.ª sesión al de la última
<b>8. Capacidad de salir de sí misma</b> (De no querer ayudar a las demás ni implicarse en sus problemas, y manifestar una actitud pasiva e indiferente, o centrada solo en sí misma... a realizar aportaciones para los problemas de las demás y colaborar con ideas, expresiones y bromas para ayudarlas, hablar y dejar hablar.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<b>9. Al acabar cada sesión</b> (De no despedirse de nadie y abandonar rápidamente la sala, situación tensa de despido... a dedicar un tiempo a despedirse o hacer comentarios con las demás, situación distendida.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
<b>Comentarios:</b>											

Si el resultado es igual o menor que 0, significa que no ha habido cambios en la mujer, o bien que los cambios han sido negativos.

Sesiones con mujeres

4



---

Es preferible realizar todas las actividades, pero en el caso de que sea imposible por cuestión de tiempo, se proponen ordenadas en función del grado de prioridad de realización. Aun así, no es obligatorio llevarlas a cabo todas, es decir, existe la posibilidad de no realizar alguna actividad si no se adecúa a las características del grupo o no se cuenta con el tiempo suficiente.

---

“ Las actividades se proponen ordenadas en función del grado de prioridad de realización. Aun así, existe la posibilidad de no realizar alguna actividad si no se adecúa a las características del grupo o no se cuenta con el tiempo suficiente.”

---

Se recomienda realizar una pequeña dinámica al inicio de cada sesión para activar el grupo y una dinámica de relajación o distensión al final. El personal técnico será quien decida qué dinámicas aplicar.

En cuanto a las actividades de inicio, algunas podrían ser las siguientes:

- Recordatorio de lo trabajado en la sesión anterior.
- Dinámica de la madeja. Las participantes forman un círculo. La mujer que tiene la madeja de lana en la mano empieza diciendo su nombre, profesión, aficiones, etc. Se pueden ir variando los datos personales según convenga. Cuando termina, lanza la madeja a otra participante, sosteniendo el cabo de hilo. La que recoge la madeja dirá también su nombre, aficiones, etc. y, del mismo modo, sosteniendo el hilo lanzará el ovillo a otra participante. Y así, hasta que todas hayan participado. Para recoger el ovillo, se actuará a la inversa: la última participante dirá el nombre y todos los datos de la persona que antes le lanzó la madeja, y se la lanzará ahora a ella, y así hasta que el ovillo quede recogido.
- Pasillo de las cualidades. Se forma un pasillo entre todas las participantes, por el que van pasando de una en una. Al pasar una de las compañeras por el pasillo, el resto le irán diciendo distintas cualidades que creen que tiene. Así, hasta que hayan participado todas las mujeres.

- Hacer estiramientos sencillos para activar el cuerpo o practicar un breve automasaje.

Como actividades de finalización, podrían utilizarse las siguientes:

- Una dinámica de relajación cualquiera.
- Preguntas sobre qué nos llevamos de positivo de esta sesión.

---

# Sesión 1

Construimos el grupo

---

## ACTIVIDAD 1. **Mirad lo que traigo**

---

### Objetivos

- Conocer a las participantes del grupo.
- Abrir un espacio para el reconocimiento de distintas identidades culturales.
- Generar lazos de proximidad y confianza.
- Romper mitos y estereotipos culturales.

### Contenido

Conocimiento de las distintas identidades culturales de las participantes para asentar las bases de la cohesión grupal.

## Introducción

Esta actividad puede realizarse junto con la siguiente.

Durante los primeros días, todo son dudas e interrogantes acerca de quiénes son las otras participantes, y de dónde vienen: acentos diferentes, colores de piel y modos de vestir y de hablar diversos, etc. Poder explicar al grupo quiénes son a partir de la identidad que han construido permite la apertura de un espacio para el acercamiento y la comprensión más allá de los estereotipos culturales. En una sesión previa, la persona dinamizadora del grupo habrá invitado a las mujeres a mostrar un objeto al grupo (fotografía, figura, algún alimento, ropa, etc.), o a hacer durante la sesión un dibujo con lo que se sientan identificadas. Es importante

que recalque que puede tratarse de cualquier objeto, para que las participantes se sientan con la libertad de mostrar algo realmente especial para ellas. También existe la opción de no mostrar ningún objeto, pero sí pensar en uno para facilitar la dinámica; por eso se propone la opción del dibujo.

### **Desarrollo**

Dispuestas en círculo, la persona dinamizadora rompe el hielo ofreciéndose como voluntaria para iniciar la exposición. Primero presenta su objeto y explica lo que es. Puede ofrecer datos como, por ejemplo, el tiempo que hace que lo tiene, quién se lo regaló o dónde lo compró o encontró, en qué lugar lo guarda, si tiene algún significado especial para ella o en su país, etc.

Seguidamente, expone los motivos por los que lo ha elegido y por los que se siente identificada con él. Esta es la parte de la exposición más sustancial.

Una vez finalizada la exposición, la persona dinamizadora dará la palabra al resto de las participantes para que puedan plantear preguntas sobre la cultura de origen de la persona en cuestión, sus costumbres, etc. Este espacio permite acercarse desde el respeto y la escucha a otras culturas. Se repite la misma secuencia hasta que la totalidad de las participantes hayan presentado y compartido su objeto con el grupo.

La persona dinamizadora deberá estar atenta a los tiempos de las exposiciones, dejando un espacio suficiente a cada participante para una presentación en profundidad, pero sin que la dinámica resulte demasiado larga.

### **Conclusión**

Conocernos un poco mejor es uno de los primeros pasos para empezar a caminar juntas y acompañarnos en este proceso de desarrollo personal, porque, aunque procedentes de lugares distintos, con historias diversas y países diferentes, son más las cosas que nos unen que las que nos separan.

---

## ACTIVIDAD 2. Iguales y distintas

---

### Objetivo

Fomentar la cohesión entre las participantes y entender la diversidad como elemento de enriquecimiento para el grupo.

### Contenido

Conocimiento de las convergencias y las divergencias entre las participantes.

### **Introducción**

Una vez hemos visto la variedad de orígenes y de identificaciones de los miembros del grupo, es importante entender esta variedad como una riqueza. Asimismo, enfatizar que son más los factores que unen que los que separan a las participantes fomenta la cohesión y el sentimiento de pertenencia. El elemento medular común es la vivencia de una situación de maltrato, pero no hay que olvidar el abanico de conexiones múltiples que también las acercan: maternidad, proyectos migratorios, barrios, aficiones, deseos, etc.

### **Desarrollo**

Las participantes permanecerán de pie, ya que la actividad requiere movimiento. La persona dinamizadora enuncia la siguiente frase: «Que se junten las mujeres...». Las mujeres que coincidan con la característica de la consigna enunciada deberán agruparse lo más rápidamente posible. Algunos ejemplos:

- Que se junten las mujeres...
  - ... que tengan los ojos marrones.
  - ... a quienes les gusten los gatos.
  - ... a quienes les gusten los perros.
  - ... que sean madres.

- ... que tengan el pelo negro.
- ... que sepan más de un idioma.
- ... a quienes les guste pasear por la playa.
- ... a quienes les guste pasear por la montaña.
- ... que tengan hermanos varones.
- ... que tengan hermanas.
- ... que se llamen igual que sus abuelas.
- Etc.

Una vez enunciadas todas las frases, la persona dinamizadora deberá promover la participación de las asistentes para destacar los puntos en los que ha habido más convergencia y menos, resaltando la importancia de los aspectos que las unen, un elemento clave en un proceso conjunto de recuperación y de apoyo mutuo.

### **Conclusión**

Encontrar elementos de cohesión entre las participantes al inicio del trabajo con grupos permite empezar a crear lazos afectivos y redes de apoyo mutuo. Además, es divertido encontrar puntos en común entre todas.

---

## ACTIVIDAD 3. Mi defensa del programa

---

### Objetivo

Dar a conocer los objetivos y principales contenidos del programa con el fin de motivar a las mujeres a participar en las sesiones.

### Contenido

Objetivos y contenidos de los distintos talleres del programa.

### **Introducción**

Para las participantes resulta fundamental conocer lo que se pretende conseguir en los distintos talleres y los contenidos que incluirán.

Toda la información inicial se presentará desde una perspectiva positiva. Los miembros del grupo deben encontrar en el programa una oportunidad para el desarrollo personal y la posibilidad de contemplar su presente con una actitud vital activa, optimista y orientada al futuro.

### **Desarrollo**

La persona dinamizadora hace una presentación general del programa proporcionando una breve descripción del contenido de cada taller.

A continuación, se crean grupos de dos o tres personas y se reparte a cada uno la información que se ha explicado oralmente sobre el contenido de cada uno de los talleres. No se entrará en detalles, sino que se indicará el propósito y la idea general. Cada grupo elaborará un pequeño discurso mediante el cual, y usando todos los recursos comunicativos que considere necesarios, deberá convencer al resto de las participantes de la necesidad de asistir a cada taller. Así, describirán sus primeras impresiones con respecto al taller y los sentimientos que les

suscita, y defenderán las oportunidades de aprendizaje, de crecimiento personal o de cambio en la vida cotidiana que les puede brindar. Podrían idear una especie de imagen o símbolo que represente lo que es el taller para ellas.

El resto de las participantes valorarán la capacidad de convencimiento que ha mostrado cada grupo. Para ello, puntuarán la defensa de cada taller con una serie de carteles con números del 1 al 5 que enseñarán al finalizar cada presentación.

El grupo que obtenga la puntuación más alta se convertirá en el grupo coordinador y será el encargado de dirigir la siguiente actividad.

### **Conclusión**

Es importante motivar sobre el contenido de los talleres y reflexionar sobre su interés. Para ello, en lugar de hacer una reflexión en solitario, vamos a conocer también lo que las demás mujeres piensan o sienten sobre los temas que se desarrollarán en el programa.

---

## ACTIVIDAD 4. Normas del grupo

---

### Objetivos

Establecer las normas del grupo para regular la convivencia en su seno y lograr que el trabajo sea lo más productivo y gratificante posible.

### Contenido

Las normas del grupo.

### **Introducción**

Para que el grupo funcione adecuadamente, resulta fundamental la elaboración de una serie de normas que guíen su funcionamiento. Estas normas deben estar siempre presentes en el grupo, de forma que se pueda recurrir a ellas cuando algún miembro lo considere oportuno.

Las normas no deben ser algo estático y permanente. Pueden ser revisadas en cualquier momento y, si las participantes lo consideran oportuno, pueden añadir alguna o solicitar aclaraciones sobre las mismas en cualquier momento.

Es necesario recalcar la necesidad de mantener el respeto entre todas y el respeto a la diferencia.

### **Desarrollo**

El grupo se dividirá en pequeños subgrupos, y cada uno de ellos dibujará un árbol, cuyas ramas representarán las normas. Pueden dibujar el árbol como quieran. Se indicará a las mujeres que deben explicitar las normas que quieran, pero que puedan cumplir. Una vez los grupos hayan realizado sus dibujos con las normas, se expondrán. La persona dinamizadora dibujará en un mural el árbol con las normas

de todos los grupos. Es importante que cada miembro del grupo lo firme y quede expuesto en el lugar de reunión.

Algunas normas que debe proponer y sugerir la persona dinamizadora son la puntualidad, la confidencialidad, el respeto a la diferencia y el derecho a «pasar» cuando una persona considere que le pueda afectar lo que en algún momento se está tratando.

### **Conclusión**

Las normas son necesarias para que el grupo funcione correctamente. Comprometernos a cumplir las normas que hemos elaborado para el grupo es el primer paso hacia una nueva etapa de compromisos e importantes cambios vitales.

---

# Sesión 2

De la identidad de víctimas a la de supervivientes

---

## ACTIVIDAD 1. Observemos comportamientos

---

### Objetivos

- Conocer una de las caras de la violencia de género en un contexto cultural concreto.
- Visibilizar la violencia de género desde una perspectiva global y estructural.

### Contenido

Análisis de una experiencia de violencia de género establecida en un contexto cultural concreto.

La base que sustenta la violencia de género son las relaciones de poder que establecen y perpetúan relaciones de desigualdad basadas en el género.

El patriarcado, estructura social que sostiene este tipo de relaciones no igualitarias, dispone la autoridad de los hombres sobre las mujeres y sus hijos e hijas, en todos los ámbitos sociales (política, cultura, educación, producción...), incluidas las relaciones interpersonales. Según Marcela Lagarde (1996), el patriarcado es la supremacía de los hombres y de lo masculino sobre las mujeres y lo femenino. Es un orden de dominio de unos hombres sobre otros y de enajenación de las mujeres. Las mujeres, en distintos grados, son expropiadas y sometidas a opresión, de manera predeterminada. El mundo resultante es asimétrico, desigual, enajenado, de carácter androcéntrico, misógino y homófobo.

La violencia de género se legitima en el sistema patriarcal para mantener la jerarquía entre lo masculino y lo femenino, manifestando la inferioridad de las mujeres como comportamiento de desprecio (sexismo) o como odio (misoginia). Es una herramienta de perpetuación del orden patriarcal marcado, y ataca de forma directa a las personas que intentan apartarse de esa jerarquía. Además, se ejerce de tal manera que mantiene el convencimiento de inferioridad de los propios grupos dominados (mujeres, niños y niñas, LGTBI...), asumiendo estos en cierto modo que, efectivamente, lo masculino es superior a todo lo relacionado con lo femenino.

Uno de los ámbitos donde se pone de manifiesto esta violencia sustentada por el patriarcado es en las relaciones interpersonales. En la presente actividad trataremos más a fondo la violencia de género en las relaciones afectivas o de pareja.

### **Introducción**

A medida que avanzamos en el conocimiento de la violencia de género, vamos tomando conciencia de las distintas construcciones de pareja caracterizadas por el maltrato en distintos contextos culturales. En nuestro contexto y en otras épocas, este tipo de relaciones se toleraban y, en el peor de los casos, se fomentaban.

En la actualidad, la violencia de género ha pasado de pertenecer a una parcela «privada y familiar» a ser condenada explícitamente como forma de violencia.

Esta dinámica tiene como objetivo analizar las características propias del caso que se presenta a modo de relato.

### **Desarrollo**

Se puede utilizar un texto o una noticia periodística para analizar las características propias de las relaciones de violencia de género en diferentes contextos culturales. A modo de ejemplo, proponemos trabajar la siguiente situación. También podemos utilizar ejemplos de culturas distintas de la autóctona para preguntar a las mujeres sobre la expresión de la violencia de género en sus respectivos países.

