

Documentos Penitenciarios

9

Manual para Profesionales

Programa de prevención de
violencia de género para las
mujeres en Centros
Penitenciarios

Ser mujer.es

Programa de intervención con
mujeres privadas de la libertad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Ser mujer.es

Programa de Intervención con mujeres privadas
de libertad

Guía para Profesionales

Nota aclaratoria

El presente manual se encuentra publicado en la colección Documentos Penitenciarios. Esta versión mantiene sus mismos contenidos y estructura, sin embargo su edición difiere del anterior. Los formatos de los esquemas y fichas de ejercicios y tareas son de mayor tamaño, facilitando así su empleo directo por las internas durante las sesiones de tratamiento.

Catálogo general de publicaciones oficiales
<http://www.060.es>

Edita
Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica
NIPO en línea: 126-10-111-8

Han participado en la elaboración del Manual

Promovido y Coordinado por
Concepción Yagüe Olmos
(Secretaría General de Instituciones Penitenciarias)

Patricia Caballero Molano
(Fundación Secretariado Gitano)

Demelsa Cabeza Moreno
(Centro Penitenciario de Alcázar de San Juan)

Carmen Durán Martín
(Centro Penitenciario de Madrid V – Soto del Real)

Vanesa Joly Barjola
(Colectivo La Calle)

Begoña López Doriga
(Instituto de la Mujer)

Pilar Marbán Rey
(Centro Penitenciario de La Moraleja)

Susana Martín Alvarado
(Centro Penitenciario de Valencia)

Isabel Martínez Benlloch
(Universidad de Valencia)

Francesca Melis Pont
(Centro Penitenciario de Madrid I - Mujeres)

María Dolores Narvaez Vega
(Centro Penitenciario de Alcalá de Guadaíra)

Florencia Pozuelo Rubio
(Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria)

Alfredo Ruiz Alvarado
(Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria)

Elena Sánchez-Migallón Suárez
(Centro Penitenciario de Madrid VI - Aranjuez)

Alexandra Sanz Prieto
(Centro Penitenciario de Valladolid)

Marisol Yuste Barrasa
(Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria)

Consuelo del Val Cid
(Facultad de Sociología. UNED)

Antonio Viedma Rojas
(Facultad de Sociología. UNED)

Agradecimientos

El presente manual es fruto del esfuerzo colectivo de muchas personas, de diversas especialidades profesionales y procedencias. Todas ellas han derrochado entusiasmo y dedicación de forma totalmente altruista, guiadas siempre por el objetivo de hacer un poco mejor la vida de las mujeres que hoy se encuentran internadas en prisión, pero que mañana deberán desenvolverse en libertad y facilitarles los instrumentos necesarios para ello. También nace con vocación de servir de herramienta de trabajo a otros ámbitos y especialistas que comparten su dedicación a las mujeres más vulnerables, de ahí su difusión general y gratuita.

Especialmente queremos destacar, reconocer y agradecer el trabajo y creatividad de Susana. De ella partió la idea de realizar un documento más ilustrado y didáctico. Nos puso el listón alto y asumimos el reto. Sin embargo sin ella no podríamos haberlo conseguido.

El manual pretende ser una herramienta sencilla, práctica y amena. Para la elaboración de las fichas y esquemas que conforman las sesiones de grupo, se han utilizado numerosos recursos cuya autoría nos es ajena: viñetas y dibujos, gráficos, fotografías, textos científicos y literarios, poesías y cuentos, letras de canciones o ejercicios procedentes de otros materiales didácticos.

El Equipo de trabajo quiere dejar constancia de ello, así como manifestar su reconocimiento a los autores y editoriales. Son aportaciones muchas veces en clave de humor, que resultan extraordinariamente clarificadoras como complemento al mensaje teórico que acompañan. Por eso lamentamos que en algunos casos no haya sido posible identificar su origen y procedencia, puesto que en ocasiones se han recogido de fuentes secundarias, principalmente desde Internet, en donde no figuraba referencia alguna. Esperamos contar con el beneplácito de sus creadores, pues compartimos la tensión de servicio público que, sin duda, animó a su publicación inicial.

El equipo

Presentación

La Violencia de Género es un problema de primera magnitud que afecta a toda la sociedad. En este sentido, en nuestro país, la Ley 1/2004 de 28 de diciembre, de **Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, ha supuesto un punto de inflexión para atajar contundentemente la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, factores que frecuentemente se encuentran en el origen de las conductas agresivas.

Gracias a la coordinación institucional, podemos afirmar que se han logrado importantes avances en la sensibilización de la población, en la protección de las mujeres y en la persecución y condena de las conductas reprobables. En el segundo trimestre de 2010 se presentaron un total de 34.256 denuncias por malos tratos, lo que implica una media de 381 denuncias diarias. A pesar de ello, aún tenemos grandes asignaturas pendientes como demuestra la incidencia de mujeres muertas a manos de sus parejas o ex parejas masculinas que en el año 2009 alcanzaron la cifra de 55, según los datos aportados por el Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género del Consejo General del Poder Judicial.

En relación al maltratador, la sociedad está apostando decididamente por acabar con la invisibilidad y la impunidad hacia las agresiones en el ámbito doméstico, y cabe destacar los esfuerzos para mejorar, tras la denuncia, los procedimientos de la fase de investigación, de imputación y todo el proceso penal; lo que da como resultado final un aumento muy significativo de las condenas dictadas por estos hechos.

La Institución penitenciaria ha visto incrementada su población con la penalización de estas nuevas conductas, hasta el punto en que la violencia de género se ha convertido en la tercera causa por la que los hombres ingresan en prisión (tras los delitos relativos al orden socioeconómico y contra la salud pública).

Por este motivo nuestro sistema se encuentra plenamente preocupado como responsable y garante de la seguridad de las víctimas en una doble vertiente:

- Creando sistemas de comunicación y alerta para que la información sobre las excarcelaciones de los agresores llegue eficazmente a las víctimas por los servicios sociales y policiales pertinentes.

- Mediante la prevención de posibles agresiones futuras, modificando las causas últimas de esa violencia para eliminar o minimizar la probabilidad de que se repitan, esto es, mediante programas de tratamiento dirigidos a la reeducación de los delincuentes, pues este es el fin primordial que nos marca la Ley Orgánica General Penitenciaria en su artículo primero.

La intervención penitenciaria sobre los agresores se encuentra plenamente consolidada en nuestro sistema, desde que en el año 2001 se pusieron a funcionar los primeros programas, contando en el momento actual con un bagaje de profesionales, que han adquirido en estos años formación y entrenamiento, sobre una base metodológica en continua revisión. En el año 2009 se ha generalizado la aplicación del manual "Violencia de Género: programa de intervención con agresores". Se trata de una actividad psicoterapéutica semiestructurada que integra los aspectos clínicos (con enfoque cognitivo conductual) con los de tipo educativo-motivacional bajo la perspectiva de género. Hoy disponemos en casi todos los establecimientos penitenciarios de una oferta de programas llevados a cabo con rigor y eficacia pues está basada en los estándares de calidad para la intervención reconocidos internacionalmente y por las corrientes actuales de nuestro país.

En la atención a las mujeres víctimas de violencia, los esfuerzos comunitarios se han centrado en la creación de redes de recursos estables y de calidad, dispositivos de emergencia, programas específicos y formación adecuada de quienes –desde el punto de vista profesional– han de participar en los diferentes procesos

En nuestra institución, el protagonismo mencionado del delincuente agresor no puede hacernos olvidar que en los establecimientos penitenciarios también residen mujeres quienes, con independencia del hecho delictivo que ha motivado su internamiento, arrastran frecuentemente un historial personal saturado de episodios de agresiones, y que deben poder participar, como ciudadanas de pleno derecho, de todos estos recursos. El porcentaje de mujeres encarceladas que ha sufrido algún tipo de violencia asciende a la escalofriante cifra de 88,4%¹. Según tipología, la violencia de tipo sexual afectaba al 68% (dentro de ésta, el 41% se había producido de forma sistemática, el 59% en el ámbito familiar y el 25% sufrieron los abusos siendo menores). La violencia física afectaba al 74% de los casos (de éstos, el 80,4% de las mujeres encarceladas habría sufrido malos tratos o situaciones objetivas de violencia en el ámbito doméstico, cuando en el conjunto de la sociedad esta cifra se sitúa alrededor del 12,4%)

¹ CRUELLES, M., TORRENS M., IGAREDA, N. "Violencia contra las mujeres. Análisis en la población penitenciaria femenina". SURT, 2005

También conocemos la relación directa que estas experiencias han tenido en su historial delictivo y las consecuentes secuelas físicas y psicológicas que acarrearán, como el trastorno de estrés postraumático (PTSD), una sintomatología frecuente derivada de experiencias de violencia en la infancia y juventud, que se caracteriza por problemas de sueño, irritabilidad, drogodependencia, depresión e intentos de autolisis, agresividad, sobremedicación, etc. 2.

La Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, en sintonía con la acción del Gobierno y las normas y recomendaciones nacionales e internacionales, ha comprometido entre sus objetivos el fomento de la Igualdad de oportunidades sin diferencias de género, motivo por el que a la Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria se le encomendó la elaboración y el impulso del Programa de acciones para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en el ámbito Penitenciario, aprobado en noviembre de 2008 y que cuenta con la colaboración del Instituto de la Mujer.

En Junio de 2009 se constituyó una Comisión Técnica (Observatorio del Plan de Acciones para la Igualdad) compuesta por más de 25 profesionales de nuestra institución y especialistas de otros ámbitos: judicial, académico, redes sociales, etc. con el objetivo de poder contar con el conocimiento experto en materias tan diversas como igualdad, familia, infancia, violencia de género, legislación, etc., para impulsar, examinar regularmente y evaluar el impacto del Programa.

Una de las líneas estratégicas más relevante de este programa, bajo el impulso del Observatorio, son los planes para favorecer la erradicación de la violencia de género y paliar sus consecuencias, disminuyendo la vulnerabilidad de la mujer reclusa, en general, a sufrir situaciones de violencia y/o dependencia.