## ¿Qué entiendo por amor?

**S**on las cinco de la tarde y acaba mi jornada laboral. Salgo corriendo porque David, mi pareja, me viene a buscar al trabajo. Es muy guapo y muy atento. Desde el principio de nuestra relación, decidió llevarme al trabajo y venirme a buscar cada día. Estoy a punto de salir por la puerta y la secretaria me dice que tengo una llamada. Es un representante muy importante a quien he estado llamando todo el día y no he podido localizar. Cojo el teléfono y respondo a la llamada. Al finalizar la conversación, enciendo el móvil. Tengo diez llamadas perdidas de David. Quizá hoy no haya podido venir a buscarme. Le llamo y me dice que dónde narices estoy, que me está esperando y que si quiero hacer el favor de salir de una vez. Me quedo muy sorprendida por su reacción y le digo que ya voy. Miro el reloj, son las cinco y cinco minutos. Tiene razón. Él odia esperar, y yo le he hecho esperar. Ahora se ha enfadado por mi culpa. Entro en el coche y está de morros. No me da ningún beso, solo me dice que la próxima vez me irá andando, que qué es eso de no salir a las cinco... Entre otras cosas, me dice que si tengo a alguien en el trabajo de quien deba despedirme, que si él está haciendo el tonto esperando fuera mientras yo flirteo con los del trabajo... Su estado de furia y enojo es cada vez más elevado. Me resulta imposible darle explicaciones sobre qué ha pasado. Además, odia que le lleven la contraria, aún se enoja más. Solo se me ocurre pedirle perdón y decirle que no lo volveré a hacer. Se hace un silencio. Llegamos a casa. Al cabo de un momento viene a abrazarme y a decirme que siente cómo se ha puesto, pero que me quiere mucho y que pensaba que me había pasado algo. Pobre, se preocupa por mí. Añade que se muere solo de pensar que me pueda pasar algo o que me pueda enamorar de alguien. Dice que no puede vivir sin mí, que soy la mujer de su vida. Nos abrazamos, nos pedimos perdón mutuamente y le prometo que no le volveré a hacer esperar más. David es una persona a quien conviene no hacer enfadar. En el trabajo es muy cumplidor, y sus jefes dicen que es un empleado servicial. Con los amigos es muy caballero y atento, y no le gusta que venga gente a casa que él no conozca o que no haya invitado, porque así nuestro espacio no se verá invadido. Siento que me quiere, y mucho. Al cabo de un momento, suena el

---

teléfono. Lo voy a coger mientras David se pregunta quién debe de ser ahora. Doy un grito de alegría porque es Sandra, mi amiga de la infancia. Hace mucho que no hablo con ella. Mientras me está contando que celebrará sus 30 años el próximo viernes, David me dice que cuelgue ya, que ahora es momento de hacer la cena los dos juntos. Tiene razón, puedo hablar con ella en otro momento. Le digo, entusiasmada, que por supuesto que iré a su fiesta de cumpleaños, y quedamos que mañana la llamaré para acabar de concretar los detalles. En cuanto cuelgo, David me pregunta si Sandra no tiene otro momento del día para llamar que a las nueve de la noche. Le digo que ha sido su cumpleaños y que me ha invitado a la fiesta que celebrará este viernes. David me pregunta si iré. Le digo que sí, que no solo es mi amiga Sandra, sino que, además, ¡ha cumplido 30! Él me dice que había pensado en quedarnos en casa a ver una película, ya que, al no tener mucho tiempo para vernos entre semana, el viernes es un bonito día para estar juntos. Le contesto que la fiesta me hace mucha ilusión y que qué le parece si dejamos la película para el sábado. David me dice que no le quiero, que para mí es más importante estar con los demás que con él. Añade que siempre tengo tiempo de ver a mis amigas; en cambio, a él le hacía mucha ilusión que nos quedáramos a ver una película. Comenta que es un tema de prioridades, que él prefiere estar conmigo, y yo, con las amigas. Le digo que eso no es cierto, que no las veo nunca y que, además, esta es una ocasión especial. No me lo pone nada fácil, me siento entre la espada y la pared. Empezamos a discutir mientras me pregunto si estaré siendo tan egoísta como él me lo plantea. Tiene razón. Acabo cediendo a su deseo. Al fin y al cabo, es la persona con quien comparto el día a día y no me gusta verle triste. Además, ya lo decía mi madre: «A los hombres hay que saber llevarlos... Tus armas son la sonrisa y darle la razón en todo». Decido llamar a Sandra para decirle que no iré, pero David cree que ahora no es el momento, que es mejor hacer la cena. Le digo que, mientras la hacemos, la puedo llamar. No le parece bien porque quiere estar conmigo cocinando, que lo hagamos todo juntos. Siento que no quiere perder ni un minuto de estar conmigo. ¡Me quiere tanto...! Decido llamarla mañana. Al día siguiente, cuando me estoy vistiendo para ir a trabajar, me pongo un traje de chaqueta que me había regalado mi hermana para el día de Reyes. David me mira, me

---

dice que voy muy corta; que, si lo que pretendo es que todo el mundo me mire, lo conseguiré. Le digo que no me parece muy corto, me va por las rodillas. Pero a David no le gusta que le lleve la contraria, lo odia. Empieza a enojarse cada vez más, y decido no decirle nada, solo escucharlo e intentar tranquilizarlo con caricias. Él me rechaza continuamente y me dice que no quiere saber nada de mí, que si le amara de verdad no le haría enfadar e iría vestida como una mujer normal, sin insinuar nada. También me vuelve a decir si hay alguien en el trabajo con quien me entiendo, porque, según él, esta provocación con la ropa no puede tener otra explicación. Cuando David acaba de gritarme e insultarme, después de cambiarme la falda por unos pantalones y de sufrir porque los vecinos nos estén escuchando, nos marchamos sin desayunar y de mal humor hacia el trabajo. Me deja en la puerta y, antes de bajar del coche, un compañero de trabajo me saluda diciendo: «¡Buenos días, preciosa!». David, después de saludar a mi colega con una sonrisa, porque si algo tiene es que es muy simpático con la gente que nos rodea, me mira y me pregunta si es él. Yo no le entiendo y le pregunto que si es quién. Él me dice que ya sé a qué se refiere, que seguramente es el hombre con quien me encuentro a la hora del desayuno. No entiendo nada, solo le calmo diciendo que le quiero, que él es la persona más importante en mi vida y el único con quien lo comparto todo. Me voy a trabajar. Al cabo de un rato suena mi móvil. Es un mensaje de texto de David en el que me dice que lo siente y que me quiere. Pobre, duda sobre lo que yo pueda sentir por él, porque quizá no le expreso del todo mis sentimientos y le genero esta intranquilidad emocional. Solo llevamos seis meses juntos. Es cuestión de tiempo, de darle la confianza necesaria, y todo cambiará.

**Se organiza un debate en torno a las siguientes cuestiones:**

- Sentimientos generados por la lectura.
- Definición del perfil de maltratador del relato.
- Análisis de la forma en que se construyen las relaciones y qué se entiende por amor en la situación analizada.
- Compartir otras experiencias o conocimientos sobre las características que definen las relaciones de pareja en distintos países.

**Conclusión**

Se trata de que las mujeres observen distintas formas de expresión del maltrato y cómo pueden llegar a tal punto que se sientan culpables al ser maltratadas. La violencia de género ha afectado y está afectando a la mujer en todas las edades y en todas las culturas a lo largo de la historia, y, además, aún se considera en algunos países un problema privado e ignorado socialmente. En esta dinámica hemos visto una situación de maltrato en un contexto concreto.

---

## ACTIVIDAD 2. **Descloquemos estereotipos**

---

### **Objetivo**

Hacer conscientes a las mujeres de las ideas preconcebidas que se han vertido sobre la condición femenina y masculina.

### **Contenido**

Análisis y reconocimiento de ideas sobre hombres y mujeres que pueden ser estereotipos.

### **Introducción**

Los estereotipos de género están íntimamente relacionados con la dominación patriarcal y su organización social. Algunos estereotipos que representan tanto hombres como mujeres siguen vigentes en la actualidad. A veces no los reconocemos abiertamente, o ni siquiera nos paramos a pensar en ellos. Al preguntarnos de forma consciente sobre hombres y mujeres salen a relucir aquellas ideas que creíamos tener superadas. Todavía hoy asignamos comportamientos, valores o rasgos de personalidad a un determinado género. Realizar una dinámica general sobre cómo creemos que son los hombres o cómo creemos que son las mujeres nos ayuda a descubrir nuestras generalizaciones sobre ambos sexos.

En esta actividad nos planteamos esta pregunta general para descubrir cuáles son los estereotipos todavía arraigados en nuestra sociedad y en nuestra cultura.

## Desarrollo

Trabajo de grupo. Se sugiere reflexionar en grupo acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creéis que son las mujeres en pareja, en familia, en el trabajo, con las amistades, en el tiempo libre, etc.?
- ¿Cómo creéis que son los hombres en pareja, en familia, en el trabajo, con las amistades, en el tiempo libre, etc.?

Analizamos las respuestas y, una vez concluido el debate, la persona dinamizadora pregunta al grupo si cada característica señalada puede pertenecer a ambos géneros, y puede iniciar otro debate.

## Conclusión

Con esta actividad comprobamos que todavía polarizamos y atribuimos determinadas calificaciones a hombres o a mujeres, como si esta división entre géneros fuera estática o determinante. Damos por sentadas capacidades, emociones, comportamientos, gustos, etc. en función de la pertenencia a un género determinado, sin contar con la individualidad de cada persona, sea hombre o mujer. Es preciso que re Coloquemos esos estereotipos poniéndolos en el lugar que les corresponde.

---

# Sesión 3

De la identidad de víctimas a la de supervivientes

---

## ACTIVIDAD 1. **Asumo mis valores**

---

### Objetivo

Asumir los valores positivos de la identidad femenina.

### Contenido

Definición de la propia identidad. Análisis del valor y de los sentimientos de «ser yo misma». Expresión de la aportación de cada una a la sociedad como persona única.

### **Introducción**

El hecho de que la mujer deje de responder a un patrón fijo en el que reflejarse para reconocerse a sí misma como «femenina» constituye una liberación y, a la vez, un desconcierto. La identidad social crea un molde donde agarrarnos y así timonear el desconcierto, pero también nos encorseta y nos reduce. El nuevo patrón de la identidad femenina, entendido como esa intersección entre la identidad social y la identidad personal, debe tejerse con nuevas ideas, nuevas telas y nuevos colores acordes con el concepto de «ser persona».

En esta sesión trabajamos el significado de la identidad, que el *Diccionario de la lengua española* define así: «Conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás».

Esta actividad consiste en simbolizar la propia identidad mediante un dibujo. Sabemos que la elaboración (escribir, leer, dibujar, etc.) «deja huella» tanto cognitiva como emocionalmente, al contrario que las actividades pasivas.

Con esta dinámica trabajamos la identidad personal, compuesta al mismo tiempo por el aspecto físico y por aspectos cognitivos y emocionales. Se trata de que las participantes se vean reflejadas por fuera y por dentro en el dibujo, siempre desde una perspectiva positiva.

### **Desarrollo**

- Trabajo individual. Las mujeres pueden dibujar tantos símbolos como quepan en un folio y que ellas sientan que las identifican. Se propone dibujar, además de la identidad como aspecto físico, la identidad de todo el conjunto que forma la persona; es decir, gustos, habilidades, sueños y definición de sí misma. Se trata de que se representen mediante símbolos, aprovechando la fuerza y la potencia de los mismos.
- Discusión dirigida. Después, se pide a las mujeres que digan el nombre de alguna mujer que crean que es maravillosa, o que para ellas lo ha sido. Puede ser una mujer famosa, un personaje público o una persona normal y corriente que hayan conocido o conozcan.

Debate general sobre las mujeres a las que consideran maravillosas:

- ¿Por qué para mí esa mujer es maravillosa?
- ¿Qué es lo que me hace a mí también ser una mujer maravillosa?
- ¿Cuál es mi responsabilidad en transmitir el concepto de mujer maravillosa?

### **Conclusión**

La identidad personal consiste en llegar a ser uno mismo, con sus propias características, cumpliendo anhelos e ilusiones y desarrollando al máximo las propias potencialidades. Se trata de un nuevo espejo de identidad por el que apostamos para que cada persona, hombre o mujer, se mire y se reconozca en él.

---

## ACTIVIDAD 2. Iguales y distintas: únicas

---

### Objetivo

Reconocer valores y capacidades.

### Contenido

Reconocimiento de las capacidades personales de cada participante y estrategias para poder aplicar lo aprendido en su vida.

### **Introducción**

Existe la creencia popular de que hay buenas y malas formas de ser. Es una creencia totalmente errónea. La forma de ser de cada persona es única y, por lo tanto, incomparable.

Ser único es ser diferente. Ser diferente no significa ser menos ni ser más, ni ser mejor ni peor, ni valer más ni valer menos. Significa que mi forma de ser, de pensar, de sentir, de comportarme, de estar, de opinar, de crear, de vivir... es distinta, propia y única, y por ello enriquece la vida.

Dentro de lo que denominamos *forma de ser* se encuentra nuestra valía, nuestros valores personales. Muchas veces no somos conscientes de ello, no les damos la importancia que se merecen, no los reconocemos. En esta dinámica queremos que nuestra valía, esas potencialidades que sin duda tenemos todas las personas, salgan a la luz y sean reconocidas como tales, en especial por la propia persona. A través de su reconocimiento, podemos valorar nuestros actos y aumentar nuestro autoconcepto, que es una pieza fundamental en la autoestima.

## **Desarrollo**

Trabajo en subgrupos. Las participantes se reúnen en grupos de cuatro personas. Cada una de ellas debe presentar a su grupo dos adjetivos que la describan en distintas capacidades: físicas (el cuerpo como belleza, salud, fuerza o habilidad física), intelectuales, de conocimiento, de comprensión, de improvisación, de recursos, habilidades manuales, etc.

Discusión dirigida. Posible guion de preguntas: «¿Qué habéis sentido al tener que describir vuestras capacidades?», «¿Os ha costado buscarlas, reconocerlas, nombrarlas?», «¿Qué habéis sentido al tener que contarlas al resto del grupo en voz alta?».

## **Conclusión**

Nuestra forma de sentir, nuestras creencias, ideas, valores y pensamientos sobre nosotras y sobre el mundo nos dan forma como personas únicas. Somos tan distintas y tan iguales por dentro como por fuera. Físicamente, todas tenemos los mismos «componentes» (cabeza, tronco, extremidades, ojos, orejas, nariz, boca, manos, etc.) y, sin embargo, aun contando con los mismos elementos, somos distintas. Lo mismo sucede con nuestra forma de ser: nos hace únicas y peculiares. Nuestra forma de ser, nuestro aspecto físico y nuestros valores sociales son la identidad básica que regalamos al mundo.

---

### ACTIVIDAD 3. **Participo del mundo**

---

#### **Objetivo**

Simbolizar la intersección entre la identidad personal y la identidad social como la aportación de cada persona al mundo.

#### **Contenido**

Nuestra participación en el mundo como proyección de la estructura y la coherencia que damos a nuestra vida personal y social.

#### **Introducción**

Esta actividad requiere que las mujeres se sientan cómodas trabajando mediante la expresión corporal. En estos talleres hemos analizado dos dimensiones de la identidad: la personal y la social. Sabemos que esta división es tan solo teórica, y que los seres humanos somos un mosaico de identidades que se cruzan, se comparten, se tocan, se aglutinan, se difuminan, etc. Por ejemplo, los intereses y las capacidades personales se acoplan a las oportunidades disponibles para su expresión en el entorno social del sujeto.

En esta dinámica queremos simbolizar el mosaico que resulta de la intersección entre estas dos identidades, el yo y mi aportación al mundo, y concluir el taller expresando mediante la escultura la conjunción de estas dos dimensiones indivisibles en el ser humano.

## Desarrollo

Escenificación de roles. Sobre la metáfora de la identidad como mosaico, se proporcionan al grupo seis posibles categorías que se corresponden con los roles de las mujeres en el mundo:

- Como trabajadora
- Como hija
- Como amiga
- Como colaboradora en mi entorno
- Como participante en actividades
- Como madre

Se da a elegir a las participantes la categoría que prefieran simbolizar. Una vez elegida la categoría, se les explica que deberán simbolizar mediante una escultura humana cómo viven y se sienten en la categoría escogida.

Cuando estén preparadas, de una en una se colocarán en el centro de la sala y representarán su escultura. Las participantes no se retirarán al finalizar su representación, sino que se irán añadiendo a las primeras hasta formar una escultura general que denominaremos *Participando del mundo*.

## Se organiza un debate en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué categoría representabas?
- ¿Por qué has elegido precisamente esa categoría?
- ¿Qué simbolizabas? ¿Qué aspecto representabas de esa categoría?
- ¿Cuáles han sido tus sentimientos? ¿Cómo te has sentido?

## Conclusión

La tarea de formación de la identidad básica finaliza con éxito en la medida en que, tras un laborioso trabajo de síntesis del yo, las dos dimensiones acaban encajando y dibujando ese mosaico único en el que nos convertimos día tras día. Realizar la escultura de mi participación en el mundo puede hacer que sintamos algunas de

---

nuestras aportaciones a la sociedad, el granito de arena que todas aportamos a la arquitectura de nuestro mundo.

### **Conclusión general**

Sabemos, por lo que hemos visto en este trabajo juntos, que las mujeres han sido enseñadas durante mucho tiempo para ser «femeninas» y comportarse de forma «femenina», que no es más que la identidad social de cada época, y no representa a la totalidad de la identidad.

Hemos visto que la identidad también incluye la identidad como persona, que puede ser definida a partir de la interacción del contexto personal y social, entendido como el género al que pertenecemos. Por lo tanto, en ese encuentro la identidad puede definirse como «sentirme digna dentro de un cuerpo de mujer».

También hemos trabajado sobre nosotras, identificando los momentos y situaciones que nos han hecho sentir capaces, acompañada dicha capacidad de nuestro sentimiento de triunfo, de logro, de satisfacción. No nos hemos quedado solo en palabras, sino que hemos pasado a la acción. Y, por último, hemos construido un mosaico con nuestra identidad y hemos representado nuestra aportación al mundo y a la sociedad en que vivimos.

Nuestros objetivos y nuestras actividades en este programa tienen un propósito: incrementar la conciencia sobre nosotras mismas para lograr que nuestra identidad sea la brújula que nos guíe en la vida.

---

## ACTIVIDAD 4. Construyo mi vida

---

### Objetivo

Practicar estrategias que permitan reconocer las capacidades de las participantes y atribuir valor a sus logros.

### Contenido

Compromiso de cada participante con la consecución de un logro.

### **Introducción**

Es muy importante que las personas nos sintamos a gusto con nosotras mismas, que nos aceptemos, que nos valoremos. Y también que «hagamos». No nos podemos quedar únicamente con el sentimiento de bienestar. Debemos pasar a la acción. La acción es necesaria en la construcción de la vida. Aun cuando estemos satisfechas al máximo de nosotras mismas y tengamos una alta autoestima, si nos quedamos quietas, inactivas y aletargadas terminaremos por depreciarnos, dejaremos de sentirnos bien. Y, al contrario, cuando en algunos momentos no nos sentimos bien con nosotras mismas, y sin embargo nos ponemos a hacer cualquier cosa, y nos sale bien, nos produce un sentimiento de alegría, de satisfacción y de orgullo que nos ayuda a sentirnos y a vernos mejor.

Hacer es crear. Crear es construir. La construcción de nuestro futuro está en nuestras manos.

### **Desarrollo**

La persona dinamizadora expone del siguiente modo el tema que vamos a trabajar: «Para construir se necesitan materiales y herramientas. Los materiales los tenemos: son nuestras habilidades (aquello que sé hacer bien), nuestras capacidades (aquello que puedo hacer) y nuestras potencialidades. Estos son nuestros materiales. ¿Cuáles son las herramientas que necesito para construir?».

---

A partir de las aportaciones realizadas, la persona dinamizadora puede refrendarlas y comentar algunas de las herramientas para la construcción de nuestra propia vida:

- Saber lo que se desea.
- Entrar en acción.
- Aprender de los resultados de nuestras acciones.
- Adaptar nuestro comportamiento.

Trabajo por parejas. Cuando las participantes hayan realizado la actividad propuesta, se puede proponer que la compartan por parejas. Cada miembro de la pareja relatará el deseo del otro y cómo lo va a llevar a cabo. Se puede repasar esta dinámica al final del programa para evaluar si han alcanzado su propósito (especificando los pasos) o no se ha podido realizar (detallando los impedimentos).

## **Conclusión**

Construimos nuestra vida y nuestra identidad cada día con herramientas sencillas, sin trucos, sin fórmulas mágicas ni píldoras milagrosas. Lo hacemos a partir de los valores que esgrimimos, las capacidades que desplegamos, la dignidad de nuestros actos y la responsabilidad sobre nuestra vida.

---

# Sesión 4

De los relatos vivenciales a la narrativa autobiográfica

---

## ACTIVIDAD 1. El camino de la vida

---

### Objetivo

Conocer distintas historias de vida y aprender a hacer una lectura positiva de la propia.

### Contenido

Análisis de las diferentes historias de vida de las mujeres participantes en este taller.

### **Introducción**

Mediante esta actividad, las participantes narrarán algunos sucesos o episodios que han ocurrido en sus vidas. Junto con la descripción de dichos episodios, se pretende que las participantes reconozcan los comportamientos y sentimientos que acompañaron a dichos sucesos, así como a aquellas personas que desempeñaron un papel significativo en los mismos. Con ello se pretende que desarrollen un sentimiento de protagonismo y de control de su propia vida.

Las participantes deben aprender a analizar, a partir de una narrativa coherente y desde una perspectiva actual, los sucesos vividos, tanto los positivos como los negativos, con el fin de fomentar la reflexión matizada sobre los mismos. Se trata no solo de expresar recuerdos inconexos y negativos, sino de enlazarlos cronológicamente de modo causal, si es posible, para dejar al final un sabor agradable con un balance positivo. Se aprende tanto de lo malo que hemos vi-

---

vido como de lo bueno. De lo que no se aprende es de lo que no hemos sabido analizar, comprender y asimilar.

### **Desarrollo**

La persona dinamizadora empezará explicando lo siguiente: «Lo que somos ahora, cómo pensamos, cómo nos sentimos, tiene que ver con lo que hemos vivido. Por ello, vamos a recordar y a contar la historia de nuestra vida». Se pedirá a las componentes del grupo que formen parejas para entablar diálogos simultáneos. Se entregará a cada pareja una hoja con las etapas de la vida: infancia, adolescencia y adultez. Cada pareja anotará debajo de cada etapa:

- Sucesos o episodios positivos o negativos.
- Personas significativas.
- Reacciones personales ante dichos sucesos o episodios.
- Sentimientos experimentados: alegría, confianza, seguridad, interés, fortaleza, superación, tranquilidad, inseguridad, angustia, temor, etc.

Para la expresión de los sentimientos experimentados, sugerimos aprovechar la riqueza de matices emocionales a fin de superar la clásica distinción entre estar bien o estar mal.

A continuación, una de las mujeres de cada pareja elige su vida o la de su compañera y se la cuenta a las demás. Si el grupo no es demasiado numeroso, se pueden comentar todas las historias. En la narración deben aparecer los sucesos encadenados, y los personajes, las reacciones y los sentimientos, de forma integrada. La pareja se puede ayudar mutuamente para reconstruir el relato de modo coherente. También comentarán su impresión global sobre la trayectoria vital y lo que han aprendido de todo ello. Durante todo el ejercicio se recalcará la búsqueda de similitudes y diferencias entre los relatos.

### **Conclusión**

El mensaje que debe quedar claro es que la vida de cada persona está compuesta por una serie de episodios. Más allá de lo que haya ocurrido, lo importante es

saber cómo se narra lo sucedido, o, dicho en otras palabras, la experiencia subjetiva de todo ello. Relatar una historia de vida implica una audiencia y, por lo tanto, un ajuste a la misma. Este aspecto público es muy positivo, puesto que la mujer se da cuenta de que su biografía, después de todo, no es tan singular como pensaba. Por ello, es importante comentar aquellas similitudes y diferencias halladas en las historias. Así se refuerzan, además, los sentimientos de pertenencia al grupo.

---

## ACTIVIDAD 2. **Cómo soy y cómo me valoro**

---

### **Objetivo**

Reflexionar sobre el autoconcepto y la autoestima, y sobre su relación con el desarrollo de comportamientos asertivos.

### **Contenido**

Análisis de las capacidades y autovaloraciones en distintos ámbitos para relacionarlas con el desarrollo de la asertividad.

### **Introducción**

El autoconcepto y la autoestima se manifiestan en varios ámbitos. Así, una mujer puede tener distintos autoconceptos asociados a las diferentes facetas de su persona, por ejemplo como madre, como amiga o como empleada. Por otro lado, hay que tener en cuenta que no todas las mujeres otorgan el mismo valor o peso a cada faceta. Es muy importante identificar el nivel de autoconcepto de la mujer en cada faceta y el peso que asigna a la misma. Ambos aspectos tendrán consecuencias en su estado emocional, ya que un autoconcepto bajo en un ámbito que para la mujer no es importante la afectará menos que un autoconcepto bajo en un ámbito muy importante. Así pues, las mujeres deberán reconocer cuáles son esos ámbitos que tienen mayor peso en su autoconcepto, y analizar si el conjunto final está equilibrado.

### **Desarrollo**

Se empieza explicando que en la vida continuamente estamos representando varios papeles en diversos ámbitos, y que podemos sentirnos mejor en unos que en otros. Se formarán pequeños grupos, o incluso parejas si el grupo no es muy grande. Cada miembro del subgrupo comentará con los demás (o con su pareja) la representación gráfica de su autoconcepto. Para ello, compondrá un círculo

formado por porciones correspondientes a distintos ámbitos o facetas de la vida (trabajo, familia, ocio, etc.). Se puede utilizar una cartulina grande para el círculo y papeles de varios colores para las porciones. El tamaño de cada porción dependerá de la relevancia de esa faceta dentro de su autoconcepto. Por ejemplo, si mi papel como madre es para mí lo fundamental, su porción ocupará una parte muy grande del círculo. En consonancia, en este ámbito me sentiré más afectada si las cosas no me salen bien, o me sentiré más criticada por los demás que en otros ámbitos que no me importan tanto.

Una vez realizada la representación del autoconcepto, se pueden colorear las distintas porciones: de azul marino si en ese ámbito de la vida me valoro negativamente porque creo que no tengo muchas capacidades o que los demás no me valoran, de color naranja si en ese ámbito me valoro positivamente, etc.

Cuando todas las personas hayan completado la representación de su autoconcepto, deberán relacionar lo ocurrido en el camino de su vida con su autoconcepto actual. Es decir, se trata de observar en qué medida los sucesos que le han ocurrido, y que hemos analizado en la actividad anterior, están influyendo en sus valoraciones actuales.

A continuación se reflexionará sobre los distintos modos de reaccionar en la vida diaria en diversos ámbitos, y se relacionarán con el gráfico del autoconcepto y la autoestima. Los comportamientos más asertivos se darán en aquellas facetas en que más segura se sienta la mujer, y los más pasivos, dependientes o agresivos, en aquellas otras con una autovaloración más baja. Las participantes pueden contar ejemplos extraídos de sus propias vidas.

Por último, una forma de acabar la actividad puede ser una fantasía guiada, «Yo soy yo», extraída del libro de Virginia Satir *En contacto íntimo* (México: Paidós, 1978). Este texto puede entregarse después a cada una de las participantes.

---

## **Conclusión**

El mensaje que debe quedar claro es que el autoconcepto, la autoestima y el comportamiento están muy relacionados. Tenderemos a reaccionar en la vida diaria según nos valoremos a nosotros mismos y creamos que nos valoran los demás. Es necesario potenciar una valoración realista de nuestras capacidades y aspirar a reforzar los comportamientos asertivos, ya que son los que aumentan la probabilidad de que el otro nos interprete adecuadamente y nos respete.

### ACTIVIDAD 3. Todo es según el color del cristal con que se mira

---

#### Objetivo

Adquirir conciencia de que una misma situación puede percibirse de diferentes formas, desencadenar diversas emociones y causar reacciones distintas.

#### Contenido

Análisis de las distintas percepciones de los sucesos, las emociones asociadas y las reacciones más probables que los acompañan.

#### **Introducción**

El modo en que percibimos o valoramos los sucesos es el punto de partida para empezar a indagar sobre nuestras capacidades para afrontar problemas. Según sea esa forma de percibir y valorar los sucesos, así serán las emociones que los acompañan y nuestras reacciones.

Si pensamos que lo que nos ocurre es una amenaza para nuestro equilibrio y nuestra seguridad, tenderemos a experimentar emociones negativas en forma de frases que nos decimos a nosotras mismas. Si pensamos que lo que nos ocurre es un reto, una oportunidad que se nos brinda, tenderemos a experimentar emociones positivas, de nuevo en forma de frases: «Puedo con ello», «Después de todo no es para tanto», «Puedo contar con la ayuda de los demás», «Puedo demostrarme lo que valgo», «Aprenderé algo nuevo de esto», etc. Con estos pensamientos más apropiados, es más probable que experimentemos emociones positivas, como por ejemplo alegría, confianza e interés, y que nos sintamos más motivados para actuar.

---

## Desarrollo

La persona dinamizadora comenta cómo una misma situación puede percibirse de distintas formas y causar reacciones diversas. A continuación, se inicia el análisis de un caso que puede ser real o ficticio. Las participantes comentarán:

- Cómo percibe la situación la protagonista.
- Otras formas de percibir la misma situación.
- El estado emocional que conllevan las distintas percepciones.

Se colocará un mural en la pared con dos partes diferenciadas que correspondan a percepciones de amenaza y percepciones de reto. Las participantes tendrán escritos en distintas cartulinas comportamientos y reacciones diferentes que irán pegando en la parte correspondiente del mural según consideren que son de amenaza o de reto.

## Conclusión

Lo importante es que las mujeres se den cuenta de que las percepciones de las situaciones son clave para el comportamiento, ya que generan distintos tipos de emociones y de reacciones.

---

## ACTIVIDAD 4. El cuaderno de bitácora

---

### **Recomendación**

Se aconseja especialmente trabajar esta actividad en el caso de que en el grupo haya mujeres migradas.

### **Objetivo**

Conocer y compartir distintos procesos migratorios.

### **Contenido**

Análisis de las diferentes trayectorias de vida de las participantes.

### **Introducción**

Mediante esta actividad, las participantes reconstruyen y narran los sucesos o episodios más significativos de su proceso migratorio. La descripción de los principales acontecimientos permite abrir un espacio para la narración en primera persona, contando con el acompañamiento y el reconocimiento de las participantes del grupo (especialmente de aquellas que también han migrado).

Se trata de analizar con cierta coherencia cronológica, y desde una perspectiva contemporánea, las experiencias y acontecimientos vividos, tanto los negativos como los positivos, para poder ordenarlos y resignificarlos. De este modo se construye lo que podríamos denominar *historia de vida del proyecto migratorio*, en la que ellas son las verdaderas protagonistas. Una mirada retrospectiva posibilita la comprensión de esta trayectoria pasada, al mismo tiempo que permite que la narradora se ubique con mayor solidez en su presente.

---

## Desarrollo

Se invita a las participantes a escribir su libro de bitácora, es decir, el libro de su proceso migratorio. Se trata de un trabajo individual en el que deberán plasmar los episodios más relevantes o significativos de ese proceso, y ponerles un título. No es necesario que las participantes escriban detalladamente los acontecimientos a los que desean referirse. Lo importante es que elaboren un guion de las experiencias y que piensen en los principales detalles que las configuran para, posteriormente, compartirlas con el grupo.

Es importante que la persona dinamizadora recalque que los acontecimientos deberán estar ordenados cronológicamente, y que deberán iniciar el relato en el momento en el que, estando en su país de origen, empezaron a pensar en la posibilidad de emigrar.

Se reparten papeles y bolígrafos. También se pueden repartir ceras o rotuladores y cartulinas, ya que las narraciones pueden adquirir formato gráfico.

Una vez concluido el tiempo para pensar y ordenar los episodios, se pide que una voluntaria lea los títulos de su cuaderno, deteniéndose en el relato pormenorizado de cada uno de ellos. Al acabar, el resto de las participantes podrán hacerle preguntas acerca de la vivencia narrada.