Para acometer este objetivo se constituyó un grupo interdisciplinar de expertas y expertos (psicólogos, juristas, sociólogos, sanitarios, etc.), en el que participan tanto profesionales del medio penitenciario con experiencia en la intervención con mujeres y violencia de género, como profesionales ajenas a la propia Institución. Profesionales que proceden del Instituto de la Mujer, del campo académico y de redes sociales como la Fundación Secretariado Gitano y la Asociación Colectivo La Calle, y que han colaborado estrechamente, bajo la coordinación del área de Evaluación y Programas de la Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria, para el diseño del presente Manual destinado a mujeres reclusas.

² KESERMANN, CLAUDIA dentro del "Estudio internacional sobre el régimen penitenciario de mujeres. Evaluación, estudio de necesidades y mejores prácticas." Pág. 30. Comisión Europea, 2005

Durante más de 6 meses, y de forma absolutamente desinteresada, este equipo revisó la documentación preexistente, la literatura científica y las experiencias de buenas praxis. Como base para su elaboración contábamos con dos valiosos precedentes. En primer lugar la “Guía práctica para la Intervención Grupal con mujeres privadas de libertad”, editada por el Instituto de la Mujer, que ha sido el material básico de apoyo para los equipos que han intervenido en los últimos años en el programa Intervención en Salud desde un enfoque de género³. Este se ha venido desarrollando en una veintena de centros penitenciarios y constituye el antecedente directo del que ahora se presenta. El Instituto de la Mujer, además, ha realizado talleres de formación y sensibilización destinados a nuestros profesionales, mostrando siempre una gran preocupación por conocer y mejorar los aspectos más complejos de la puesta en práctica de estas acciones.

En segundo lugar, la Fundació SURT puso generosamente a nuestra disposición su manual, “Abordando la violencia de género en prisión”, con el que llevan años trabajando de forma similar en los centros penitenciarios de Cataluña.

La Universidad de Educación a Distancia (UNED), facilitó el uso de la plataforma INNOVA para que la comunicación y el traslado de la documentación entre los miembros del grupo pudiera realizarse de forma fluida y eficaz.

En la reunión anual del Observatorio, celebrada el 8 de Julio de 2010, se presentó el borrador del Manual para poder recoger las indicaciones y propuestas que pudieran plantearse.

Partimos de la voluntad de crear un modelo de intervención global con vocación de ser un documento que reúna todos los estándares de calidad:

- *Sujeto a un modelo teórico de intervención desde la perspectiva de género, en cada una de sus aportaciones*
- *Unificado y metodológicamente correcto*
- *Que nazca del conocimiento de las especificidades de las mujeres en prisión y de su situación de exclusión social*
- *Definición de unos objetivos claros y concisos*
- *Consensuado desde las diferentes sensibilidades y áreas de experiencia y las aportaciones de instituciones externas*
- *Pautado, con definición de unidades homogéneas*
- *Con clara vocación multidisciplinar*
- *Evaluable. Con definición de instrumentos de medida que permitan apreciar los cambios provocados con criterios científicos*

³ La descripción y contenidos de este programa se encuentra en www.disenoweb.madrid.es/penitenciarias/. En la página web del Instituto de la Mujer se encuentra disponible la Guía de referencia, cuyas autoras son Pilar Migallón y Andrea Voria

Finalmente, presentamos el manual para la intervención con mujeres privadas de libertad, que hemos acordado denominar

“Ser mujer. eS”

Se trata de documento estructurado que se inicia con un completo marco conceptual que aporta las bases teóricas que sustentan las siete Unidades de intervención: construcción de las identidades de género, autoestima, sexualidad, relaciones de pareja y mitos del amor romántico, violencia de género, habilidades de competencia social y prevención y recursos. A través de ellas, y con los materiales que conforman las 48 sesiones de tratamiento grupal que han sido diseñadas, se dispondrá de una guía para el desarrollo de este nuevo programa específico de intervención penitenciaria. En la factura final del manual se aprecia el importante esfuerzo acometido para elaborar materiales didácticos, amenos y de utilidad, siempre sin perder la perspectiva sobre quienes serán sus principales usuarias: nuestras mujeres privadas de libertad y atender con él una de sus principales necesidades y demandas.

A las Mujeres que se atreven Y a las que todavía, no

En el momento de ponerle un nombre, tanto al programa de intervención como al Manual que le sirve de soporte, buscamos una voz directa, clara, concisa. Una expresión que pudiera ayudarnos a eliminar connotaciones negativas y el estigma que suele conllevar para las mujeres el papel de víctimas de la violencia de género. "Ser mujer" es una referencia con sabor a presencia y a estabilidad, pero también nos evoca curiosamente la idea de proceso, de crecimiento, de trayectoria, de cambio. Y nada más adecuado para los objetivos que persigue nuestro programa. Pero es que además, nos parecía importante subrayar el papel protagonista que otorgamos a la mujer como agente de cambio, tanto de sí misma como de su entorno. Y esa visión a nuestro juicio más moderna, que huye del trasnochado concepto de la víctima como equivalente a ser pasivo y receptor de daño, queda simbólicamente reflejada en el título del Manual con la extensión .es de fuerte resonancia comunicativa. Existe por otra parte, un juego de palabras que admite la versión singular que abre el camino de la definición dejándola meramente enunciada, "ser mujer es..." pero también puede servir para evidenciar la inexistencia de un modelo único y el reconocimiento de la pluralidad si le damos lectura como "ser mujeres". Por último, realzar con mayúscula tanto la letra S de inicio, como la S del final, proporcionaba visualmente a la expresión, una simetría equilibrada que nos pareció sumamente interesante. En definitiva, un título corto, sonoro, fácil de decir y de recordar y cuyos posibles significados son deliberadamente abiertos.

METODOLOGÍA Y MARCO CONCEPTUAL	
INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	6
ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.....	7
TIPO DE GRUPOS.....	9
PROCESO DE SELECCIÓN DE PARTICIPANTES.....	9
FASES.....	10
EL TRABAJO DE LA VIOLENCIA EN LOS GRUPOS.....	12
CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES GRUPALES.....	12
INTERVENCIÓN EN MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO.....	14
DURACIÓN DEL PROGRAMA.....	20
EQUIPO MULTIDISCIPLINAR.....	20
MANEJO DEL MANUAL.....	22
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 1: <i>Construcción de las identidades de Género</i>	
EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN.....	24
SISTEMA SEXO/GÉNERO.....	26
ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO.....	27
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 2: <i>Autoestima</i>	
AUTOESTIMA.....	31
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 3: <i>Sexualidad</i>	
CONCEPTO DE SEXUALIDAD.....	33
ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD.....	38
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.....	44
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 4: <i>Relaciones de Pareja. Mitos del Amor Romántico</i>	
ESTEREOTIPOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA.....	48
IDEALIZACIONES EN TORNO AL AMOR: EL AMOR ROMÁNTICO.....	49
COSTES DEL AMOR: CUANDO EL AMOR HACE DAÑO.....	50
MÁS ALLÁ DEL AMOR ROMÁNTICO.....	52
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 5: <i>Violencia de Género</i>	
CONCEPTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO.....	54
ALGUNOS DATOS.....	55
TIPOS DE MALTRATO.....	57
MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE PAREJA.....	58
MODELOS TEÓRICOS.....	59
CARACTERÍSTICAS Y ESTRATEGIAS DEL MALTRATADOR.....	61
CONSECUENCIAS PARA LA MUJER.....	62
DIFICULTADES PARA SALIR DE LA RELACIÓN.....	63
HIJOS E HIJAS EXPUESTOS A LA VIOLENCIA DE GÉNERO.....	64
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 6: <i>Habilidades de Competencia Social</i>	
HABILIDADES SOCIALES.....	66
HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES.....	74
FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN.....	81
MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 7: <i>Prevención y Recursos</i>	
PREVENCIÓN.....	85
RECURSOS.....	88
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	90
BIBLIOGRAFÍA.....	98

DESARROLLO DE LAS SESIONES

UNIDAD 0: *Presentación del Programa*

Sesión Única: ¡Bienvenidas!..... 107

UNIDAD 1: *Construcción de las identidades de Género*

Sesión 1ª: La Socialización (I). La Familia..... 117
 Sesión 2ª: La Identidad Femenina. Mensajes de Género 133
 Sesión 3ª: Sistema Sexo-Género 149
 Sesión 4ª: Roles de Género 163
 Sesión 5ª: Estereotipos de Género 181
 Sesión 6ª: La Mujer en la Publicidad 197
 Sesión 7ª: La Socialización (II). Evolución y cambio: la mujer en la sociedad española
 223

UNIDAD 2: *Autoestima*

Sesión 1ª: ¿Qué es la Autoestima?..... 247
 Sesión 2ª: Construyendo nuestra Autoestima..... 259
 Sesión 3ª: Cómo mejorar la Autoestima..... 269

UNIDAD 3: *Sexualidad*

Sesión 1ª: ¿Qué es la Sexualidad? 281
 Sesión 2ª: Anatomía Masculina y Femenina..... 293
 Sesión 3ª: Métodos Anticonceptivos 311
 Sesión 4ª: Infecciones de Transmisión Sexual..... 323

UNIDAD 4: *Relaciones de Pareja. Mitos del Amor Romántico*

Sesión 1ª: Estereotipos en torno a las relaciones de pareja: Modelos de relación
 amorosa..... 337
 Sesión 2ª: Mitos del Amor Romántico 349
 Sesión 3ª: Cuando el Amor nos hace daño 367

UNIDAD 5: *Violencia de Género*

Sesión 1ª: Qué es la Violencia de Género 381
 Sesión 2ª: Tipos de violencia 395
 Sesión 3ª: El Ciclo de la violencia..... 413
 Sesión 4ª: Efectos del maltrato. Por qué se quedan..... 427
 Sesión 5ª: Hijos e Hijas víctimas de la Violencia de Género 443