En el caso de que algunas mujeres tengan problemas para expresarse por escrito, la persona dinamizadora puede ir escribiendo en la pizarra los títulos de sus cuadernos. Posteriormente, se puede iniciar un debate general en torno a los puntos en común o distintos de los procesos migratorios.

## Conclusión

Es importante valorar cada uno de los relatos de las participantes, pues en ellos reside la entereza y la fuerza de mujeres que apostaron por un futuro mejor. Lo que debe aparecer en primer plano es su valentía para emprender un proyecto difícil y lleno de obstáculos. Es precisamente esa fuerza la que les permitirá un proceso de recuperación y desarrollo personal para romper con la situación de violencia que han sufrido.

---

# Sesión 5

De los relatos vivenciales a la narrativa autobiográfica

---

## ACTIVIDAD 1. **Cómo llevar una vida saludable**

---

### Objetivos

- Reflexionar sobre distintos estilos de vida y sus consecuencias a corto y medio plazo sobre la salud.
- Analizar distintas formas de afrontar situaciones estresantes, el grado de satisfacción experimentado y las consecuencias a corto y largo plazo.

### Contenido

- El estilo de vida se presenta relacionado en parte con el modo en que respondemos ante las situaciones. Si abusamos de estrategias de evitación, es muy probable que desarrollemos hábitos y comportamientos negativos para la salud, de modo que terminaremos sintiéndonos aún peor.
- Análisis de las estrategias de afrontamiento en función de las situaciones y el grado de satisfacción obtenido.

### **Introducción**

¿A qué trucos recurrimos cuando queremos evadirnos del estrés o escapar de los problemas? Las situaciones de estrés provocan malestar psíquico y una conciencia «dolorosa» que parece necesario acallar. Para ello, son aparentemente muy útiles las estrategias de distracción y evitación. Dichas estrategias se acompañan a menudo de consumos abusivos de medicamentos calmantes, relajantes o

---

que alteran de algún modo el nivel de conciencia. También se recurre al alcohol, a comer mucho, a fumar y, en definitiva, a conductas de riesgo para la salud. Son soluciones «muleta» que parecen ayudar, pero que en realidad tienen como meta tratar de eliminar el malestar psicológico al que aludíamos antes. Pero el malestar no cesa, sino que sigue ahí. De vez en cuando aflora de nuevo, y el organismo sigue protestando cada vez más, por lo que es necesario incrementar el consumo de sustancias y medicamentos en una espiral que no tiene fin.

Para tratar de todo ello, debemos analizar el estilo de vida de las participantes. Se denomina *estilo de vida* el **«patrón de comportamientos protectores de la salud y de riesgo que caracterizan la forma general de vivir de una persona o grupo»**. Con ello nos referimos al consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, a los hábitos alimenticios, a la actividad físico-deportiva, al cuidado de la salud, a los hábitos sedentarios de mirar la televisión a todas horas, de jugar de forma compulsiva, etc. Pueden parecernos meras aficiones o formas de pasar el rato, pero en realidad tienen mucha trascendencia para nuestro futuro. Un buen repaso de estos hábitos nos hará conscientes de nuestro estilo de vida y de las consecuencias a corto o largo plazo que puede tener cuando es negativo: obesidad, enfermedades del corazón, ansiedad, depresión, etc.

Para controlar el malestar psicológico o aliviar las situaciones de estrés, es necesario tener en cuenta las estrategias de afrontamiento. Se recomienda la realización de un mural con las siguientes estrategias para enriquecer el análisis y el debate:

### **Estrategias para afrontar el estrés**

#### **1. Afrontamiento activo:**

- Toma de decisiones
- Resolución de problemas
- Distanciamiento del problema para comprenderlo mejor
- Reestructuración del problema desde otro punto de vista (por ejemplo, mediante el humor)

#### **2. Apoyo social:**

- Buscar ayuda para controlar y regular la emoción negativa
- Buscar ayuda para aprender a ver la situación de otro modo

#### **3. Distracción:**

- Acciones como ir al cine
- Descarga de energía mediante ejercicio físico

#### **4. Evitación:**

- Evitación cognitiva como no pensar en ello
- Evitación conductual como no acercarme a las personas que generan el problema o evitar encontrarme en la situación estresante

### **Desarrollo**

Para generar un debate sobre el estilo de vida y la superación de los momentos de estrés, se plantearán a las participantes varias preguntas con el objetivo de cuestionarse cómo viven esos temas en su propio día a día:

- 
- ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?
  - ¿Qué estilo de vida consideras que tienes? ¿Qué consecuencias conlleva tu estilo de vida?
  - ¿Qué haces para cuidar tu salud física y mental?
  - ¿Qué haces para controlar el malestar psicológico o para aliviar las situaciones de estrés?

Tras reflexionar sobre estas cuestiones, analizaremos un poco más la última pregunta y hablaremos sobre estrategias para afrontar el estrés. Leeremos el mural y cada mujer pensará cuáles son las estrategias que ya utiliza y cuáles le podrían servir. También se puede reflexionar sobre qué consecuencias puede tener el uso de dichas estrategias en el futuro inmediato y a más largo plazo. Otro aspecto importante es observar el grado de satisfacción experimentado por las mujeres con el resultado obtenido en el uso de las estrategias. Experimentar insatisfacción ante una estrategia inadecuada es algo positivo, porque motiva al cambio.

Para terminar la actividad, visionaremos el vídeo *Niños que imitan a sus padres* (<https://www.youtube.com/watch?v=fdRcdR77uao>) para poder hablar de los efectos que tiene nuestro estilo de vida sobre nuestros hijos e hijas.

## **Conclusión**

El tema fundamental que debe quedar claro es que el estilo de vida es un conjunto de hábitos y comportamientos relacionados con la salud. No es un indicio aislado, sino que debe ser considerado en conjunto. Además, un estilo de vida poco saludable indica que debemos mejorar el modo en que resolvemos los problemas.

Por otra parte, lo importante es que las mujeres también aprendan a identificar las estrategias a través de los relatos reales, y que las valoren teniendo en cuenta tanto los aspectos emocionales como sus consecuencias a corto y largo plazo.

## ACTIVIDAD 2. Fortalezco mis recursos ante el estrés

---

### Objetivo

Ser consciente de la forma de priorización de las situaciones a afrontar como un recurso que ayudará a las participantes a seleccionar mejor las estrategias empleadas.

### Contenido

Aplicación sobre uno mismo de todos los análisis anteriores sobre estrategias de afrontamiento, a fin de que las participantes aprendan a priorizar situaciones.

### **Introducción**

Nuestra resistencia ante el estrés se ve comprometida a medida que tenemos más frentes abiertos a los que debemos responder. Esto marca una diferencia importante, ya que, cuando los problemas se multiplican, la primera labor consiste en priorizar unos sobre otros. Por ello, tras analizarlos todos, deberíamos clasificarlos ordenando primero aquellos que hay que afrontar de inmediato, después los que pueden esperar, etc. Cada persona, según su criterio, se basará en la propia naturaleza de la situación (su carácter transitorio, controlable e interno), en sus propias metas o intereses («Me preocupa más consolidar el puesto de trabajo y por eso afronto en primer lugar esta cuestión») e, incluso, en las consecuencias que se derivarían si no se enfrenta a ella («Me echan del trabajo»). En suma, no todo hay que afrontarlo con la máxima urgencia y mediante una estrategia activa, sino que existen situaciones que no merece la pena intentar cambiar o que escapan totalmente a nuestro control.

---

## Desarrollo

La persona dinamizadora pide a las mujeres que hagan una lista de las preocupaciones y los problemas que tienen en la actualidad. Después, deben priorizarlos según los criterios apuntados más arriba. A continuación se introduce un juego de rol. Se elige una de las situaciones propuestas que esté calificada de máxima prioridad e importancia, y se plantea su representación con dos personajes implicados: una mujer que hace de interlocutor (por ejemplo, el jefe o la jefa) y otra mujer que hace de sujeto activo (por ejemplo, la empleada). La mujer que hace de sujeto activo practica la estrategia de afrontamiento que suele utilizar en esos casos. Las demás piensan otra estrategia que utilizarían en esa situación, y se preguntan si cambiarían de estrategia si la situación hubiera sido clasificada de prioridad baja. Se trata de que comprueben que es necesario ser flexibles en el uso de estrategias, ya que no son una regla fija que vale para todo. Las estrategias más costosas y que llevan más tiempo deben emplearse para situaciones importantes con una alta probabilidad de ser modificadas. En contrapartida, algunas estrategias de distracción y evasión serían útiles en aquellos casos en que la situación es menos importante para nosotros, es prácticamente inalterable o no conlleva consecuencias importantes. Más que plantearlo como una práctica rígida de aprender recetas, debe plantearse como el juego de «¿Con cuál me quedo?».

## Conclusión

Lo importante es que las mujeres aprendan que una estrategia no es mejor que otra, sino más o menos apropiada dependiendo del contexto. Esto significa que tenemos que aprender a ser flexibles y a combinar el uso de estrategias según convenga. Además, es importante que entiendan que no todo es abordable a la vez, y que en este aspecto la mujer tiene también un margen de elección muy amplio. La toma de decisiones en función de la urgencia del problema es característica de las personas maduras.

---

# Sesión 6

De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación

---

## ACTIVIDAD 1. Viaje al País de Fantasía

---

### Objetivo

Adquirir conciencia de las propias expectativas con respecto a las relaciones de intimidad. En esta actividad no se busca aún analizar las consecuencias de las ilusiones románticas, ya que este será el objetivo específico de la tercera actividad.

### Contenido

Análisis, por parte de las mujeres, de sus propias ideas y expectativas con respecto a las relaciones de pareja y a su posible cambio a partir de la experiencia.

### **Introducción**

Tal y como ya adelantamos en la introducción de esta primera parte, algunos trabajos de investigación señalan el riesgo potencial que se asocia al mantenimiento de determinadas fantasías románticas propiciadas por la cultura. En este sentido, las niñas son socializadas desde muy jóvenes en la creencia de que existen determinados prototipos de relación que son garantía de felicidad futura.

Como información para las personas encargadas de la dinamización, en el cuadro que se presenta a continuación se describen distintas fantasías asociadas a cuentos y relatos conocidos, así como sus posibles implicaciones. Asimismo, la última opción incluye una forma de entender las relaciones que parece tener un efecto protector, concretamente la que entiende el amor como amistad y compañerismo.

**Cenicienta y el príncipe**

**Fantasia:** Cenicienta vive una vida miserable hasta que el príncipe la descubre y la rescata.

**Implicaciones:** Enseña a las mujeres con una existencia insatisfactoria que no es necesario iniciar ninguna acción para cambiar su vida, que pueden encontrar un amor que las rescate. Esta fantasía puede fomentar la elección de parejas inadecuadas, con capacidad real o imaginaria para controlar el entorno, pero también con una fuerte tendencia a controlar a su pareja.

**La Bella y la Bestia**

**Fantasia:** Bella se ve obligada a convivir con un monstruo, pero descubre que, bajo esa apariencia tan terrible, se oculta un príncipe que ha sido víctima de un maleficio.

**Implicaciones:** La fantasía transmite la idea de que las mujeres tienen capacidad para transformar a la pareja y sacar lo mejor que hay en ella. No importa su carácter difícil, su posible trayectoria de problemas y lo complejo de la relación que se construye. Esta confianza puede llevarlas a soportar los sacrificios y sinsabores de una relación que, de otro modo, no se tolerarían.

**La princesa y la rana**

**Fantasia:** La princesa encuentra un sapo desagradable al que se ve obligada a besar. Al final del cuento se descubre que el sapo era realmente un príncipe que había sufrido un hechizo, que se rompe en cuanto la princesa le da un beso.

**Implicaciones:** Enseña a las mujeres que las apariencias engañan y que el amor de su vida puede estar oculto tras una persona aparentemente desagradable. La moraleja es que no deben hacer caso de las primeras impresiones y deben confiar en que el príncipe se manifieste. Al igual que la fantasía anterior, puede llevar a las mujeres a hacer elecciones que, a primera vista, resultan inaceptables.



**Romeo y Julieta**

**Fantasia:** Romeo y Julieta han encontrado el amor verdadero y se aman profundamente. Sin embargo, sus familias no están dispuestas a tolerar su relación. Su amor es imposible en este mundo, así que deben desafiar a la propia muerte para poder seguir juntos. Esta historia con final trágico presenta paralelismos con numerosos romances medievales, donde el amor siempre se asocia al sacrificio personal y al rechazo social.

**Implicaciones:** Esta fantasía puede propiciar la idea de que el rechazo familiar hacia la pareja es un indicador de que se trata del verdadero amor, lo que impide ver sus defectos. Desde esta concepción, el amor exige sacrificios pero, a la vez, da fuerzas para afrontar todos los obstáculos («El amor lo puede todo»). De ahí que las mujeres opten por enfrentarse a familia y amigos para mantener su relación conflictiva.

**Otelo y Desdémona**

**Fantasia:** Otelo ama a su mujer, pero sufre unos celos terribles. Las dudas sobre la fidelidad de Desdémona y el honor y el amor heridos le llevan por último a asesinarla.

**Implicaciones:** Enseña a las mujeres que los celos son una parte esencial de las relaciones íntimas. Es como una prueba de amor, expresión máxima del sentimiento de pasión y de posesión sobre el otro. Esta posesión puede llevar incluso a destruir a la persona amada si el amor no es correspondido, y es uno de los principales desencadenantes de la violencia en las relaciones de pareja.

**Drácula o el amor fusión**

**Fantasia:** Solo existe un amor verdadero, un alma gemela hallada a través de los tiempos, alguien con quien fusionarse, con quien perder la propia identidad, porque el otro es todo lo que se necesita. En la versión de *Drácula* de Francis Ford Coppola, el vampiro atraviesa los siglos para encontrar a su amada. Para ella, entregarse al verdadero amor significa la renuncia a su propia vida.

**Implicaciones:** La fantasía de la fusión total genera relaciones absorbentes. Al principio, el amor es lo único que se necesita para formar la relación. Se abandona todo por una relación que alcanza pronto gran intensidad. La pareja se aísla progresivamente, lo hacen todo juntos y, durante un tiempo, eso parece bastar. Sin embargo, pronto descubren que han entrado en una relación que los anula de forma dolorosa y que diluye sus identidades.

**Dawson crece**

**Fantasía:** El amor es identificado con la amistad, el compañerismo y el apoyo mutuo, con relaciones que se construyen progresivamente.

**Implicaciones:** Esta visión del amor parece estar asociada a relaciones más duraderas y satisfactorias. El amor es algo que se construye progresivamente y que va cambiando con la evolución de los dos miembros de la pareja. Frente a la fusión de identidades, proporciona una identidad que podríamos denominar *dual*, en la que las dos personas se enriquecen mutuamente y se apoyan en su proceso de realización personal.

**Desarrollo**

Se animará a cada una de las mujeres a imaginar que realiza un viaje en el que podrá visitar, en cada parada o etapa, distintos cuentos o romances famosos, así como recrear las ilusiones románticas que se asocian a cada uno de ellos. La persona dinamizadora se ayudará del cuadro que aparece en el apartado anterior para ir describiendo cada una de las etapas del viaje.

El grupo empezará haciendo una parada en cada fase del viaje y reflexionando conjuntamente sobre su significado. Para ello, se puede recurrir a la lluvia de ideas. La persona dinamizadora anotará todas las aportaciones del grupo sin hacer ningún tipo de valoración sobre las mismas. En este sentido, debe procurarse que las participantes se sientan libres de expresar todas las asociaciones que encuentren. Por último, tras recoger las ideas expresadas por el grupo, la persona dinamizadora animará a las integrantes a indicar con qué fantasías se han sentido identificadas, así como si han cambiado de opinión sobre algunas de ellas y por qué.

**Conclusión**

Al finalizar esta actividad, las mujeres deberán ser conscientes de las fantasías románticas acerca de las relaciones que propicia nuestra cultura, y de su posible influencia tanto en la elección de la pareja como en la decisión de salir de una relación violenta.

## ACTIVIDAD 2. Lo que nunca dijimos

---

### Objetivo

Analizar las consecuencias del control desde la propia experiencia.

### Contenido

Análisis de las consecuencias negativas derivadas de determinados estilos de relación. Concretamente, se pretende que las mujeres reflexionen sobre las implicaciones de las distintas formas de control sufridas y de sus propias ilusiones románticas. De esta forma, se pretende conectar las ideas tratadas en las dos actividades anteriores.

### **Introducción**

Las mujeres que han vivido y superado situaciones de violencia suelen ser conscientes de muchas de las consecuencias que se derivan del control en las relaciones. De hecho, el control es un elemento de predicción importante de la violencia. Sin embargo, no siempre es fácil observar los efectos de un control cotidiano, pero encubierto. Incluso en sus manifestaciones más sutiles, el control suele ejercerse a través de la inducción de culpa y de la devaluación de la capacidad de las mujeres para tomar sus propias decisiones. Todo ello contribuye a su malestar emocional y limita sus posibilidades de bienestar y desarrollo. Las mujeres se sienten mal, pero no saben exactamente por qué.

Tal y como se vio en la actividad anterior, la justificación del control y la tolerancia a la pérdida progresiva de grados de autonomía podrían estar ligadas en ciertos casos a la existencia de fantasías románticas sobre las relaciones de pareja.

---

## Desarrollo

Para desarrollar esta actividad, proponemos visionar el vídeo que acompaña el material. También puede realizarse la actividad exponiendo distintos tipos de control que ejercen las parejas y luego pasar al debate.

En el documento audiovisual, distintas mujeres hablan de las consecuencias derivadas del control ejercido por sus parejas en distintas parcelas de sus vidas: sus relaciones con familiares y amigos, los límites impuestos a su desarrollo personal, el control económico, la coerción sexual, etc. Asimismo, explicitan algunas de las fantasías con las que iniciaron sus relaciones.

Antes de ver el vídeo, se indicará al grupo cuál es el objetivo de esta actividad y en qué aspectos deben fijarse con especial atención. En este sentido, se pretende destacar que el control en las relaciones puede ejercerse tanto de forma explícitamente coercitiva como sutil.

Tras el visionado del vídeo, se pedirá al grupo que reflexione sobre tres cuestiones:

- ¿Qué experiencias de control han vivido con sus parejas?
- ¿Cuáles son las consecuencias que ellas mismas han experimentado debido a dicho control?
- ¿Qué relación creen que existe entre el control sufrido y sus fantasías románticas?

La persona dinamizadora debe guiar al grupo para que entienda cómo determinadas expectativas acerca de las relaciones pueden contribuir a aumentar la tolerancia en cuanto al control y la falta de autonomía.

## Conclusión

Las mujeres deberán repasar las consecuencias de distintas formas de control en las relaciones y tomar conciencia de cómo pueden influir las fantasías románticas en la pérdida progresiva de autonomía en las relaciones.

### ACTIVIDAD 3. La flor de las cualidades<sup>3</sup>

---

#### **Recomendación**

Debido al nivel de la carga emocional de esta sesión, se recomienda realizar una actividad de distensión con las mujeres. A continuación se propone una actividad, pero las personas dinamizadoras pueden adaptarla como consideren conveniente.

#### **Objetivos**

- Distensionar la carga emocional acumulada y transformar toda la tensión de la sesión en algo positivo.
- Fortalecer las relaciones y el cuidado dentro del grupo.

#### **Contenido**

Aumento de la autoestima y conocimiento de las propias cualidades.

#### **Introducción**

Maltrato y pérdida de la autoestima están muy unidos. Con esta actividad se pretende que las mujeres sean conscientes de sus cualidades.

#### **Desarrollo**

Las participantes dibujarán una flor con tantos pétalos como número de mujeres tenga el grupo, y en el centro de la flor escribirán su nombre. Se irán pasando las flores y cada mujer escribirá en la flor que le pasen una cualidad de la persona a la que pertenece la flor. Al finalizar la actividad, cada mujer tendrá una flor llena de cualidades suyas que podrá llevarse a casa.

#### **Conclusión**

Esta actividad es una forma de cerrar la sesión de modo que las mujeres aprecien sus cualidades, a la vez que se potencia el cuidado del grupo.

<sup>3</sup> Actividad elaborada por Clara Sánchez Mas.

---

# Sesión 7

De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación

---

## ACTIVIDAD 1. La Oca del Amor<sup>4</sup>

---

### Objetivo

Analizar las creencias sobre el amor romántico.

### Contenido

- Comparación de las ideas del amor y las fantasías románticas que se tenían antes del matrimonio o de tener una pareja estable con lo que se piensa sobre estos temas ahora.
- Reconocimiento de los distintos puntos de vista que se tienen sobre estos temas a nivel cultural.

### **Introducción**

El amor romántico es uno de los mitos más difundidos, en estrecha relación con la idea de la media naranja como cuestión del destino, tan fantástico como lo describen los cuentos de hadas y que, en muchas ocasiones, induce a soportar el dolor y la posesión, entre otras cosas.

Otra forma cultural que contribuye al mantenimiento de estas ideas erróneas son los medios de comunicación, especialmente la televisión a través de las telenovelas. Estas también nos muestran un tipo de relación de pareja que nada tiene que ver con el amor.

<sup>4</sup> Actividad elaborada por Erika Rosa López Dávila.

Por ello, esta actividad pretende analizar y reflexionar en torno a distintas ideas sobre el amor, el matrimonio y el compañero desde la perspectiva de diferentes culturas.

### **Desarrollo**

Antes de la actividad, se recomienda que la persona dinamizadora hable del amor romántico, relacionándolo con el destino, las fantasías, los amores posesivos o el hecho de encontrar a la media naranja.


Se indica a las mujeres que formen grupos de cuatro personas como máximo. Se entrega a cada grupo un tablero (se aconseja imprimir el tablero en color y en cartulina), tarjetas, fichas y dados.

Se inicia el juego de la Oca del Amor. Se recomienda elegir a una representante por grupo, para que recoja las opiniones surgidas durante el juego. Por último, se realiza la puesta en común de las observaciones realizadas por las distintas representantes de grupo.


### **Conclusión**

Al finalizar la actividad, las mujeres deberán ser capaces de analizar y comparar las concepciones del amor, el matrimonio y el compañero que tenían antes con las que tienen ahora. Además, podrán reconocer e identificar distintas características asociadas al amor romántico y a un amor sin dependencia.

# LA OCA DEL AMOR




Amor no es opresión




Amor es igualdad


Amor no es posesión ni dolor




Amor no es fantasía ni destino



Amor no es sinónimo de matrimonio



Tarjetas



7

Coge una tarjeta y responde

11

¡Lastima! Retrocede 2 casillas

12

¡Qué suerte! Avanza 2 casillas

14

16

17

19

¡Osoooo! Retrocede 1 turno

3

6

5

9

11

12

14

16

17

19

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

36

¡Mala suerte! Retrocede 3 casillas

33

34

31

30

28

26

24

22

21

19

3

6

5

9

11

12

14

16

17

19

36

¡Mala suerte! Retrocede 3 casillas

33

34

31

30

28

26

24

22

21

19

## ACTIVIDAD 2. La emisora interna

---

### Objetivo

Conocer cómo nos comunicamos con nosotras mismas y cómo afecta esto a nuestras emociones y a nuestra relación con los demás.

### Contenido

Análisis del efecto negativo que determinados pensamientos irracionales tienen sobre las emociones, sobre las decisiones y sobre la relación con los demás. De esta forma, se pretende que las mujeres aprendan a reconocer y contrarrestar dichos pensamientos.

### **Introducción**

Algunas emociones facilitan un funcionamiento efectivo, por ejemplo contribuyendo a la toma de decisiones. Sin embargo, otras son debilitantes y afectan negativamente a la conducta y a la relación que se establece con otras personas. En general, las emociones debilitantes son aquellas que tienen mayor intensidad y duración. Sentir emociones negativas cuando vivimos un suceso desagradable o traumático es natural. Experimentar cierta rabia, irritación o tristeza puede ser adaptativo, ya que suele servir de estímulo para cambiar aquellas condiciones que nos resultan insatisfactorias. Sin embargo, si estas emociones son demasiado intensas o duraderas pueden afectarnos muy negativamente.

Un mismo suceso (que una amiga no nos salude por la calle) puede tener distintas interpretaciones. Así, por ejemplo, podemos pensar que nuestra amiga está pasando por un mal momento y no desea hablar con nadie. También podemos creer que se ha enfadado por algo que hemos hecho que la ha molestado. Ambas interpretaciones provocarán emociones muy distintas, aunque no necesariamente debilitantes. En ambos casos, las emociones resultantes pueden hacer que reaccionemos para

---

buscar una ocasión y aclarar las cosas con esa persona. Ahora bien, si interpretamos ese suceso partiendo de la convicción de que las personas siempre nos traicionan, no solo nos sentiremos mal, sino que quizá tengamos una reacción desmesurada, por ejemplo evitando a esa persona en el futuro sin intentar aclarar qué ha ocurrido.

Ciertos pensamientos internos, de carácter irracional, son relativamente frecuentes en nuestra vida. Esta comunicación interna es la que suscita muchas de las emociones debilitantes que experimentamos. Con frecuencia, las emociones debilitantes parecen tener vida propia y resultan muy difíciles de controlar. Explicitar este tipo de pensamientos irracionales es el primer paso para contrarrestar sus efectos. En este sentido, esta actividad está pensada para que las integrantes del grupo puedan reconocer sus propias ideas irracionales y controlar sus efectos desarrollando reflexiones alternativas.

### **Desarrollo**

Para la realización de esta actividad, proponemos un trabajo en grupo. Por turnos, cada participante sacará una tarjeta de dentro de una bolsa. En cada tarjeta hay escrito un pensamiento irracional. La persona dinamizadora cuenta con la información recogida en el siguiente cuadro para cada pensamiento:

**Tengo que ser perfecta**

Algunas personas creen que deben ser perfectas en todo lo que hacen. Esto supone una pesada carga que suele provocar distintos tipos de problemas: no ser capaces de reconocer que se necesita ayuda en determinadas ocasiones, culpabilizarse cuando las cosas no salen como se espera, dejar de intentar que las cosas mejoren cuando no se logra que sean como se esperaba, no valorar lo positivo con lo que se cuenta, tener problemas con otras personas que te ven como alguien demasiado «perfecta», etc.

**Necesito la aprobación de los demás para sentirme bien**

Las personas pueden desear caer bien a todo el mundo, pero eso es simplemente imposible. Este error las lleva a no expresar lo que realmente sienten o piensan, a hacer cosas que no desean hacer solo para agradar a otras personas. Plantear nuestras discrepancias no tiene por qué afectar negativamente a nuestra relación con otras personas. Todo depende de cómo lo expresemos. Ser capaces de plantear un desacuerdo puede contribuir, incluso, a que los demás sientan más aprecio y respeto por nosotras.

**Todo debería ser de otra forma**

Hay personas que piensan continuamente en cómo les gustaría que fueran las cosas. Esto provoca infelicidad, ya que implica valorar negativamente la realidad en la que se vive. Asimismo, puede generar una actitud de queja continua que no sirve para nada si no va acompañada de acciones para cambiar las cosas. Por último, provoca una actitud defensiva en los demás, lo que contribuye a un clima negativo en la comunicación.

**Exagero la importancia de hechos aislados**

Este tipo de pensamiento erróneo se produce cuando se otorga más peso a hechos aislados del que realmente tienen. Por ejemplo, cuando nos acusamos de ser un desastre por haber olvidado hacer alguna cosa, o consideramos que somos malas personas por haber tenido un pensamiento egoísta, o hacemos predicciones pesimistas a partir de alguna situación concreta.

---

**Dejo de expresarme o de hacer cosas por no herir a los demás**

En este caso, las personas dejan de hacer o decir cosas por el temor a hacer daño a otras. Esto genera malestar y resentimiento hacia los demás. Sin embargo, los demás no pueden cambiar si no les damos la oportunidad de saber lo que realmente pensamos. Sus sentimientos no dependen tanto de lo que digamos, sino de cómo lo hagamos. Asimismo, si siempre evitamos decir lo que realmente pensamos, la confianza de los demás terminará resintiéndose.

**Que me vayan bien las cosas solo depende de la suerte**

Aunque el azar es algo con lo que tenemos que contar en la vida, lo cierto es que nuestra actitud y nuestra conducta contribuyen poderosamente a que las cosas vayan mejor o peor. Creer que todo está controlado desde fuera nos impide tomar las riendas de nuestra vida, reaccionar para cambiar las cosas que no nos gustan, para reforzar las relaciones que son importantes, etc.

**Cualquier cosa que haga saldrá mal**

Esta creencia funciona como una profecía autocumplida, al provocar en los demás la respuesta que tanto tememos. Si esperamos pasarlo mal en una fiesta, nos situaremos en un rincón, evitaremos hablar con otras personas, nuestra actitud no verbal indicará a los demás que es mejor no acercarse. Si esperamos que un trabajo salga mal, no pondremos tanto empeño en hacerlo bien, veremos solo los aspectos negativos y no los positivos, nos desanimaremos mucho más con las posibles críticas, etc.

Cada participante deberá aportar un ejemplo de su propia experiencia en el que quede reflejado cómo la ha afectado el pensamiento escrito en la tarjeta elegida, qué emociones le provocó y cómo afectó a sus decisiones y a su conducta. Después, indicará lo que convierte ese pensamiento en irracional y qué tipo de pensamiento debería sustituirlo. El grupo puede sugerir otras ideas alternativas, más racionales.

En caso de que se saque de la bolsa una tarjeta con un pensamiento que no afecte personalmente a quien la haya extraído, se volverá a sacar una tarjeta hasta que el pensamiento escrito en ella afecte a la participante en cuestión.

Una vez realizado el reconocimiento de los pensamientos internos erróneos, el grupo podrá reflexionar sobre las implicaciones que tienen para el buen o mal funcionamiento de la comunicación. En este punto, la persona dinamizadora orientará al grupo para que tome conciencia de la existencia del mecanismo de la profecía auto-cumplida, que puede ponerse en marcha a partir de algunas de las ideas analizadas.

### **Conclusión**

Tras la realización de esta actividad, las mujeres que integran el grupo deberán ser conscientes de la existencia de ciertos pensamientos erróneos que son relativamente frecuentes y que pueden afectar negativamente a sus emociones, a su capacidad para tomar decisiones y a su relación con los demás. En este sentido, deberán aprender a reconocer y contrarrestar dichas ideas con el fin de alcanzar mayor autonomía en sus decisiones.

---

## La emisora interna

Tengo que ser perfecta

Necesito la aprobación de los demás para sentirme bien

Todo debería ser de otra forma

Exagero la importancia de hechos aislados

Dejo de expresarme o de hacer cosas por no herir a los demás

Que me vayan bien las cosas solo depende de la suerte

Cualquier cosa que haga saldrá mal

# Sesión 8

De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación

---

## ACTIVIDAD 1. La caja de sorpresas

---

### **Objetivo**

Aprender a responder adecuadamente a distintos mensajes abusivos.

### **Contenido**

Análisis de distintos tipos de mensajes abusivos para que las mujeres los distinguan y sepan cómo responder a cada uno de ellos.