UNIDAD 6: *Habilidades de Competencia Social*

HABILIDADES SOCIALES

Sesión 1ª: Mecanismos básicos de la Comunicación..... 459
 Sesión 2ª: Cómo mejorar la Comunicación 473
 Sesión 3ª: Qué es la Asertividad 485
 Sesión 4ª: Cómo ser Asertiva..... 497
 Sesión 5ª: Técnicas de Asertividad..... 509
 Sesión 6ª: Empatía..... 521
 Sesión 7ª: Qué es la negociación 535
 Sesión 8ª: Aprender a negociar 545
 Sesión 9ª: Qué es la autoafirmación..... 553
 Sesión 10ª: Cómo potenciar nuestra autoafirmación 567

HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES

Sesión 11ª: Nuestros pensamientos, emociones y conductas..... 579
 Sesión 12ª: Los pensamientos distorsionados..... 593
 Sesión 13ª: Habilidades de autocontrol 607
 Sesión 14ª: Afrontamiento de situaciones..... 621
 Sesión 15ª: Las emociones 633

Sesión 16ª: Control emocional: la relajación.....	647
Sesión 17ª: Qué es un conflicto	659
Sesión 18ª: Manejo de conflictos	673
Sesión 19ª: Resolución de conflictos.....	689
Sesión 20ª: Motivación para el cambio personal	703
Sesión 21ª: Aprender a cambiar	715
FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN	
Sesión 22ª: Factores de Riesgo y Factores de Protección	727
UNIDAD 7: <i>Prevención y Recursos</i>	
Sesión 1ª: Prevención.....	741
Sesión 2ª: Recursos	757
UNIDAD 8: <i>Despedida del Programa</i>	
Sesión Única: ¡Hasta la vista!.....	761
ANEXOS	
Anexo 1: Índice de las Sesiones en el Manual de las Participantes.....	773
Anexo 2: Ficha de Evaluación de las Sesiones.....	775

Metodología y Marco Conceptual

METODOLOGÍA del PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA
 - 3.1. Los grupos de mujeres en los centros penitenciarios
4. TIPOS DE GRUPOS
5. PROCESO DE SELECCIÓN DE PARTICIPANTES
6. FASES
 - 6.1. Proceso de selección
 - 6.2. Proceso de intervención
7. EL TRABAJO DE LA VIOLENCIA EN LOS GRUPOS
8. CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES GRUPALES
 - 8.1. Técnicas grupales
 - 8.2. Estructura de las sesiones grupales
 - 8.3. Material de las sesiones
9. INTERVENCIÓN EN MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO
 - 9.1. Intervención grupal
 - 9.2. Intervención psicológica individual
 - 9.3. Intervención en crisis
10. DURACIÓN DEL PROGRAMA
11. EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
 - 11.1. Revisión personal y autocuidado
 - 11.2. Ficha de evaluación de las sesiones
12. MANEJO DEL MANUAL

1. INTRODUCCIÓN

La violencia de género es una problemática recurrente que han vivido muchas de las mujeres que se encuentran en los Centros Penitenciarios españoles y además se puede considerar como uno de los factores que pueden formar parte de su proceso de exclusión social, previo a la entrada en prisión.

Ante este hecho, es fundamental dotar a las mujeres dentro de los Centros Penitenciarios de recursos que les ayuden a mejorar sus capacidades personales, a afrontar las dificultades que supone el estar cumpliendo condena en prisión y no haber tenido anteriormente los recursos necesarios para hacer frente a este tipo de violencia y a las consecuencias que conlleva, tanto a nivel psicológico como socio-laboral y/o familiar.

La violencia contra las mujeres se utiliza como instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad, las relaciones jerárquicas y de poder de los hombres sobre las mujeres. La cultura androcéntrica ha favorecido la imposición de limitaciones a las mujeres para situarlas en una posición de sumisión y dependencia con respecto al hombre, que ha permitido a los varones mantener relaciones de poder y dominio para asegurarse los privilegios que la cultura les ha otorgado y que se perpetúa mediante el poder de decisión, el control de los recursos y la asignación de roles.

La violencia contra las mujeres ha estado presente en el entorno familiar como un "asunto privado". El deber de acatar la autoridad masculina era, y aún es en algunas sociedades, algo normal y natural, validado por las costumbres. En este contexto, para afianzar esta autoridad, se ha tolerado socialmente. Actualmente, una parte importante de la violencia que no se acepta socialmente, queda oculta e invisibilizada.

Pero la violencia contra las mujeres no solo es interpersonal, sino estructural e instrumental. Se crean representaciones sociales de los sexos y sus relaciones, que desvalorizan a las mujeres y favorecen la exclusión social.

El propósito de realizar un programa de intervención específica en mujeres privadas de libertad, no solo ha de ir dirigido a aquellas mujeres que ya han vivido o están viviendo situaciones de violencia de género, sino que se plantea que también tenga un carácter preventivo.

2. OBJETIVOS

Objetivo general

Disminuir la vulnerabilidad de las mujeres privadas de libertad ante situaciones de violencia y/o dependencia, e intervenir sobre aquellas que han vivido o que están viviendo esta problemática.

Objetivos estratégicos

Realizar una intervención general y homogénea en los Centros Penitenciarios con mujeres, poniendo en marcha un programa e intervenciones individuales puntuales, desde una perspectiva de género, que permita abordar la problemática específica de violencia contra las mujeres.

Objetivos específicos del programa

- Favorecer la interacción, comunicación, expresión de emociones y vivencias personales entre las participantes del grupo, proporcionándoles una experiencia de encuentro interpersonal respetuoso, cálido y orientado al crecimiento personal y al aprendizaje grupal.
- Conocer la presencia e incidencia del sistema sexo-género en nuestra sociedad actual y en la experiencia vital de cada mujer.
- Favorecer una autoestima saludable que permita a las participantes conocerse y representarse a sí mismas como mujeres valiosas.
- Promover una actitud de autocuidado a través del conocimiento e interiorización de hábitos saludables en su vida cotidiana.
- Motivar la búsqueda de una sexualidad saludable a través del conocimiento de un concepto global de sexualidad y de la información y formación necesaria para la prevención de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no deseados.
- Profundizar sobre los estilos de relación, vínculos amorosos y la elección de pareja, así como conceptualizar, identificar y abordar las situaciones de violencia de género.
- Dotar a las internas de habilidades y recursos personales para que puedan identificar, prevenir y afrontar las situaciones de violencia, así como superar los efectos y secuelas en caso de haberla padecido.
- Dar a conocer los recursos de protección, ayuda y atención que las Instituciones y Asociaciones ponen a disposición de las mujeres y de sus hijos e hijas, en caso de estar inmersos, o correr riesgo de estarlo, en una situación de malos tratos.

3. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Para que la realización del programa se desarrolle de la manera más óptima y efectiva posible y para que se puedan cumplir las expectativas hacia los objetivos del programa, tanto para las propias participantes como para las profesionales, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

1. El programa a realizar está planteado para desarrollarse mediante intervenciones grupales como norma general, complementadas con sesiones individuales en casos puntuales en que sea necesario. Esta organización metodológica tiene sus ventajas: por una parte se centra en las necesidades específicas de cada mujer, haciendo hincapié en los recursos personales que deben mejorar cada una de ellas; por otra parte, el tratamiento en grupo potencia la cohesión y el sentimiento de pertenencia grupal, aumentando así la seguridad y confianza, la comprensión y el apoyo, la posibilidad de contrastar las ideas erróneas, así como los cambios y los logros que cada una de las participantes exponen en la intervención.
2. Una premisa básica, por parte de las profesionales que lo impartan, es asegurar confidencialidad y seguridad a lo largo de todo el proceso, desde el momento en que se seleccionan las destinatarias hasta que finaliza el programa. No debemos olvidar que, excepto en los Centros Penitenciarios que son exclusivamente de mujeres, la mayoría de los Centros en los que se desarrollará el programa son mixtos, es decir, con módulos de hombres y módulos de mujeres, lo que significa que en ocasiones incluso puede estar la pareja cumpliendo condena en el mismo Centro, con el riesgo potencial que supone el saber que está realizando este tipo de programa. Además, y como ya se ha comentado al principio, uno de los objetivos a conseguir es superar el hecho de haber vivido situaciones de violencia de género, por lo que debemos velar por la intimidad y confidencialidad de

aquellas mujeres que, voluntariamente, no quieren que sea de dominio público el que asisten a este programa. Todo esto nos lleva a tener que ser cautelosos a la hora de publicitar el programa en los Centros, para que la confidencialidad sea máxima.

3. Las creencias que puedan tener las propias participantes respecto a los contenidos del programa, el nivel de ansiedad que les puede suponer enfrentarse y revivir determinadas situaciones que les han limitado su crecimiento personal a lo largo de muchos años, la capacidad que tiene cada una de ellas de afrontar las dificultades derivadas de toda la problemática penal y penitenciaria, las consecuencias psicológicas que conlleva el ingreso en prisión, especialmente en los casos en que las mujeres son las que llevan el peso de las cargas familiares y de sus hijos e hijas.

La estructura del manual se ha desarrollado de tal manera que facilite en primer lugar la revisión teórica sobre los conceptos y contenidos más importantes a que violencia de género se refiere, para después dar paso al desarrollo de cada una de las sesiones de las que consta cada unidad. Así pues, las grandes unidades que constituyen el programa general son las siguientes:

1. **Metodología:** se profundiza en los tipos de grupos, el proceso de selección de las participantes, las fases del programa, el trabajo de la violencia en los grupos, las características de las sesiones grupales, la intervención psicológica individual, grupal y de crisis en mujeres que han sufrido violencia de género, la duración del programa y el enfoque del mismo como trabajo común de un equipo multidisciplinar.
2. **Marco conceptual** y revisión teórica de cada una de las unidades del programa.
3. **Referencias bibliográficas**, en las que se engloba un glosario de términos, junto con la bibliografía propiamente dicha de cada unidad y la “webgrafía” de referencia.
4. **Desarrollo del programa**, en el que se especifican cada una de las sesiones que componen las diferentes unidades de las que consta el manual:
 - Construcción de la identidad de género.
 - Autoestima
 - Sexualidad
 - Relaciones de pareja y mitos del amor romántico.
 - Violencia de género.
 - Habilidades de competencia social.
 - Prevención y recursos.