### **Introducción**

En esta actividad se abordan los mensajes abusivos, pero esta vez centrándonos en cuáles serían las respuestas más adecuadas en caso de que aparecieran de forma esporádica en una relación. La aparición ocasional de alguno de estos mensajes no implica abuso emocional. No obstante, la falta de respuesta adecuada puede contribuir a que la relación deje de ser satisfactoria y termine deteriorándose. En muchos casos, una respuesta clara puede reconducir la relación y evitar que este tipo de mensajes se repitan en el futuro.

En el siguiente cuadro se especifican algunas respuestas concretas a distintos tipos de mensajes abusivos.

---

<b>Tipo de mensaje abusivo</b>	<b>Respuesta</b>
<b>Juicios y críticas ofensivos</b>	La respuesta ante cualquier crítica personal debe ser siempre la misma: mostrar claramente que no se va a aceptar que se repita, sin entrar en justificaciones o en críticas al otro. Decir, por ejemplo: «No consiento que me ofendas, o nos centramos en lo que ha pasado o dejamos esta conversación».
<b>Abuso verbal disfrazado de bromas y motes</b>	La respuesta debe ser contundente y clara: «No te permito que me hables así», «Que sea la última vez que me hablas de ese modo».
<b>Negación o supuesto olvido de lo dicho</b>	Puesto que la persona pretende eludir su responsabilidad, hay que hacerle ver que sabemos que la tiene, pero sin entrar en debate. No deben pedirse explicaciones de lo dicho, ni señalar que no es verdad. Por otro lado, si respondemos de forma inmediata a lo que nos molesta y no lo dejamos para luego, no le daremos la oportunidad de simular que lo ha olvidado.
<b>Acusaciones y culpabilizaciones</b>	No deben darse explicaciones acerca de la propia conducta, sino simplemente decir: «Pensé que me conocías mejor», «No quiero volver a oírte decir eso».
<b>Llevar la contraria</b>	Pedir que pare, sin dar explicaciones de lo que se dijo o por qué se dijo. Si te piden que demuestres algo imposible de demostrar (por ejemplo, lo que sientes), puedes decir algo como «Tienes razón, no puedo demostrarlo», y marcharte. Puesto que busca la confrontación, no hay que facilitársela.
<b>Trivializar o restar importancia</b>	Una forma de responder es hacer evidente que entendemos cuál es la intención del comentario, por ejemplo con la siguiente pregunta: «¿Qué pretendes, hacer un chiste o restar importancia a mi trabajo?».
<b>Órdenes y amenazas</b>	Si la amenaza implica riesgo, es necesario buscar ayuda. Si se trata solo de un intento de manipulación, hay que evitar que logre lo que busca y dejar claro que esa no es una forma aceptable de pedir nada.
<b>Control y bloqueo de la comunicación</b>	Una forma de responder es decir «Mírame» y repetir la pregunta todas las veces que haga falta, hasta recibir la respuesta que se busca.



**Explosiones  
periódicas de ira**

Una respuesta adecuada es decir algo como «Para, por favor, háblame en otro tono». Si esto no funciona, no debe intentarse comprender lo que dice la otra persona. Lo mejor es salir del lugar donde se está produciendo la discusión. Si las cosas no cambian, es necesario plantearse que no es posible una vida sana manteniendo ese tipo de relaciones.

Para evitar los casos realmente graves, es necesario realizar algún intento de mejora de la comunicación. En este sentido, es importante saber cómo frenar este tipo de mensajes cuando nos lleguen para evitar que se repitan. Si las estrategias empleadas no funcionan y el agresor no está dispuesto a reconocer lo que está haciendo, entonces el pronóstico es muy negativo y podemos hablar de abuso.

**Desarrollo**

A estas alturas del taller, las mujeres conocerán distintas formas de comunicación, habrán reflexionado sobre su propia experiencia y deberán ser capaces de distinguir una relación que puede mejorarse de otra que no tiene arreglo. El objetivo de esta última actividad es que las mujeres aprendan a responder frente a distintas formas de comunicación abusivas.

Para la realización de esta actividad, proponemos la técnica del juego de rol. La persona dinamizadora presentará al grupo una caja que contiene varios guiones cortos. En primer lugar, se pedirá a las participantes que formen parejas. Seguidamente, cada pareja extraerá un guion de la caja. Las parejas leerán el guion elegido, cada miembro de la pareja asumirá uno de los dos roles (persona que lanza el mensaje abusivo y persona que lo sufre) y lo representarán. Después de la primera tanda de representaciones, el grupo reflexionará sobre lo que ha observado. Posteriormente, las mujeres volverán a extraer un guion de la caja e intercambiarán los papeles. La tarea termina con la valoración, por parte del grupo, de la necesidad de poner en práctica las estrategias aprendidas.

---

Para la elaboración de estos guiones, la persona dinamizadora elegirá situaciones frecuentes en la vida de las integrantes del grupo. La intención es que las mujeres aprendan a diferenciar entre respuestas adecuadas e inadecuadas frente a distintos tipos de mensajes. En este sentido, la persona dinamizadora cuenta con información detallada sobre cómo conviene responder ante los mensajes abusivos (ver apartado anterior). Así, por ejemplo, las críticas son básicamente de dos tipos: las dirigidas a nuestra conducta y las dirigidas a nuestra persona. En el primer caso, se recomienda evitar una actitud defensiva y optar por pedir más detalles para lograr entender qué se nos reprocha, o por aceptar total o parcialmente la crítica recibida, si hay algo de verdad en ella. En cambio, las críticas personales no son tolerables y se recomienda atajarlas de forma inmediata. La respuesta debe ser rápida y contundente (por ejemplo: «Para, no admito ataques personales»), y nunca debe explicarse o justificarse la propia conducta.

### **Conclusión**

Al finalizar la actividad, las mujeres sabrán de forma práctica cómo responder adecuadamente a distintos tipos de mensajes abusivos. De esta forma, podrán poner freno a este tipo de comunicación desde un buen principio. En este sentido, hay que tener en cuenta que estos mensajes también pueden aparecer esporádicamente en relaciones no abusivas, en las que igualmente conviene darles una respuesta contundente.

---

## ACTIVIDAD 2. La ventana indiscreta

---

### Objetivo

Identificar, a través de distintas expresiones, las actitudes de las mujeres que minimizan y justifican el maltrato.

### Contenido

Conciencia, por parte de las mujeres, de que algunas actitudes minimizan y justifican la conducta del maltratador.

### **Introducción**

En toda relación existe una influencia mutua. Esta influencia puede favorecer la autonomía y autorrealización de la pareja, cuando es bidireccional y enriquecedora, o producir humillación y distorsión de la realidad, cuando se impone la figura del hombre sobre la mujer.

En el caso de las mujeres maltratadas, esta distorsión puede llevarlas a minimizar y negar las situaciones violentas de las que son víctimas. Llegan, incluso, a renunciar a su propia identidad y a atribuir al agresor aspectos positivos que las ayudan a negar lo que están viviendo.

Es tal el desgaste psicológico que padecen las mujeres que sufren violencia de género, que muchas veces desarrollan una «condición de impotencia aprendida». Esta condición evita que la mujer pueda percibir o actuar cuando se le presenta una oportunidad para escapar de la violencia.

### **Desarrollo**

Se forman grupos de mujeres y se les pide que lean el siguiente caso hipotético, o lo lee la persona dinamizadora:

## La ventana indiscreta

**S**e oyen gritos y golpes en un bloque de pisos, y uno de los vecinos llama a la policía. Los agentes entran en el piso y se percatan de que se trata de un caso de violencia de género. Tras tomar las declaraciones pertinentes, y viendo a Ana malherida, uno de los policías se acerca a ella y le dice: «Le sugiero que asista al centro de mujeres más próximo a su casa».

Ana decide hacerle caso y, al día siguiente, acude al centro de mujeres. Mientras la están entrevistando dice:

«Un policía me ha recomendado que viniera, pero realmente no sé muy bien por qué. Yo no soy una mujer maltratada. Mi esposo es un hombre muy trabajador y buen padre. A veces pienso que es una bendición del cielo, y que me quejo por nada. Él no bebe, no fuma, no se va con mujeres. Lo único que tiene es que es muy estricto y le gustan las cosas de una cierta forma. Él se encarga de las cuentas, porque dice que yo no sirvo para eso. Aunque no me da dinero, me compra todo lo que necesito para cocinar. A lo largo de los años he aprendido a tenerlo todo como a él le gusta. A veces me olvido de algo, y él se enfada y me grita, o me da una bofetada, pero eso no es abuso, porque no me duele mucho y lo hace solo cuando yo le contesto y lo provoco. Él prefiere que no esté mucho en la calle, como esas mujeres que no hacen nada más que chismorrear, y para que los demás hombres no piensen que no respeto a mi esposo. El motivo por el que estoy aquí hoy no es porque yo sea una mujer que sufre maltrato, sino porque el policía me lo sugirió, después de saber que mi esposo me había agarrado por el cuello y me había intentado ahogar. Como yo no podía respirar, le arañé en la cara para que me soltara. No debería haberle arañado, porque eso lo enfureció más, y entonces me dio una buena. Todo hubiera quedado dentro de casa si no fuera porque, durante la discusión, se oyeron golpes y gritos, y uno de mis vecinos llamó a la policía».

Después de la lectura del caso, la persona dinamizadora formulará la siguiente pregunta:

- ¿Por qué creéis que Ana actúa así?

A partir de las respuestas de las participantes, se orientarán las conclusiones hacia las creencias erróneas de Ana que le impiden ver el maltrato que está sufriendo.

### **Conclusión**

Al finalizar esta actividad, las participantes deberán ser capaces de reconocer que, a menudo, las mujeres maltratadas se culpan a sí mismas y se sienten responsables del maltrato que sufren. Niegan, de este modo, la gravedad de lo que les ocurre, sin ser conscientes de que, cuando se inicia el maltrato físico, siempre va acompañado de maltrato psicológico, y la espiral de la violencia aumenta.

---

# Sesión 9

De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación

---

## ACTIVIDAD 1. Las ruedas del poder y el control

---

### Objetivo

Reconocer distintas formas del maltrato.

### Contenido

Identificación, por parte de las mujeres, de distintos comportamientos de los maltratadores para ejercer el poder y el control sobre su pareja.

### **Introducción**

La violencia de género se manifiesta de muy diversas formas, ya que el maltratador utiliza distintos comportamientos y expresiones para ejercer el poder y el control sobre su pareja. En la mayor parte de los casos, estos comportamientos son similares. Sin embargo, en el caso de la mujer inmigrada existen actitudes y expresiones que son producto de su situación migratoria, y que pueden ser usadas por el maltratador, como por ejemplo la regularización de la situación de inmigrante de la mujer que ha sido reagrupada.

### **Desarrollo**

Para llevar a cabo esta dinámica, la persona dinamizadora debe realizar en cartulina las tres ruedas que se encuentran al final de la actividad.

Primero, se presentan las dos ruedas de poder: una, con los comportamientos más generales y comunes para todas las mujeres que sufren maltrato (rueda 1), y otra,

con los comportamientos más significativos para las mujeres migradas (rueda 2). Después, se divide a las mujeres en dos grupos, autóctonas y extranjeras, y se reparte a cada uno la correspondiente rueda. Se les pide que las recorten por sectores.

La persona dinamizadora les pedirá que analicen lo que aparece en cada recorte. A continuación, cada mujer, dentro de su respectivo grupo, elegirá el recorte o recortes con los que más se identifica. Se dejan 10 minutos para meditar las siguientes preguntas:

- ¿Por qué has elegido ese recorte?
- ¿Qué significa para ti?

Una vez finalizado el tiempo de reflexión individual, deben compartir sus respuestas con todas las demás participantes. A continuación, la persona dinamizadora colocará la rueda de la igualdad entre parejas (rueda 3) en un lugar visible para todas. Seguidamente, pedirá a las mujeres que coloquen el recorte que eligieron junto al sector de la rueda 3 que signifique una actitud totalmente opuesta a la elegida.

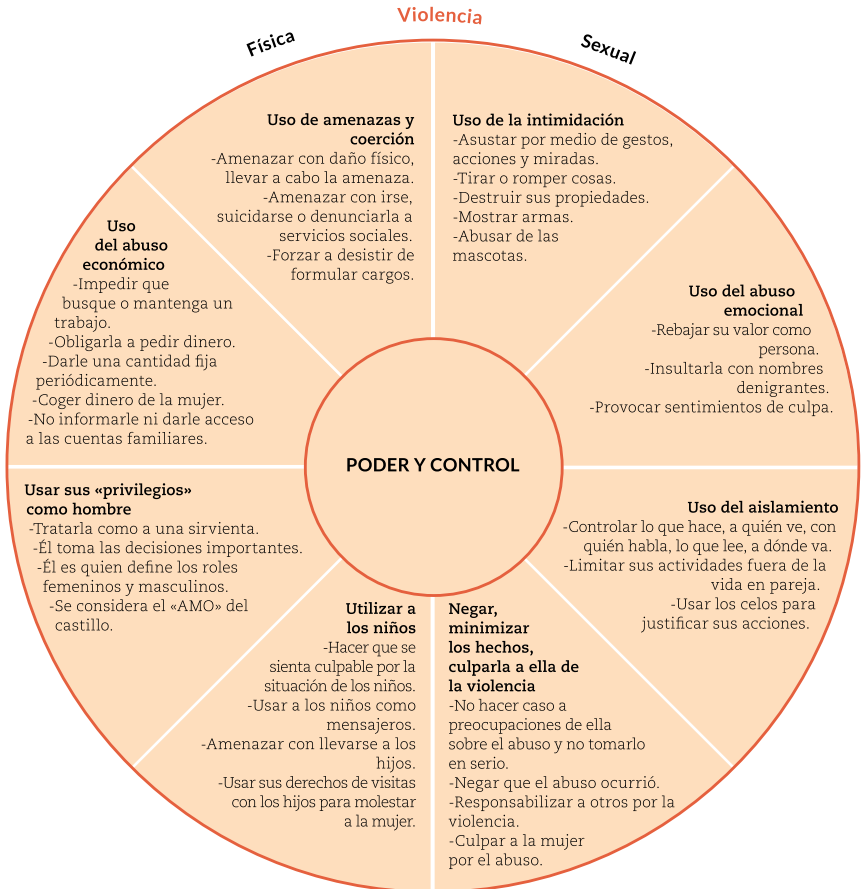
Esta actividad finaliza con la reflexión conjunta sobre cómo se ejerce el poder y el control, en qué son iguales las mujeres autóctonas y las extranjeras y en qué se diferencian, y si existe otra forma más igualitaria de relacionarse como pareja. Además, se presenta y se demuestra que existe otro tipo de relación entre parejas en el que prevalece la igualdad.

## **Conclusión**

Al acabar la actividad las mujeres deberían ser capaces de reconocer que el control no solo se ejerce de forma coercitiva, sino también de manera sutil. Este control, en el caso de las mujeres migradas, se refleja en un continuo chantaje por su situación de inmigrante. Pero, además, deberían poder reconocer que existe otro tipo de relación de pareja, basado en la igualdad.

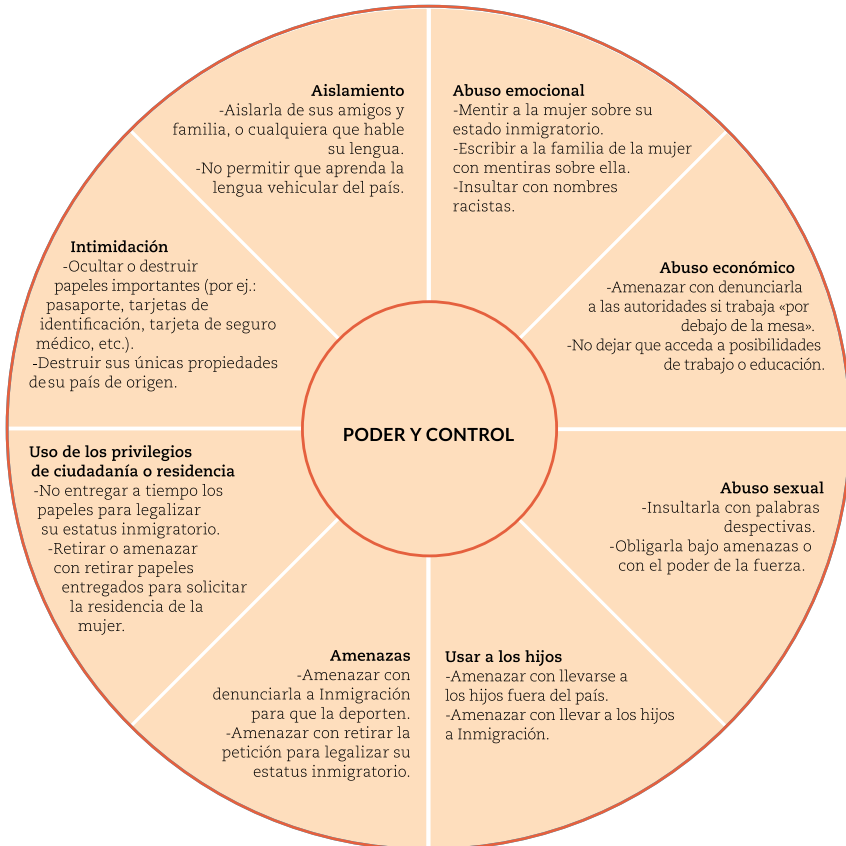
## Las ruedas del poder y el control

### RUEDA 1 Rueda del control en las situaciones de maltrato



Texto adaptado del Domestic Abuse Intervention Project (Proyecto de Intervención contra la Violencia Doméstica) de Duluth, Minnesota (<http://www.theduluthmodel.org/>).

## RUEDA 2 Rueda del control en las situaciones de maltrato con características específicas para mujeres migradas



Esta versión de la rueda del poder y el control, adaptada del *Domestic Abuse Intervention Project* (Proyecto de Intervención Contra la Violencia Doméstica) de Duluth, Minnesota, se concentra en algunas de las muchas formas en que las mujeres migradas pueden ser maltratadas (Parras, 2003).

## RUEDA 3 Rueda de la igualdad



---

## ACTIVIDAD 2. Autodefensa emocional y resiliencia<sup>5</sup>

---

### Objetivo

Trabajar la autodefensa emocional ante el maltrato.

### Contenido

Desenmascaramiento de las distintas ideas y situaciones que el maltratador utilizaba para ejercer el poder y el control sobre la pareja, y la autodefensa emocional como forma de resiliencia.

### **Introducción**

Una vez identificadas las distintas formas de maltrato para ejercer el control y el poder hacia las mujeres, intentaremos darle la vuelta al tema y trabajar la autodefensa emocional y el empoderamiento. Se buscará romper con el temor y la culpa, y desenmascarar y criticar los distintos argumentos utilizados por el agresor. En palabras de Séneca: «La persona más poderosa es aquella que es dueña de sí misma».

### **Desarrollo**

Aprovechando que en la anterior actividad se han identificado distintas formas de maltrato, buscaremos debilitar los pensamientos del agresor que no nos permitían ser libres. Para ello, las participantes del grupo identificarán algunas de las cosas que les decía su agresor y que las situaban dentro de una dinámica de dependencia. Por ejemplo: «No sirves para nada», «Tú sola no vas a llegar a ninguna parte» (menospreciar o subestimar); «Si no me quieres, la vida no tiene sentido para mí» (autocastigo); «Si no vienes a verme, estaré solo todo el día» (victimismo); «Si me das otra oportunidad, te prometo que cambiaré y seremos de nuevo felices» (falsas promesas), etc. Deben recordar cualquier cosa que consideren que el agresor utilizaba en su contra y que ahora se ven capaces de desenmascarar y criticar.

<sup>5</sup> Actividad elaborada por Clara Sánchez Mas.

---

A partir de este punto, existen dos opciones. Se elegirá la que se considere más adecuada:

- Rompemos con nuestro muro. Necesitaremos distintas cajas de cartón cerradas. Cada mujer tendrá una caja, en la que podrá escribir frases o situaciones que sentía que la ataban o la atan, y que habremos pensado antes. Una vez todas las mujeres hayan escrito las frases en su caja, construiremos un muro con ellas. A continuación, pensarán qué podrían responder a esas frases o a ese muro, con la intención de criticar y romper con esas ideas que no les permiten ser libres. Se invitará a las mujeres a que griten o «contesten» al muro tanto como consideren necesario. Después de hacerlo, echarán abajo el muro y destruirán las cajas. Pueden romperlas tanto como quieran.
- Rompemos con lo que nos ata. Entregaremos una madeja de hilo a una de las mujeres. Cuando la tenga en la mano dirá frases o situaciones que sentía que la ataban o la atan, y que habremos pensado antes. Antes de pasar la madeja a otra compañera, se envolverá el hilo por el cuerpo como símbolo de algo que la oprime. Una vez todas las participantes hayan realizado la dinámica y se haya formado una especie de maraña entre todas, se las invitará a que griten o «contesten» a todas esas ideas verbalizadas, tanto como crean necesario, y mientras lo hacen irán rompiendo los hilos que las atan. También se pueden ayudar unas a otras a romper los hilos.

## **Conclusión**

Al acabar la actividad, las mujeres habrán aprendido estrategias para defenderse emocionalmente y contarán con más herramientas para responder a algunas de las formas de maltrato que han sufrido.

---

# Sesión 10

Del aislamiento al apoyo social

---

## ACTIVIDAD 1. Qué sentimientos me provoca el aislamiento

---

### Objetivos

- Profundizar en la experiencia individual que supone la situación de aislamiento y su posible vínculo con el sentimiento de pérdida.
- Valorar las consecuencias del aislamiento y el sentimiento generado por la pérdida de apoyo social.

### Contenido

- Contraste entre la perspectiva general y la propia vivencia individual en torno a las situaciones de aislamiento. Componentes emotivos que estas situaciones ponen en juego y el carácter de las respuestas dadas. Distintos ámbitos sobre los que puede tener consecuencias una situación de aislamiento. Importancia de no perder la individualidad en una relación, ya que ello constituye la base para poder realizar aportaciones a la misma.

### **Introducción**

El aislamiento no tan solo limita la posibilidad de desarrollo personal, sino que puede llegar a «autoalimentarse» a través del sufrimiento y la inseguridad que este provoca. Es importante considerar que toda relación debe aportar espacios de desarrollo personal. De forma gráfica, se explica que, en las relaciones de pareja, uno más uno son tres: el yo, el tú y el nosotros. Cada uno de estos aspectos debe preservarse si queremos que la relación funcione y resulte gratificante para ambas partes.

---

En las situaciones de maltrato, el yo masculino se impone sobre cualquier otra identidad, generando un desgaste importante del yo femenino y el nosotros (compartido). Es necesario aprender a diferenciar nuestros intereses de los suyos, y saber cuáles son compartidos y cuáles tienen un carácter individual, siendo conscientes de que, para poder satisfacerlos, precisamos de espacios personales que permitan su desarrollo. Ir reduciendo esos espacios suele constituir un primer paso de lo que posteriormente acaba convirtiéndose en un claro proceso de aislamiento.

Esta actividad consiste en un proceso de reflexión individual, en base a una ficha con unas preguntas, que se pondrá en común posteriormente con el conjunto del grupo.

El paso de una reflexión sobre la experiencia personal a la escucha de las vivencias de las demás participantes marca una diferencia importante en cuanto a emotividad y sentimiento. Poder racionalizar esas emociones constituye un elemento básico como primer paso para una «recomposición» personal necesaria ante una vivencia de estas características.

## **Desarrollo**

Análisis individual. Se confeccionan unas fichas con una serie de preguntas y se reparten a las mujeres para que reflexionen sobre ellas de forma individual. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Te has sentido aislada?
- ¿Por qué te has sentido así?
- ¿Qué crees que es lo que te ha hecho sentirte así?
- ¿Qué formas utilizaba tu agresor para hacerte sentir así (chantajes emocionales, manipulación de los hijos, prohibiciones, controles con respecto a las acciones, etc.)?
- ¿Qué consecuencias tenía para ti el aislamiento?

Puesta en común. Las mujeres que lo deseen podrán compartir sus respuestas con el grupo. Después de una rueda de participación, se buscarán los puntos en común

de las situaciones con las que cada persona se haya sentido identificada. Se insistirá especialmente en las consecuencias y sentimientos que genera este aislamiento.

### **Conclusión**

Se pretende establecer una pequeña lista de los elementos que surgen con mayor reiteración en este tipo de situaciones y el sentimiento generado. Es importante trabajar la racionalización de la situación de aislamiento en la medida en que propicia un mayor flujo emocional. Potenciar el relato de lo vivido es interesante, ya que contrastarlo con otras experiencias ayuda a observar los patrones de conducta que caracterizan a este tipo de actuaciones. También conviene hacer alguna referencia al tipo de respuestas dadas (posibles diferencias en la actuación, coherencia entre acciones, sentimientos y respuestas, etc.). Por último, puede reflexionarse acerca de la importancia de conocer y observar la influencia de las estrategias utilizadas para aislar, con el fin de detectar estas situaciones si se producen nuevamente y prevenir nuevas situaciones de malos tratos.

La actividad finalizará con un breve resumen general que, por una parte, subraye la importancia del proceso de aislamiento como un componente destacado de la situación de maltrato, y por otra parte, permita vislumbrar la relación existente entre desarrollo personal y relación y participación social.

---

## ACTIVIDAD 2. **Cómo utilizar los recursos que ofrece mi comunidad**

---

### **Objetivo**

Conocer los distintos servicios y recursos que proporciona la comunidad a las mujeres que sufren o han sufrido violencia de género, para reflexionar sobre su utilidad y poder acceder a ellos.

### **Contenido**

Conocimiento de los servicios sociales que pueden proporcionar determinadas ayudas en situaciones puntuales (servicios sociales primarios y secundarios, policía, centros de atención primaria, asociaciones, etc.). La relación con la comunidad como elemento de integración y superación de la violencia de género.

### **Introducción**

La interacción con la comunidad permitirá a las mujeres tener a su alcance toda una variedad de servicios que les proporcionarán mayores oportunidades individuales. Las mujeres migradas, especialmente aquellas recién llegadas o que cuentan con redes sociales muy restringidas o acotadas, desconocen a menudo dichos recursos y servicios. Su conocimiento y utilización permiten un mayor desarrollo individual y una mayor integración a nivel comunitario y social.

Es muy importante tomar conciencia de que el contexto social proporciona un elemento básico para el desarrollo personal y la seguridad individual.

### **Desarrollo**

Esta actividad consta de dos partes. En la primera, las mujeres participantes plasmarán de forma individual en una cartulina las distintas personas y recursos a los que han acudido en su proceso de recuperación, ya sean miembros de su propia

familia, otras personas, instituciones o asociaciones sociales. Una vez hayan confeccionado su lista, se colocarán en círculo y explicarán una por una al resto del grupo el tipo de ayuda recibida y cómo han accedido a ella.

En la segunda parte de la actividad, la persona dinamizadora mostrará un mapa de la localidad, pueblo, municipio, barrio, etc. con los distintos servicios de apoyo y ayuda a las mujeres. Cada comunidad tiene sus servicios específicos, y la persona dinamizadora deberá conocer su tejido social y presentarlo de forma asequible.

Algunos de los servicios que deberían incluirse siempre en esta lista son los siguientes:

- Servicio telefónico de atención e información las 24 horas de ayuda a las mujeres, que ofrece información y asesoramiento adecuados a la situación personal de cada mujer.
- Servicios integrales de atención y acogida para víctimas de violencia de género.
- Centros de atención, información y asesoramiento a las mujeres.
- Asociaciones de mujeres, fundaciones y otros servicios u ONG que puedan brindar ayuda de cualquier tipo.

### **Conclusión**

Esta actividad finalizará con un pequeño debate sobre las ventajas de estar conectadas al tejido social que las envuelve. Se indicará que el concepto de *tejido* hace alusión a la composición de fibras que se entrecruzan para construir un vestido o una indumentaria. De la misma forma, en el tejido social se promueven lazos y se realizan conexiones a fin de enriquecer a quienes lo componen.

---

### ACTIVIDAD 3. Redes sociales en línea

---

#### Objetivos

- Reconocer e identificar ataques machistas en las redes sociales en línea.
- Conocer las oportunidades que nos brindan las redes sociales en línea.
- Percibir y discriminar posibles peligros de las redes sociales en línea.

#### Contenido

- Identificación de las agresiones en redes sociales y espacios virtuales sustentados en una relación de poder en base al género.
- Conocimiento de las oportunidades que nos ofrecen los espacios en línea y, también, los posibles peligros que pueden presentar, así como recomendaciones para eludirlos.

#### **Introducción**

Internet, y los espacios virtuales que nos ofrece, nace como un medio que brinda, *a priori*, una oportunidad de igualdad de género. Aparentemente y en teoría, la experiencia virtual deja a un lado la corporalidad y las etiquetas sexuales generalizadas, aunque, en la práctica, la realidad nos muestra que se siguen reproduciendo estrategias de dominación basadas en las diferencias sexuales y de género, y que la violencia de género ocupa un lugar destacado en los espacios digitales, sirviéndose en muchos casos del anonimato.

Una de las estrategias de dominación más utilizadas en los espacios virtuales es la conducta de acoso, que reciben en mayor proporción las mujeres, bien sea por parte de sus parejas o exparejas, de conocidos o de extraños. La mayor parte de los ataques y agresiones dirigidos a las mujeres y al resto de los grupos oprimidos por el patriarcado, a través de las redes sociales y otros espacios digitales, deben tener una lectura de género. No ocurren por casualidad o por la idiosincrasia de

los espacios virtuales. El patriarcado adapta sus estrategias de opresión a las herramientas disponibles, y las redes sociales son, en la actualidad, parte de esas herramientas. Es importante ser conscientes de esta relación directa para no minimizar o normalizar este tipo de conductas agresivas en relación al género, y para no caer en una pérdida de sensibilización ante la violencia y ante las respuestas contra la misma.

### **Desarrollo**

Se pone en común entre el grupo de mujeres qué redes sociales y espacios virtuales utilizan y qué cosas positivas piensan que les aportan. Se puede dinamizar poniendo algunos ejemplos:

- La comunicación con la familia y la red fuera del entorno cercano.
- Conocer a gente con intereses comunes.
- Compartir conocimientos.
- Buscar aficiones u ocupaciones laborales.
- Consultar información de manera rápida y cómoda...

Se comenta también si han recibido algún tipo de ataque a través de esos canales.

Para aclarar que las redes sociales y los espacios virtuales son solamente una herramienta más para ejercer la violencia de género (y no las responsables en sí mismas), podemos utilizar el siguiente ejemplo o uno similar: «Si una persona le tira una piedra a otra persona, ¿quién es responsable de la agresión, la piedra o la persona que tira la piedra?». De esta forma podemos identificar a las redes como el instrumento y al agresor como el responsable.

Se proyectan las diapositivas con posibles amenazas que pueden encontrarse en redes sociales y espacios en línea, haciendo hincapié en las relaciones de género y en la situación específica de ciertas mujeres.

---

A continuación se proyecta la diapositiva (diapositiva aparte en un PowerPoint) con recomendaciones, y se comenta si se ponen en práctica o no.