3.1. Los grupos de mujeres en los centros penitenciarios

El trabajo grupal en el medio penitenciario es una herramienta eficaz y eficiente para promover cambios en las actitudes, conductas y emociones. Es una alternativa para abordar el aislamiento, la angustia, el malestar y la desconfianza que pueden vivir las mujeres hacia el medio penitenciario, así como para romper el estereotipo de relación distante entre algunos equipos de profesionales y las mujeres en prisión. También nos posibilita analizar los múltiples aspectos que contribuyen a conformar su identidad como mujeres, cuestionar los mandatos de género y buscar modelos de feminidad más acordes con sus deseos y necesidades.

El intercambio de percepciones, ideas y sentimientos, les permite comprender que su situación social o vital tiene mucho en común con la de sus compañeras. Esta experiencia les hace sentirse comprendidas y apoyadas.

En el grupo cada persona dispone de conocimientos, experiencias y opiniones, no es una mera receptora. No es un lugar en el que se va a recibir pasivamente información. La participación en un grupo favorece tener un rol activo y facilita que se generen actitudes de compromiso e implicación.

La participación en estas intervenciones devuelve a las mujeres una mejor imagen de sí mismas, les permite elaborar y relacionar su historia y condiciones de vida con su situación actual.

El ser escuchada y apoyada, el ofrecer escucha y apoyo a otras personas, hace sentirse útiles a las participantes, aspectos que contribuyen a aumentar la propia estima.

El trabajo grupal con enfoque de género permite trabajar aquellas características que constituyen la base del empoderamiento de las mujeres: confianza en una misma, flexibilidad ante las situaciones, conformar un proyecto propio, tomar decisiones... El empoderamiento es un concepto que ha de plantearse tanto como un proceso político, que implica corregir la desigualdad social de las mujeres, como un proceso personal, al tratar de aumentar la autonomía y la fortaleza interna de las mujeres.

4. TIPO DE GRUPOS

El programa utilizará una metodología grupal, ya que a la hora de formar los grupos de intervención, es recomendable que se trabaje con **grupos cerrados**, con una fecha de finalización prevista y con un número fijo de participantes y que no haya nuevas incorporaciones si está avanzado el programa, para evitar romper la atmósfera grupal de confianza creada desde un principio, ya que de otra manera afectaría negativamente a la cohesión del grupo y a la confidencialidad. **No obstante**, es interesante recalcar que, en casos puntuales y si así se estima oportuno, **se puede dejar abierta la opción de aceptar a nuevas participantes en el grupo**, siempre que estas mujeres lo necesiten por cuestiones de tratamiento, o porque en su reciente ingreso en prisión o detección a nivel de intervención prioritaria, se haya constatado la existencia de historial de violencia de género que haga imprescindible su inclusión en el programa, una vez que este ya ha comenzado.

La intervención grupal tendrá un **número de sesiones** prediseñadas y una **duración determinada**, adaptada a las necesidades de las mujeres que conformen dicho grupo. No obstante el desarrollo del programa podrá variar en función de los factores externos que se vayan dando en cada proceso grupal, ya sea por limitaciones personales, regimentales o dificultades metodológicas y/o de contenido sobrevenidas.

El número recomendable de participantes es, como máximo, de 15 mujeres, porque cuanto más numeroso sea el grupo, menor es la posibilidad de intercambio de ideas, de expresión de emociones, disminuyendo así la efectividad del trabajo en equipo y, por lo tanto, la capacidad de obtener el feedback adecuado por parte de las demás integrantes del grupo. Lo importante es que las profesionales tengan en cuenta, que el grupo tiene que tener el número de integrantes adecuado, para asegurar que cada una de las participantes podrá ser atendida a nivel de emociones y experiencias personales, y que dispondrán del tiempo necesario para que cada mujer pueda expresarse en las dinámicas grupales.

5. PROCESO DE SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

La población diana para este programa es:

- Mujeres que han vivido y/o están viviendo situaciones de violencia de género.
- Aquellas que, sin haber sufrido violencia de género, estén interesadas por este programa y que sería para ellas una herramienta de carácter preventivo.

Los criterios de selección de las mujeres que participarán en el programa son los siguientes:

- a. El primero y principal es mostrar interés en participar en un programa de estas características y estar dispuesta no tan solo a recibir apoyo psico-social y afectivo, sino también a darlo a otras compañeras. En este sentido se intenta saber de las interesadas lo que esperan y desean conseguir a partir de la realización del programa, valorando su nivel de motivación, su capacidad para realizar las tareas grupales, el compromiso de asistencia y la conciencia de su problemática.
- b. Aceptar las reglas y normas básicas de funcionamiento de las dinámicas grupales.
- c. No padecer sintomatología psicopatológica grave que pueda interferir en la normal participación en el programa, ni encontrarse en un momento emocional que pueda afectar directamente tanto a su propia persona como influir en las demás integrantes del grupo.
- d. No presentar, en el momento de realizar el programa, problemática activa de adicción a drogas sin tratamiento. Aunque exista drogodependencia, si la participante está en programa de tratamiento de deshabituación que le ayude a poder seguir el programa de violencia de género, podrá participar en el mismo, siempre que su problemática tóxica no obstaculice su capacidad de avance y el buen funcionamiento dentro del mismo.
- e. Para su inclusión en el programa, también es esencial que no exista incompatibilidad entre las mujeres que formarán parte de la intervención.
- f. Es conveniente que a las mujeres que participen en el programa, les reste un tiempo de permanencia mínimo en el Centro, es decir, que les quede por delante un tiempo de condena prudencial que les permita poder desarrollar de principio a fin dicho programa, para así optimizar los contenidos y esfuerzos realizados durante la evolución del mismo.

6. FASES

6.1. Proceso de selección

Uno de los momentos claves del proceso de selección es la **entrevista inicial** con la profesional, dada la importancia del vínculo entre las participantes y las profesionales y, por lo tanto, de la relación terapéutica, fundamental para un adecuado manejo de la carga afectiva derivada de las emociones que surgirán a raíz de los contenidos tratados a lo largo del programa.

Es necesario empezar el proceso formando un espacio grupal, en el que todas las mujeres que se han seleccionado sean bienvenidas, presentando una visión general del programa, además de motivar a que puedan explicar las preocupaciones o dificultades que les afectan, antes de empezar con los contenidos del programa en sí.

Es recomendable establecer y facilitarles en esta fase un calendario aproximado de sesiones para que sepan cuándo tienen que asistir a las mismas y, también, explicarles que existe la posibilidad de llevar a cabo puntualmente sesiones individuales, en aquellos casos concretos en los que haya necesidades terapéuticas añadidas al proceso evolutivo que cada una de las mujeres realice, siempre que lo estimen oportuno las profesionales.

6.2. Proceso de intervención

La intervención con las participantes constará de tres fases, cada una de ellas con unos objetivos concretos:

a. Fase inicial

Tiene un enfoque grupal, centrándose en el conjunto total del grupo de mujeres que participarán en el mismo. Los objetivos de esta fase son:

1. Construcción de un vínculo de adquisición de confianza y afectivo entre las participantes y las profesionales, en el que transmitirán comprensión y apoyo, pero sin que sea una actitud de carácter autoritario ni paternalista, desde el inicio hasta la finalización del programa.
2. Delimitarles y darles una explicación de los temas que se tratarán en el programa, creando un marco general de intervención.
3. Los objetivos de trabajo y de la meta final del proceso tienen que ajustarse a las características y peculiaridades del grupo.
4. Cada una de las participantes expresarán (hasta donde puedan o quieran) sus sentimientos, para así descargar su ansiedad y las preocupaciones contenidas.

En esta primera fase, es fundamental que se llegue a conseguir una buena cohesión grupal, creando así una base sobre la que identificar objetivos y metas comunes y conjuntas para todo el grupo.

b. Fase de desarrollo

En esta fase se tiene que conseguir una retroalimentación positiva: que la adquisición de las nuevas creencias y puntos de vista se contrasten con las experiencias personales de cada mujer, evitando de esta manera que los contenidos aprendidos queden como algo abstracto y lejano en su día a día. Se trabajarán los aspectos generales sobre construcción de la identidad de género, autoestima, sexualidad, relaciones de pareja, violencia de género y habilidades de competencia social, contrastándose de manera simultánea, la información general recibida, con las experiencias vitales personales de cada una de las participantes

c. Fase de cierre

La meta principal es verificar si los objetivos iniciales se han cumplido, tal y como se establecieron entre las destinatarias y las profesionales en el momento de la entrevista inicial, una vez seleccionadas las participantes en la terapia. Consiste en una revisión, integración y evaluación de los contenidos que se han ido aprendiendo a lo largo de todo el proceso, haciendo hincapié en los cambios que se han dado a nivel cognitivo y afectivo, así como a los contenidos que no han sido correctamente interiorizados durante las sesiones, para trabajarlos y fortalecerlos.

Además de las impresiones personales de las participantes en relación al programa, las profesionales les harán una devolución constructiva y detallada de cómo han ido desarrollando todo el proceso, de los avances conseguidos e incluso, si fuera necesario, de la posibilidad de realizar terapia o apoyo psicológico individualizado en el futuro.

Una vez que se ha llegado a la finalización del programa, y después de haber compartido experiencias difíciles y costosas a nivel afectivo, emocional y personal, que habrán fortalecido las relaciones empáticas entre las participantes, y entre estas y las profesionales, el proceso debe cerrarse manteniendo el interés por todas y cada una de las participantes, pero sin ofrecerles expectativas elevadas de seguir con la relación terapéutica más allá de lo que ha significado el programa, siempre que éstas no se puedan cumplir, para evitar así el sentimiento de frustración de las mujeres. Se hace este recordatorio, porque se trata de un programa dificultoso y duro a nivel emocional, tanto para las participantes como para las profesionales, en el que se remueven muchas

experiencias y situaciones de la vida, que pueden haber sido excesivamente negativas para las mujeres, por lo que el tipo de mensaje que se ha de transmitir en el cierre es fundamental.

7. EL TRABAJO DE LA VIOLENCIA EN LOS GRUPOS

Los grupos son espacios de detección de la violencia vivida y de prevención de los riesgos actuales a los que están expuestas algunas mujeres. Son un instrumento que ayuda a las mujeres a tomar conciencia de los distintos tipos de violencia que viven, aprendiendo a identificarlos y a nombrarlos. La información que se les transmite, así como las experiencias expresadas por otras mujeres, les sirven para tomar conciencia tanto de la violencia que han sufrido como de su situación actual para poder prevenir sus consecuencias.

En los grupos “van descubriendo cómo, sin saberlo, han estado sometidas a una serie de condiciones que son inaceptables para otras, van entendiendo que existen diferentes umbrales de percepción y de tolerancia hacia la violencia que también les afectan a ellas. Contemplan ese umbral desde otro punto de vista, lo modifican. Empiezan a llamar por su nombre a aquello que es violento o denigrante, empiezan a detectarlo y discriminarlo. Pueden defenderse de ello. Lo pondrán a prueba en futuras relaciones. Pueden transmitirlo a sus hijos e hijas, a otras mujeres presentes a lo largo de su vida. Pueden prevenir la violencia” (Inmaculada Romero, 2002).

A la hora de trabajar en los grupos el tema de la violencia contra las mujeres, es importante evitar actitudes de victimización y fomentar aquellas que contribuyen a su autorresponsabilidad. Las mujeres que han vivido violencia de género han pasado mucho tiempo sintiéndose culpables, intentando modificar con el suyo, el comportamiento de su pareja o esperando sin más que la otra persona cambie. En los grupos descubren que el camino para modificar las circunstancias pasa por sí mismas. La victimización perpetúa la impotencia, la pasividad y la indefensión. (Pilar Migallón, 2007)

8. CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES GRUPALES

El enfoque grupal de este programa tiene la finalidad de trabajar aspectos aplicables en general a todas las mujeres y sus contenidos persiguen buscar los objetivos de sensibilización y concienciación desde una perspectiva de género, promoviendo primero la comprensión y después la reflexión e interiorización, proporcionando un abanico de perspectivas nuevas para las participantes sobre temas relacionados con género y violencia, que les ayuden a enriquecer y estimular el trabajo personal en el que profundizarán cada una de ellas. Además ayuda a crear una atmósfera cálida en la que las mujeres pueden debatir y cuestionar la información que se les transmite de manera paulatina.

La meta de estas sesiones grupales es, a partir de la verbalización de hechos y situaciones vividas por parte de todas las participantes, deconstruir falsos mitos y estereotipos, reconstruir creencias que potencien más libertad y empoderamiento, facilitar información sobre recursos y organismos públicos y privados de ayuda, y desde un punto de vista relacional, potenciar el desarrollo de vínculos afectivos, empáticos y de apoyo entre todas ellas.

Gran parte del éxito del programa es debido a la cohesión grupal, que facilita el apoyo mutuo entre ellas, favorece el aprendizaje interpersonal y la autorrevelación y posibilita que las mujeres exterioricen, analicen, comprendan y revisen sus tensiones y conflictos. Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta para conseguir una mayor cohesión grupal, es trabajar de manera transversal dos temas fundamentales:

- Las características peculiares de la relación intergrupales dentro de los Centros Penitenciarios.
- Debido al elevado número de extranjeras, es importante incorporar durante toda la intervención un punto de vista multicultural, para reducir la incidencia de los prejuicios y estereotipos.

Dentro de las sesiones grupales, tenemos que remarcarles las normas básicas en cualquier grupo: confidencialidad; escuchar sin interrumpir ni acaparar la palabra; no hacer juicios de valor sobre las experiencias y opiniones de las compañeras; prohibición de expresiones violentas, tanto verbales como físicas.

Hay toda una serie de consideraciones a tener en cuenta para aplicar en las sesiones grupales:

- a) La actitud de las profesionales es fundamental, ya que las integrantes del grupo nos ven como personas que les escuchan, que se interesan por hechos complicados acaecidos en sus vidas y que están dispuestas a ayudarles. Esta escucha activa es positiva para el proceso de cambio, ya que también les sirve para aumentar la confianza en sí mismas. Además, tenemos que facilitar la descarga de sus emociones negativas contenidas, empatizando si es necesario con su dolor y reemplazando su victimización, por el valor que han mostrado enfrentándose (o con intención de enfrentarse en un futuro) a situaciones hostiles.
- b) Hay que recalcar que las profesionales no tenemos que abordar temas que no sepamos manejar, ni generarles expectativas que tampoco podamos satisfacerles. Cuando en las primeras sesiones se planteen situaciones que movilicen emocionalmente de manera excesiva al grupo, debemos valorar si reconducirlas hasta que el grupo tenga una mayor confianza y cohesión.
- c) Hay que adaptar el ritmo, el objetivo de la sesión y el lenguaje (tanto verbal como no verbal) a cada una de las participantes y al grupo en general, en función del devenir de las sesiones, siendo flexibles a los contenidos que estaban previstos desde un principio y modificándolos si fuera necesario, para transmitir en todo momento comprensión, confianza, fiabilidad y seguridad.
- d) Para el propio beneficio de las mujeres, cuando muestren falta de información y de comprensión, confusión o distorsiones respecto a los diferentes temas que se traten, podemos informar, aclarar y valorar tales mitos e ideas erróneas, pero incluso en dichos casos, no es recomendable discutir sus ideas, descalificarlas o imponer las nuestras manifestando nuestras opiniones personales. No podemos forzar, apresurar ni tomar las decisiones por las participantes.

8.1. Técnicas grupales

Son un conjunto de procedimientos y medios que, adaptados a las características concretas de cada grupo, sirven para mejorar la satisfacción y la eficacia del mismo, facilitando la participación, creando confianza, promoviendo ideas, actitudes positivas y opiniones, estableciendo cooperación y toma de decisiones, resolviendo conflictos e, incluso, evaluando la propia marcha del grupo. Algunas de las técnicas recomendadas pueden ser las siguientes:

- a. Técnicas de iniciación: sirven para romper el hielo, vencer el miedo a hablar en público, estimulan un ambiente distendido y facilitan el conocimiento mutuo de las participantes.
- b. Técnicas para trabajar la comunicación (verbal y no verbal): sus objetivos son el conocimiento de los elementos que intervienen en ella, reflexionar sobre la importancia de la comunicación y de la escucha activa en las relaciones interpersonales, reconociendo las actitudes necesarias para que exista una buena comunicación.

- c. Técnicas para evaluar la cohesión del grupo: sirven para evaluar el grado de comunicación y de confianza entre las mujeres, valorando el tipo de identificaciones surgidas en el grupo.
- d. Técnicas de cierre del grupo: a partir de ellas las participantes pueden tomar conciencia de la imagen que cada una de ellas ha proyectado en el grupo, reflexionar sobre los cambios surgidos en cuanto a las relaciones intergrupales, hasta llegar a configurar una idea general de la experiencia grupal experimentada.

8.2. Estructura de las sesiones grupales

Las sesiones las tenemos que adaptar a las características, necesidades, perfil y lenguaje adecuados a las destinatarias, tanto en lo referente a la duración como al contenido de las mismas. Cada una de las sesiones grupales estará dividida en tres partes:

1. Inicio: es recomendable que se empiece la sesión realizando ejercicios que estimulen la cohesión grupal y, en cierta manera, que ayuden a crear un clima distendido, para que faciliten la expresión emocional de las participantes. En esta primera parte de la sesión, las mujeres compartirán con sus compañeras sus sentimientos, anécdotas, preocupaciones y cualquier duda que les quedara pendiente de la sesión anterior. A la hora de hacer el resumen de la sesión anterior, puede resultar interesante que sea una de las participantes la que realice esta tarea, para que así se sientan totalmente partícipes de la evolución de los contenidos desarrollados por el grupo.
2. Contenidos específicos de la sesión: una vez conseguido un buen clima grupal, exponemos a las mujeres el contenido que se va a tratar en la sesión, haciendo una introducción general y profundizando después en el tema específico (se pasa de una valoración global a un significado específico de cada paso de la intervención). Siempre que existan dudas, es necesario repasar los contenidos de las sesiones anteriores.
3. Reflexión y análisis de los puntos de vista personales trabajados en la sesión: para finalizar cada sesión hay que debatir e integrar todo lo que se ha aprendido en ella y, para conseguirlo, se motivará a que las integrantes del grupo expongan cuáles han sido sus pensamientos y emociones, compartiéndolo con sus compañeras, clarificando contenidos, sacando conclusiones y resaltando los acontecimientos positivos.

No debemos olvidar que el grupo es un espacio en el que las relaciones entre las mujeres son favorecedoras de los vínculos afectivos, ayudándoles a mejorar su autoestima y a superar las barreras de aislamiento, así que algunas de las funciones claves de las profesionales son promover una comunicación fluida, empática y directa, la cooperación entre ellas, la expresión abierta del máximo de participantes, aceptando sus diferencias e intentado minimizar las actitudes imperativas y paternalistas.

8.3. Material de las sesiones

Para las sesiones grupales, como las reflexiones abstractas y teóricas en este tipo de población no dan un resultado tan positivo como sería esperable, lo que mejor puede optimizar el aprendizaje de contenidos, es la utilización de material gráfico, artístico, fotos, dibujos, películas, cuentos, juegos, cómics, etc. que ayuden a explicar, comprender, recordar e interiorizar los temas trabajados en las sesiones.

9. INTERVENCIÓN EN MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO

Para aquellas mujeres que hayan sido víctimas de violencia de género y sobre las que tengamos que realizar una intervención específica a nivel emocional, afectivo y cognitivo, a continuación se explican una serie de directrices básicas a seguir en este tipo de terapia, siguiendo las técnicas propuestas en el manual de *“La atención socio-sanitaria ante la violencia contra las mujeres”* (Instituto de la Mujer, 2001).