Por último, se proyecta la diapositiva con las oportunidades que nos brinda Internet, haciendo hincapié en que su buen uso produce buenos resultados.

### **Conclusión**

Internet y las herramientas que pone a nuestro alcance son ya parte de nuestro día a día, y no podemos obviar los efectos que producen en nuestras vidas. Por ello, es necesario un análisis crítico de las relaciones que se establecen en estos nuevos espacios de socialización. Este análisis permite identificar la cara negativa de las nuevas herramientas y capacita para dar respuesta a las adversidades que puedan presentar. Asimismo, nos hace conscientes de todo lo positivo que podemos experimentar mediante un buen uso de las mismas.

---

# Sesión 11

De la desorientación al proyecto de vida

---

## ACTIVIDAD 1. **Atrévete a soñar**

---

### Objetivo

Tomar conciencia de la necesidad de tener un proyecto de vida.

### Contenido

Relaciones que enlazan el ayer con el mañana pasando por una visión positiva del hoy.

### **Introducción**

Iniciar un proyecto para la vida pasa por proyectarse fuera del espacio-tiempo concreto y soñar. Cualquier objetivo o meta ha sido primero un sueño que se ha tenido con los ojos cerrados o abiertos, no importa. Incluso a veces pueden aparecer metas que se desean alcanzar dentro de los propios sueños. Un sueño siempre implica superar algo, ir más allá, atreverse a traspasar el aquí y el ahora. Los sueños hacen posible la superación de dificultades.

En esta primera actividad de la sesión se invita a soñar partiendo de realidades vividas. Las situaciones de crisis inhiben la capacidad de soñar y, por lo tanto, de proyectarse hacia delante. Han sido tantas las ocasiones en las que la mujer ha visto truncados, aniquilados y eliminados sus sueños por la realidad que le ha tocado vivir, que ha olvidado o inhibido esa parte de sí misma. Hay que animar a las mujeres a que crean que es posible empezar a soñar de nuevo, que pueden y deben tener sueños, que pueden «sentir» la experiencia de volar que propor-

---

cionan los sueños. Es una forma de empezar a vislumbrar la realización de un proyecto personal.

Esta invitación a soñar se propone desde la realidad concreta de cada mujer, desde sus vivencias positivas anteriores, en las que se sintieron capacitadas y habilitadas en temas concretos. Intentaremos que las mujeres unan pasado y presente soñando el inicio de un futuro distinto.

### **Desarrollo**

Visionado del vídeo testimonio que acompaña el material:

- ¿Qué cosas recordáis que sabíais hacer de pequeñas o de jóvenes y que os hacían sentir bien?
- ¿Os veis haciendo de nuevo esas cosas en vuestra vida?
- ¿Cómo os visualizáis?
- ¿Cómo pensáis que pueden aparecer y de qué modo?

Puesta en común. Cada participante hablará de lo que ha recordado, de aquello con lo que disfrutaba, con lo que soñaba, de cómo puede hacerlo de nuevo ahora, cómo puede sentirse bien...

### **Conclusión**

Hemos visto que a lo largo de nuestra vida hemos tenido habilidades, aficiones, capacidades, cosas que hacíamos y que nos producían bienestar. Debemos intentar recuperar esos recuerdos y esas habilidades para volver a vivir momentos placenteros y, especialmente, volver a soñar, a tener ilusiones. Esos sueños y esas ilusiones nos ayudarán a plantear metas y objetivos que están más allá de este momento presente, pero que son los que nos estimularán para avanzar en esa dirección.

## ACTIVIDAD 2. Pon nombre a tus sueños

---

### Objetivo

Analizar cuáles son mis planes de futuro.

### Contenido

Establecimiento de metas a largo plazo. Análisis de los valores que se esconden detrás de cada meta y de los sentimientos que se derivan de alcanzar dichas metas.

### **Introducción**

En esta actividad, las mujeres deben visualizar sueños concretos relacionados con objetivos a largo plazo. La actividad anterior ha permitido que se planteen soñar a partir de ilusiones pasadas relacionadas con satisfacciones propias y de valía personal.

Esta actividad les permitirá proyectar sus sueños hacia el futuro materializándolos en metas concretas. Cuando una persona en crisis se proyecta a años vista se crea un efecto liberador que le permite centrar sus energías en un futuro alejado de la realidad actual. Al mismo tiempo, se promueve el deseo de alcanzar los objetivos propuestos y, al tener una meta en la mente, buscar los caminos para conseguirlos.

Se intentará que las mujeres piensen en objetivos y deseos a alcanzar. Simplemente, lo que les gustaría que se hiciese realidad en un futuro próximo; no deben introducirse los obstáculos que conlleva su consecución.

---

## Desarrollo

Trabajo por parejas. Se forman parejas y cada mujer explica a su compañera las respuestas a los siguientes puntos:

- Establece tu presente: edad y fecha actual.
- Visualiza tu futuro dentro de cinco años: ¿qué quieres conseguir en salud, ocio, trabajo y familia?
- Cuando hayas alcanzado esos objetivos, ¿qué te aportarán? ¿Cómo te sentirás?
- ¿Qué valores crees que habrás alcanzado junto con esos objetivos?

Discusión dirigida. Se necesitan voluntarias que quieran hablar sobre los objetivos que han escrito y los valores que les aportarán.

## Conclusión

Es importante tener sueños, esos objetivos que queremos alcanzar y que nos mueven hacia delante. No debemos tener miedo a soñar, sino en todo caso a que alguien nos impida desarrollar esa facultad humana. Los sueños son ilusiones. No dejemos que nadie nos las arrebate. Junto a esas ilusiones, debemos contar con herramientas que nos ayuden a eliminar los obstáculos que nos impedirán alcanzar nuestros sueños.

---

# Sesión 12

De la desorientación al proyecto de vida

---

## ACTIVIDAD 1. Cuáles son mis competencias

---

### Objetivo

Analizar los puntos fuertes y débiles, así como las propias capacidades y habilidades, en relación con los objetivos laborales marcados.

### Contenido

Identificación de competencias y establecimiento de planes de acción alternativos.

### **Introducción**

A lo largo de la vida hemos ido aprendiendo y adquiriendo todo un conjunto de capacidades y habilidades. Estas habilidades y capacidades las denominaremos *competencias*: lo que sabemos hacer, lo que sabemos poner en juego, lo que conocemos y dominamos, etc.

Estas competencias se aplican en infinidad de situaciones de la vida y, naturalmente, son necesarias en el mundo del trabajo.

Vamos a analizar nuestras propias competencias y a intentar clarificar aquellas cosas que dominamos y que nos servirán para cualquier tipo de trabajo. Al mismo tiempo, obtendremos nuestro mapa de competencias y, por lo tanto, nuestras carencias para saber qué es lo que nos falta y debemos intentar conseguir.

---

## **Desarrollo**

Trabajo en subgrupos. Se puede entregar una ficha o una hoja con las columnas de la página siguiente, para que las participantes las completen y anoten sus puntos fuertes y débiles.

Se comentarán los distintos planes de acción a emprender para conseguir lo que les falta o los puntos débiles en sus competencias. Se trata de que las integrantes del grupo se ayuden unas a otras ofreciéndose ideas para proponer planes y acciones que sirvan para adquirir esas competencias que consideran que no tienen, o que tienen en menor medida.

Discusión general. Se pondrá en común lo realizado por los subgrupos y se comprobará hasta qué punto se han establecido planes de acción. No es necesario que sean grandes planes, sino simplemente orientaciones sobre hacia dónde dirigirse para conseguir lo que falta.

## **Conclusión**

Con frecuencia poseemos más competencias de las que creemos o nos representamos conscientemente. Esta actividad debe servir para darnos cuenta de todo lo que poseemos y podemos aplicar en el mundo del trabajo, y de qué podemos hacer para conseguir lo que nos falta.

---

## Cuáles son mis competencias

Qué quiero	Qué tengo	Qué me falta	Qué puedo hacer para conseguirlo

---

## ACTIVIDAD 2. Qué me impide hacer realidad mis sueños

---

### Objetivo

Analizar cuáles pueden ser los elementos que me impiden gestionar mi propia vida.

### Contenido

Análisis de los miedos que impiden llevar a cabo los sueños y estrategias para superarlos.

### **Introducción**

Los pensamientos negativos producen miedos y angustias capaces de aniquilar la voluntad y la fuerza para actuar. Las mujeres deben aprender a enfrentarse a esos miedos y a buscar formas de contrarrestarlos.

El objetivo de esta actividad es ofrecer herramientas sencillas para analizar esos pensamientos negativos y los sentimientos asociados a ellos.

Las personas siempre contraen riesgos al querer alcanzar objetivos. Estos riesgos son inherentes a cualquier nueva situación que se emprende o a una nueva meta que se desea alcanzar. Los riesgos son vistos como escollos que hay que saltar o rodear. Las personas se enfrentan a ellos buscando la forma de superarlos. El problema aparece cuando estos riesgos surgen como miedos que impiden actuar, continuar con el proceso iniciado o llegar a la meta final. Entonces los riesgos no son vistos como escollos a superar, sino como un muro que impide seguir adelante. Esto es debido a que el riesgo se carga de emociones y sentimientos negativos, y ya no puede someterse al análisis racional.

---

La forma de combatir los miedos que impedirán a las mujeres alcanzar sus objetivos es ayudarlas a interpretar los pensamientos que se esconden detrás de las emociones negativas que experimentan:

---

**Emociones  
y sentimientos  
negativos paralizantes**



**Pensamientos que los  
acompañan**



**Cómo  
contrarrestarlos,  
difuminarlos o  
aprender a superarlos**

---

## Desarrollo

Lluvia de ideas. Se exponen en voz alta los miedos y temores ante la consecución de los objetivos y metas planteados en la actividad anterior. Los miedos se van escribiendo en una pizarra.

Trabajo en subgrupos. A continuación se entrega la ficha 1 con los tipos de pensamientos negativos que pueden dar lugar a algunos miedos, y se pide a las participantes que asocien sus miedos a los distintos tipos de pensamientos recogidos en la ficha. Puede ser que un mismo miedo encaje en varios tipos, que no son otra cosa que categorías donde encuadrarlos.

Una vez clasificados los miedos, se buscan alternativas que puedan ayudar a superarlos. La ficha 2 reúne algunas estrategias para combatirlos.

Discusión en gran grupo. Se discute entre todas las participantes cómo ir eliminando los distintos tipos de miedos que han aparecido en el grupo. Se trata de una labor conjunta para ir expresando cómo pueden superarse y qué puede hacerse o pensar en cada caso. Los miedos que se discuten y cuya superación ha sido analizada se van borrando de la pizarra.

---

## **Conclusión**

Es normal que aparezcan impedimentos durante el desarrollo del proyecto de vida. Trabajamos sabiendo de antemano que surgirán esos impedimentos. Entre los elementos que nos van a impedir con mayor fuerza que nos acerquemos a nuestros objetivos, se encuentran los pensamientos negativos, que nos generarán, a su vez, emociones negativas. Siempre nos faltará algo en la gestión de nuestro proyecto vital, incluso contando con estrategias para combatir nuestros miedos, pero lo importante es avanzar para alcanzarlo.

## FICHA 1. Tipos de pensamientos negativos

<b>Todo o nada</b>	Pensamientos generalizados sobre el todo o nada: «No puedo», «No llegaré», «No sabré». Se generaliza un resultado o una acción a todo el radio de acción de la persona. Se confunde el todo con las partes. No aísla problemas u objetivos, solo logra captarlos en su totalidad aplicando un sentimiento generalizado de impotencia.
<b>Prescindir de lo positivo</b>	Fijarse solo en lo negativo y descartar lo positivo. Las experiencias positivas no cuentan. Se considera que cualquier actuación siempre tendrá algún fallo, ya que no alcanzará la perfección. Se centra en lo que «debería ser» y no en lo que «se puede conseguir».
<b>Personalizar</b>	Achacarse la culpa de todo lo que ocurre, como si la persona fuera la causa de todos los problemas. Se personaliza todo. Implica una responsabilidad extrema.
<b>Etiquetarse</b>	Etiquetarse a sí misma. Un error concreto es generalizado al conjunto de la persona. Si se comete un fallo, la persona en su totalidad es inútil, o cualquier otra etiqueta parecida.

---

**FICHA 2. Estrategias para combatir los pensamientos negativos** 

<b>Todo o nada</b>	<p>Analizar qué quiere decir exactamente para nosotras «No puedo» o «No sabré», qué es lo que no se puede o específicamente qué no se sabe.</p> <p>Comprobar que son afirmaciones amplificadas.</p> <p>Dividir las situaciones, los acontecimientos y los problemas en partes, y no mirar el todo en conjunto.</p> <p>Pensamientos que contrarrestan: «He podido hacer...», «He conseguido...», etc.</p>
<b>Prescindir de lo positivo</b>	<p>«¿Por quién me siento examinada?», «¿En qué momento he de sacar un excelente?», «¿Quién decide la nota que debo sacar?».</p> <p>Analizar los elementos positivos que hay en los errores que se cometen.</p> <p>Analizar por qué importan tanto las críticas sin fundamento.</p>
<b>Personalizar</b>	<p>«¿Qué parte me corresponde de un problema, de un objetivo o de una meta?», «¿Qué corresponde a otras personas?», «¿Hasta qué punto soy responsable de todo?».</p>
<b>Etiquetarse</b>	<p>Quitar la etiqueta de la persona y ponerla en el acontecimiento.</p> <p>Dividir las responsabilidades. Conscienciarse de que un acontecimiento negativo o un fallo no significan poner una etiqueta a la persona.</p>

---

### ACTIVIDAD 3. Una mirada al espejo

---

#### **Objetivo**

Desarrollar la autoestima y la confianza de las mujeres inmigrantes víctimas de violencia de género proporcionando estrategias de ayuda que permitan su integración social y laboral.

#### **Contenido**

Desarrollo de la autoestima y del autoconcepto. La integración laboral como necesidad de independencia.

#### **Introducción**

La construcción de la autoestima y del autoconcepto de las mujeres inmigrantes y autóctonas que han sufrido violencia de género depende del carácter que adopte la interacción con el entorno. El hecho de que estas mujeres se sientan aceptadas, respetadas y queridas por el entorno más cercano es fundamental para emprender nuevas relaciones en un contexto más amplio, así como para adquirir mayor confianza en sus capacidades y acceder a niveles de interacción social que presenten mayores exigencias. Es imprescindible recuperar el círculo inmediato de apoyo, que, además, servirá de base para el establecimiento de una interacción social más amplia que contacte con el mundo laboral. Conviene recordar que estas mujeres han pasado por situaciones de maltrato en que el único referente cercano que tenían se limitaba a cuestionar todo lo que hacían, así como a dudar de sus habilidades y competencias en general.

#### **Desarrollo**

Las mujeres que integran el grupo forman un círculo y, en el centro, se coloca un gran espejo. De una en una, se levantan y se colocan frente al espejo. En voz alta, dirigiéndose al resto de las compañeras, empezarán la frase «Me siento satisfecha

---

de...» y la terminarán enumerando aquellos aspectos propios de los que se sientan más orgullosas. Cuando cada una acabe de mirarse en el espejo, el resto de las mujeres le dirán, a partir de las cualidades enumeradas, lo que aporta a la comunidad y la sociedad. Lo harán de una en una y completando la frase siguientes: «Eres muy importante para nuestra comunidad porque...».

### **Conclusión**

Al final de la actividad se confeccionará un cuadro en la pizarra donde aparezcan los aspectos positivos que cada mujer aporta a la comunidad, para reflexionar sobre lo que ellas aportan y lo que la sociedad les aporta.











Fundación Bancaria "la Caixa"