9.1. Intervención grupal

Respecto a la intervención sobre aspectos emocionales en aquellas mujeres que han sufrido violencia de género, puntualizar lo siguiente:

- a. Tenemos que crear un ambiente en el que se sientan seguras, para que vayan transformando sus reacciones ansiosas y estresógenas en sentimientos de seguridad, comprensión y entendimiento, potenciando de esta manera la relación de empatía con las profesionales, con las consecuencias positivas que conlleva. Consiguiendo este cambio posible a nivel afectivo, se facilita el proceso de modificación paulatina para superar el sentimiento de vergüenza que puedan tener, mejorar la imagen de sí mismas, y favorecer la disminución de los síntomas de traumatización a largo plazo. Es decir, lo que debemos conseguir es motivarlas a que expresen sus experiencias.
- b. Otra estrategia adecuada para facilitar la disminución de la resistencia al cambio es que, profundizando en sus vivencias, los efectos emocionales de las participantes puedan compararse y asimilarse a las descripciones sintomáticas del Trastorno por Estrés Post-traumático, lo que les ayudará a comprender que han presentado experiencias vitales comunes a otras mujeres que han pasado por circunstancias similares y que es posible evolucionar y desarrollar capacidades y habilidades personales para superar la situación traumática vivida.
- c. Debemos enseñar a las participantes a reconocer e identificar las consecuencias emocionales derivadas de haber sufrido relaciones de abuso en la pareja y cómo éstas han afectado y limitado su identidad personal y sus relaciones socio-familiares, influyendo sobre las estrategias y capacidades para afrontar su realidad, que no tenían desarrolladas adecuadamente hasta el momento.
- d. Tenemos que trabajar la modificación positiva de las estrategias defensivas que presentan respecto a la situación traumática vivida: bloqueos emocionales, desesperanza, dar imagen de falsa fortaleza o independencia, sentimientos de rabia e impotencia, dificultad para la solución de problemas, incapacidad para solicitar ayuda cuando la necesitan... La importancia de incidir en el cambio de todas estas estrategias, es porque son causa de sufrimiento y malestar emocional para aquellas mujeres que las presentan, perpetuando su sentimiento de culpa y su falta de autoestima. Hay que trabajar la protección y la no exposición a situaciones de riesgo.
- e. Hay que incidir también sobre la importancia para el propio bienestar personal y emocional, en el hecho de que cada una de ellas es responsable de sus actuaciones y comportamientos y, por ende, de su vida. Debemos ayudarles a que lleguen a interiorizar que cada persona es dueña de su vida y de sus actos, y que la responsabilidad de su conducta no es ni de sus parejas ni de terceras personas, sino de ellas mismas.

- f. Otro de los estados emocionales que se tiene que tratar a fondo es la indefensión aprendida, por la cual las mujeres que han sufrido violencia de género perciben los problemas como personales, generalizados y permanentes, repercutiendo de manera negativa y directa sobre su autoestima y su capacidad de autonomía. Para modificar este problema, es necesario que se enseñe a las mujeres cómo mejorar su competencia social, para que lleguen a ser capaces de sentir, decidir y pensar por sí mismas.
- g. Finalmente, otro aspecto directamente relacionado con las emociones negativas, son los síntomas físicos que pueden padecer asociados a ellas, como por ejemplo insomnio o dificultades para dormir, pérdida de apetito, dolores de cabeza, ansiedad, reducción del deseo sexual, mareos, náuseas, e incluso consumo de drogas. Por lo tanto no debemos olvidar el tratamiento de la parte somática derivada de las consecuencias de la violencia de género, para que la evolución personal sea lo más óptima y efectiva posible.

9.2. Intervención psicológica individual

Ser víctima de malos tratos inflingidos por alguien con quien se tiene o se ha tenido una relación afectiva, supone un desgaste y unas secuelas psicológicas muy importantes. Ya sea una situación mantenida a lo largo del tiempo o una crisis sucedida en poco tiempo, la intervención psicológica es imprescindible para ayudar a la mujer y posibilitarle el desarrollo de una serie de estrategias y de herramientas (cognitivas, emocionales y conductuales) para poder afrontar las distintas circunstancias que se presentan y las situaciones derivadas de sus decisiones.

Se pueden esquematizar una serie de pasos a seguir:

a) Identificación del Problema:

Identificar el Problema, “ponerle nombre” es esencial en este proceso terapéutico. Es el proceso de ir haciéndose cargo, dándose cuenta de las situaciones que ha vivido, superando las resistencias que le han hecho negarlo o justificarlo hasta ese momento. Si la mujer es capaz de formular que ha sido una víctima de la violencia de género, será un gran paso para poder salir de esa situación.

Hay que estar muy atentos a las señales de peligro o riesgo que manifieste la mujer, y se puede elaborar con ella posibles planes de escape o de defensa para preservar su seguridad. Es importante que la mujer conozca los datos de la realidad y sea consciente de que la violencia sigue un ciclo, que se repite y que más que disminuir, aumenta en frecuencia y gravedad por lo que hay razones para preocuparse y preparar una respuesta eficaz.

b) Información/ Formación:

Es importante, por tanto, que en este proceso se brinde información clara y comprensible sobre la violencia contra las mujeres, las estructuras sociales y culturales que la posibilitan. Esto ayudará a entender el por qué de muchas situaciones vividas y les hará salir de su caso personal para saber que es algo que sucede a otras muchas personas, favoreciéndoles conductas de superación y autoayuda.

También suele ser necesario dar información y responder a preguntas que se repiten reiteradamente, que generan mucha ansiedad y tienen que ver con la custodia de los hijos, el régimen de visitas, la vivienda, responsabilidades familiares... No tienen una respuesta ni solución

inmediatas, pero constantemente interfieren en el proceso de “reconstrucción” personal, ya que depende del exterior y no se tiene control sobre esas variables, por lo que hay que trabajar el tema de la frustración y el afrontamiento de situaciones difíciles.

c) Trabajo con los síntomas:

Una vez realizada la evaluación psicológica pertinente, es el momento de poder trabajar a nivel terapéutico con los síntomas que presentan y con las situaciones que los mantienen. A nivel general hemos señalado como más comunes: ansiedad, cuadros depresivos, miedo, baja autoestima, dependencia, culpa, ambivalencia emocional... Se trata de posibilitar un trabajo unificado de la persona que abarque todos los niveles, desde los sociales hasta los personales, pasando por los cognitivos y los emocionales.

A **nivel cognitivo** es necesario intervenir sobre los pensamientos distorsionados y las creencias irracionales. Un ejemplo de ello sería el pensamiento de ser capaces de poder controlar la violencia de la otra persona: lo han intentado con métodos indirectos (cambiar ellas, intentando agradar, ser más sumisas...) o con métodos directos de forzar el cambio en su pareja (intentando que acuda a una terapia o tratamiento...), cuando dicha persona no tiene conciencia de problema ni interés en cambiar. Conviene que vean la ineficacia de esas conductas que actúan en contra de ellas mismas con el consiguiente desgaste psicológico y físico, y que lo que sí pueden cambiar es su propia respuesta ante la violencia, poniendo fin a la victimización, responsabilizándose de su comportamiento y sus decisiones, en definitiva, autoprotegiéndose. Se tiene que pasar de la creencia de querer cambiar a su pareja, a la de cambiar ellas y ayudarse a sí mismas.

También es fundamental poder trabajar sobre la culpa y la dependencia que tanto inmovilizan. Las ideas obsesivas, rumiaciones, manías, repeticiones... son otras manifestaciones cognitivas sobre las que hay que intervenir.

A **nivel emocional**, y en íntima relación con lo anterior, hay que trabajar la autoestima y la asertividad, reconociendo los propios recursos y capacidades, consiguiendo seguridad, superando el miedo y la indefensión. Los sentimientos de incontrolabilidad, la falta de reforzadores externos, el aislamiento y la falta de autocuidado, son otros ejemplos de tareas para ir trabajando en la intervención.

Recordamos aquí la importancia de los **trabajos en grupo**: aportan un fuerte apoyo afectivo (esencial para estas mujeres que han vivido mucho aislamiento social y afectivo) y un aprendizaje por modelos, ya que el conocer otras situaciones y cómo otras mujeres han podido superar situaciones parecidas, estimula el deseo de cambio. La experiencia nos habla de la fuerza de motivación y energía para el cambio que generan los grupos de mujeres, que se realizan con ese fin.

A **nivel conductual** conviene establecer tareas con objetivos a corto plazo, junto con actividades cuyos objetivos sean a medio y largo plazo: formación en habilidades sociales, asertividad, relajación, búsqueda de empleo, expresión corporal... Son técnicas muy útiles y de gran ayuda para las mujeres. Por último, conviene trabajar con técnicas de Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones.

El objetivo general de esta intervención es posibilitar que las mujeres víctimas de violencia de género puedan llegar a una AUTONOMÍA PERSONAL, que les permita llevar el control de sus propias vidas y tomar sus propias decisiones en libertad.

9.3. Intervención en crisis

Definimos una *situación de crisis* como un estado temporal de trastorno y desorganización que se manifiesta por un suceso que la precipita. Su característica principal es la incapacidad para poner en marcha los métodos de solución de problemas que habitualmente se utilizan, produciéndose un bloqueo.

Hablamos de una desorganización emocional, precipitada por un suceso, que puede ser puntual o acumulativo, produciéndose un trastorno en las estrategias de afrontamiento, por una ruptura de expectativas que relacionamos con los esquemas cognitivos de la persona, es decir, con la significación personal que el suceso tiene para esa persona según su contexto e historia. Es limitada en el tiempo y se puede resolver bien (se integra en la propia historia y es motivo de crecimiento y maduración) o mal (queda sin resolver, "enquistado" como un asunto inconcluso que sigue haciendo sufrir a la persona).

La idea de que la resolución inadecuada de las crisis en la vida puede conducirnos a un deterioro psíquico a largo plazo fue una de las bases del desarrollo de la teoría de la crisis (Caplan, 1964). Si se interviene al principio de una crisis, hay una economía de recursos y podemos evitar que esas situaciones lleguen a ser patológicas. Si no son resueltas adecuadamente pueden volver a aparecer aunque haya transcurrido mucho tiempo.

Síntomas:

- Afectación emocional: tensión, bloqueo, impotencia... de dos tipos:
 - Por exceso: habla rápida, movimientos constantes...
 - Por defecto: bloqueo, dificultad de hablar, falta de expresión...
- Físicos: cansancio, agotamiento, dolor de cabeza, náuseas, sequedad de boca...
- Cognitivos: confusión de pensamientos, impotencia (ilusión de invulnerabilidad).
- Psicológicos: ansiedad, falta de concentración...
- Desorganización de actividades laborales, familiares y/o sociales.
- Actitud infantil y/o sugestionable.

Cuando se presenta una situación urgente, de peligro o de gran desorganización emocional y cognitiva (shock traumático, ideas o intentos de suicidio, pánico...) se trata de una intervención en crisis con características muy específicas. La intervención suele ser puntual y con un objetivo inmediato de apoyar y tranquilizar a la persona en crisis. Depende de una serie de variables:

1. La severidad del suceso.
2. Los recursos personales que esa persona tenga, según su historia, y la resolución de las crisis anteriores.
3. Los recursos sociales con los que cuenta la persona, en forma de redes familiares o de amistades.

La intervención pretende auxiliar a la mujer a soportar un suceso traumático de modo que se aminoren los efectos negativos, incrementar la probabilidad de integrarlos de forma positiva y que favorezca su crecimiento personal.

Hay una intervención de primer orden, que es la primera ayuda que se puede prestar a las mujeres: una primera ayuda psicológica es la que necesita brindarse de inmediato por las primeras

personas con las que contactó la mujer en crisis, en este caso con las profesionales que llevan a cabo este programa y/o con las profesionales del Equipo Técnico y/o de los Servicios Médicos del Centro Penitenciario, y consiste en:

1.- Hacer contacto psicológico, que facilite el desahogo emocional:

- Invitar a la mujer para que hable de su problema, de los hechos y de sus sentimientos, manteniendo una escucha activa, una actitud empática y de acogida.
- Canalizar la expresión de su emocionalidad intensa, que ayudará a reducir su ansiedad.
- Reflejar su conducta no verbal, el contenido de su mensaje, para que sea consciente de su estado emocional.
- Ahondar en los pensamientos distorsionados de culpa, fracaso...

2.- Examinar las dimensiones del problema:

- Conocer los hechos y el suceso precipitante.
- Conocer los recursos personales (internos) y los recursos sociales (externos).
- Examinar las decisiones inminentes.
- Transmitir seguridad (no dejarse envolver) y cercanía física.
- Ayudar con la respiración, mediante relajación.

3.- Explorar las posibles soluciones:

- Preguntarle por lo que ha intentado realizar hasta ese momento.
- Explorar otras posibilidades, priorizando necesidades.
- Ofrecer otras alternativas, redefiniendo el problema y preparando un plan de acción.
- Valorar los recursos familiares, personales y sociales.

4.-Ayudar a tomar una decisión concreta (afrontamiento):

- Plan de acción concreto y viable.
- Transmitir esperanza.
- Valorar si la mujer es capaz de actuar por sí misma y, de ser así, adoptar una actitud facilitadora.
- Valorar si la mujer no es capaz de actuar por sí misma, si existe peligro real (antecedentes de suicidio) y, de ser así, adoptar entonces una actitud directiva que puede incluir otros recursos familiares o comunitarios.

5.-Seguimiento:

- Establecer la siguiente cita cercana en el tiempo.
- Asegurar que la mujer ha encontrado apoyo y que tiene las necesidades inmediatas cubiertas a corto plazo.

10. DURACIÓN DEL PROGRAMA

La duración del programa puede ser variable, pero siempre dentro de unos márgenes preestablecidos. No obstante, variará en función de si se trata de la intervención grupal o individual (en caso que se necesite como apoyo):

- La parte grupal del programa se puede realizar en torno a 48 sesiones de carácter semanal, dejando siempre un período prudente de tiempo entre ellas (una semana sería necesario) para que les de tiempo a comprender, interiorizar, reflexionar y asimilar las emociones y sentimientos que han ido surgiendo a medida que avanzan las sesiones. Cada una de las sesiones debería tener una duración no superior a dos horas para que las participantes puedan mantener su atención e interés en los contenidos que se irán desarrollando.
- En caso que sea totalmente necesario realizar alguna intervención individual, la periodicidad de la misma es difícilmente cuantificable, porque va a depender de las características psico-sociales de las integrantes del grupo; del momento personal en el que se encuentren; de la capacidad de comprensión e interiorización de información; de los recursos y capacidades personales y de solución de problemas que tengan cada una de las mujeres; de la intensidad y duración de la violencia de género sufrida. Además, no podemos obviar que para realizar las sesiones individuales debemos tener siempre presente los recursos de cada Centro, la flexibilidad de las profesionales, y las peculiaridades laborales a la hora de programar y llevar a cabo actividades dentro del régimen de cada uno de los Centros Penitenciarios.

Es necesario planificar con cada mujer un plan de finalización de la relación terapéutica, siempre que se hayan conseguido los objetivos establecidos en las entrevistas previas al comienzo del programa. Además, se tendrá que ajustar cada caso particular de acuerdo con la realidad no tan sólo personal, psicológica y social de cada una de las participantes, sino también en consonancia con las peculiaridades y circunstancias propias de cada Centro Penitenciario.

11. EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

El equipo de intervención debe tener un carácter multidisciplinar y estará formado tanto por profesionales de los Equipos Técnicos de Instituciones Penitenciarias, como por profesionales del Instituto de la Mujer y de Asociaciones y Organizaciones no gubernamentales que traten directamente aspectos relacionados con la problemática de género. Por tanto, disponer del apoyo de personal no penitenciario, además de ayudar en la realización del programa a nivel de efectivos de personal, constituye un apoyo fundamental para optimizar recursos externos dependiendo de la situación de cada Centro. De esta manera tenemos cubiertas todas las áreas de las participantes, desde la parte personal, actitudinal y psicológica, hasta sus aspectos socio-familiares, laborales, penales y penitenciarios.

Para conseguir una mayor eficacia y optimizar así la intervención de las profesionales, éstas deberán poseer una **base formativa** o, al menos tener conocimientos específicos, sobre la violencia desde la perspectiva bio-psico-social y de género, educación (promoción, prevención y atención) para la salud, así como en metodología grupal y, en definitiva, todos aquellos conocimientos y experiencia que les capacite a nivel metodológico y de contenido para dinamizar

grupos con mujeres, fomentando su autocuidado psico-físico y promoviendo un mayor desarrollo personal.

Las profesionales no solo se encargarán de desarrollar este programa con las mujeres en los Centros, sino también de la **evaluación** de cada uno de los grupos facilitando, a través de su experiencia, información cualitativa y cuantitativa a través de memorias.

Por último recordar que, para que los objetivos del Equipo multidisciplinar se puedan realizar de la manera más eficiente y eficaz posible, desde las Direcciones y Subdirecciones de Tratamiento de los Centros Penitenciarios se deberá sensibilizar y vincular a las profesionales (no solo a las que intervengan directamente con las mujeres, sino también haciendo partícipes al resto de los miembros del Equipo Técnico), para motivarles a implantar el programa, conseguir una permanencia y finalización del mismo, facilitando las condiciones adecuadas para la realización del programa. Desde esta Subdirección también se llevarán a cabo tareas de coordinación, revisión y seguimiento del programa, para mejorar los aspectos que sean necesarios.

11.1. Revisión personal y autocuidado

Las profesionales que trabajan en la prevención y abordaje terapéutico directo de la violencia de género, lo hacen con mujeres que han sido maltratadas o que viven en situaciones de malos tratos, con lo que esto conlleva a nivel de desgaste personal y psíquico de las profesionales. Al ser un trabajo que compromete tanto a nivel subjetivo como emocional, se requiere tener tiempo para revisar y evaluar lo que nos está movilizándolo la intervención en los distintos casos, facilitando así a las profesionales el hecho de estar atentas a los procesos personales y emocionales que les pueden remover este tipo de intervenciones y trabajarlos para que no interfiera en la buena práctica y en la eficiencia de dicha intervención.

El trabajo con mujeres maltratadas es duro para las profesionales por la complejidad de los distintos casos y por el proceso que requiere: al ser normalmente largo el tiempo de identificación, reconocimiento y toma de decisiones de la problemática de las mujeres que llevan a cabo el programa, a veces puede aparecer en las profesionales el sentimiento de desánimo.

Por todo ello, es aconsejable realizar sesiones clínicas con profesionales experimentados, con compañeros/as del Equipo y jornadas de seguimiento en las que participen las personas implicadas en el programa.

Conviene atender a la profesionalidad y formación continuada, al conocimiento de los propios límites y dificultades y al establecimiento óptimo de las variables empatía y "distancia". Es un tema donde el comportamiento actitudinal es muy importante, por lo que conviene profundizar en la conceptualización teórica que se tiene respecto al tema de violencia de género y los malos tratos. La intervención va a estar mediatizada por esa sensibilización y postura, que es preciso conocer y revisar.

Por tanto, facilita el exponer, discutir y clarificar aquellas dificultades técnicas sobre aspectos específicos relacionados con la intervención, obteniendo una mirada más amplia sobre los casos, así como herramientas adecuadas para tratarlos.

La supervisión ofrece la posibilidad del autocuidado de las profesionales, en el sentido de permitirles expresar sus propios sentimientos relacionados con las experiencias que pueden estar viviendo y a la vez protegiéndolos del fenómeno "burn-out" en este tipo de trabajos. Podemos señalar algunas precauciones a tener en cuenta:

- Para sobrellevar la contaminación psíquica derivada de los contenidos trabajados a lo largo de todo el programa, debemos prepararnos profesionalmente, no intervenir desde la buena voluntad, sino haciendo uso de herramientas psicológicas y de intervención que nos faciliten el saber manejarnos en este tipo de catarsis afectiva y emocional tan difícil, que supone el enfrentamiento a las situaciones de violencia de género experimentadas, vividas y sufridas por las mujeres.
- En ocasiones tendemos a creer que las decisiones de la otra persona son nuestras o que dependen en gran parte de nosotros – sobreidentificación -. Por esto, es necesario no olvidar que las profesionales somos sólo el vehículo para transmitir conocimientos e información, ofreciendo pautas comportamentales, afectivas y emocionales para que sean ellas en última instancia, las que tomen las decisiones finales sobre su propia vida.
- Tenemos que saber manejar la frustración y el fracaso, respetando la libertad para que la otra persona tome sus propias decisiones, que pueden no coincidir con las nuestras.
- Para evitar sufrir las consecuencias psico-físicas del “burnout”, tan extendido en profesiones socio-sanitarias como la nuestra, nos tenemos que cuidar profesionalmente, sabiendo tomar distancia emocional de los contenidos trabajados en el programa y siempre con criterios de realidad.

11.2. Ficha de evaluación de las sesiones

Finalizada cada sesión es el momento en el que los profesionales que participaron en ella recapitulen y valoren de forma constructiva como ha transcurrido. Se consideran tres niveles: el desarrollo técnico-práctico de la sesión, el grupo y los profesionales. Es indudable que los tres están íntimamente vinculados y unos y otros se afectan. En el anexo 2 se propone un modelo de valoración formal de sesiones. Una vez cumplimentadas pasarán a constituir el diario del programa. Se recomienda abiertamente que se le otorgue la importancia y tiempo necesario puesto que las ventajas son mayores que el esfuerzo que supone, entre ellas:

- ✚ Evaluar el desarrollo de la sesión de acuerdo a sus objetivos.
- ✚ Valorar si las actividades y dinámicas han sido útiles, sencillas de comprender y de realizar.
- ✚ Determinar si se ha sabido manejar el curso de la sesión y los tiempos previstos.
- ✚ Corregir los errores que se han cometido y mejorar la competencia profesional.
- ✚ Preparar la sesión siguiente sin dejar cabos sueltos.
- ✚ Tomar conciencia de las dificultades que más trabajo les cuesta superar a quienes dirigen el grupo.
- ✚ Registrar la experiencia para tenerla en cuenta de cara a nuevas ediciones del programa.
- ✚ Aportar mejoras al diseño actual del programa.
- ✚ Reafirmarse en el trabajo bien hecho.
- ✚ Trabajar en equipo, de forma abierta, solidaria, genuina y reforzante.

12. MANEJO DEL MANUAL

A la hora de aplicar el programa y para optimizar toda la información de la que consta el manual, es recomendable tener una visión aperturista respecto a la manera de enfocar y transmitir los contenidos de las unidades y para ello se deben seguir una serie de puntualizaciones al respecto:

- a. Antes del desarrollo de las sesiones que forman cada una de las unidades, existe una bibliografía y una webgrafía de referencia, que se ha utilizado como información tanto para la elaboración del manual, como para que sea punto de consulta a la hora de completar los contenidos de las diferentes unidades del programa. El manual ofrece unas pautas unificadas de actuación ante el grupo de mujeres, pero se deja abierta la opción de que cada profesional, en caso necesario, pueda ampliar los contenidos, la información y los conocimientos relativos a cada unidad, mediante la consulta de la bibliografía recomendada.
- b. Al finalizar cada una de las sesiones también se recoge un material recomendado que nos facilita la búsqueda opcional de contenidos, al que nos podamos remitir siempre que necesitemos clarificar o ampliar las fuentes de información utilizadas.
- c. Además, se ha incluido un glosario de términos que facilita la clarificación de dudas a la hora de entender, explicar y transmitir a las participantes los contenidos relacionados con la violencia de género, especialmente para aquellas profesionales que no están muy familiarizados con el tema.
- d. La bibliografía, tanto básica como complementaria, ayuda a las profesionales a mejorar su formación sobre violencia de género, estimulando el interés por completar los conocimientos que se poseen sobre el tema y a facilitar la transmisión de los mismos.

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 1

La Unidad 1 del programa de intervención con mujeres versa sobre la construcción de la identidad de género a lo largo del proceso de socialización y las asimetrías de poder que sustentan el sistema de relaciones de género. Esta unidad desarrolla tres bloques temáticos:

1. EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN.
2. SISTEMA SEXO-GÉNERO
3. ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

1. EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN

“el sistema sexo/género (...) es un sistema de representación que confiere significado (identidad, valor, prestigio, posición en el sistema de parentesco, estatus en la jerarquía social, etc.) a los individuos de una sociedad dada. (...) el género tiene la función (que lo define) de construir individuos concretos, es decir, hombres y mujeres.

(Teresa de Laurentis, 2000: 39)

A lo largo del proceso de socialización las personas vamos construyendo nuestra identidad en base a un sistema de valores y creencias, interiorizando y asimilando los elementos culturales y sociales que favorecen y garantizan nuestra adaptación e integración en la comunidad a la que pertenecemos. Tomamos así conciencia de nosotras mismas, de nuestro lugar y posición en relación con los demás.

Es un proceso de influencia entre el individuo y sus semejantes que se da con mayor o menor intensidad durante toda la vida, que está en constante evolución y presenta señas de identidad propias en cada cultura, época, medio social, religioso, laboral, etc.

No es un proceso neutro, aparece diferenciado en función del sexo de las personas, asignando tareas y pautas de comportamiento diferenciadas para las mujeres y los hombres, en función de lo que tradicionalmente está establecido para unas y otros.

El primer criterio de identificación de cualquier ser humano es el sexo: “¡Ha sido una niña!”.

A partir de ese momento, la familia entera se posiciona con respecto a ese dato y será transmisora de un discurso cultural que reflejará los estereotipos de la masculinidad/feminidad.

La identidad de género es, desde el punto de vista del individuo, la autopercepción del yo a través de un proceso de identificación con ideales de masculinidad o feminidad.

El primer núcleo de convivencia donde nos socializamos es la familia. Esta etapa de **socialización primaria** está dotada de una gran carga afectiva. Los sujetos intervinientes son muy reducidos, somos absolutamente dependientes de nuestro entorno familiar y se produce una identificación con los miembros que cobran más significado ejerciendo éstos su acción con gran intensidad. A través de la observación vamos incorporando las conductas del padre y la madre, es un proceso que no requiere especial refuerzo ya que los padres constituyen, por su condición de tales, seres idealizados que además poseen el control sobre el otorgamiento del amor y el reconocimiento como recompensa.

En esta primera etapa de socialización, el encuentro con la realidad tiene lugar a través del filtro de figuras con gran carga emocional: imitamos el modelo y vamos construyendo nuestra identidad a partir de la imagen que el otro nos va devolviendo de nosotras mismas. Aceptamos los roles y actitudes de los otros, pero también su mundo, sus normas y valores, progresivamente vamos elaborando una abstracción que va desde las figuras específicas y concretas (padre, madre, hermano...) a la construcción del "otro generalizado", es decir, la construcción de la norma. Vamos aprendiendo que no solo es a mi madre a quien molesta que yo chille, sino al resto de las personas.

En la medida en que nos diferenciamos "del otro" vamos adquiriendo nuestra propia identidad. El bebe pasa de un todo indiferenciado al reconocimiento de los límites de su propio cuerpo diferenciándose de la madre.

El mundo que interiorizamos en el proceso de socialización primaria tiene carácter de estabilidad, es un mundo seguro, certero e indiscutible, nos es dado, no hemos tenido que decidir ni elegir, tampoco hay crítica, dudas o comparaciones.

La importancia de los modelos transmitidos en esta época es crucial y nuclear a lo largo de nuestra existencia, constituye la matriz en la que irán depositándose el resto de los contenidos que vayamos incorporando a lo largo de nuestra vida.

Desde un punto de vista psicológico, la evolución-maduración de la persona supone superar el discurso totalizador de la etapa infantil que entroniza al otro (madre-padre) al extender cualquier atributo a la totalidad de la persona; adoptar un juicio despersonalizado que, aun reconociendo el valor asignado a la persona incluso en su dimensión más suprema, no implique una representación global de la misma; el padre o la madre son buenos, inteligentes o tiernos, pero no son la bondad, la inteligencia o la ternura, como tampoco el que posean en grado sumo cualquier cualidad implica que en su totalidad detenten todos los atributos posibles. Lo absoluto pasa a formar lo simbólico social, más allá de cualquier individuo concreto.

En la **socialización secundaria** la carga afectiva es reemplazada por técnicas y estrategias dirigidas al objetivo que se pretende conseguir (publicitario, pedagógico, formativo, etc.). Las relaciones se establecen básicamente por jerarquía y adquirimos e internalizamos aspectos parciales de la realidad: roles profesionales específicos, conocimientos de áreas concretas, actitudes y valores en relación con parcelas de la vida.

La socialización secundaria presupone que ha habido un proceso anterior con el que ha de encajar y armonizar. La disparidad o la incoherencia entre ambos procesos, hace necesario el refuerzo y la utilización de técnicas específicas para poder incorporar contenidos y realidades, que ni son familiares ni transmitidos por agentes o significantes con los que la persona se identifique.

Familia, escuela, vecindario, universidad, medios de comunicación..., actúan como agentes de socialización en un proceso constante y complejo de intercambio en el que el lenguaje es un elemento clave no solo como instrumento de comunicación, codificación y estructuración de la realidad, sino como creador de realidades y normas de conducta. Su función estructurante, permite que la realidad simbolizada actúe como punto de partida en el proceso de construcción de los sujetos y de sus posibilidades de relación diferenciada en el mundo. Así, la identidad psicosocial es el resultado de nuestra construcción en sistemas de significado y representaciones culturales (binarios) que, además, están inscritos en jerarquías de poder. No es gratuita la especial atención que desde foros feministas se viene dando a la utilización no sexista del lenguaje.

2. SISTEMA SEXO/GÉNERO

“El dominio masculino está suficientemente bien asegurado como para no requerir justificación: puede limitarse a ser y a manifestarse en costumbres y discursos que enuncian el ser conforme a la evidencia, contribuyendo así a ajustar los dichos a los hechos [...] El hombre (vir) es un ser particular que se ve como universal (homo), que tiene el monopolio, de hecho y de derecho, de lo humano (es decir, de lo universal), que se halla socialmente facultado para sentirse portador de la forma completa de la condición humana.

(Pierre Bourdieu, 2000: 5-6)

En los años 70 se produce un resurgimiento del movimiento feminista. Alcanzados los objetivos de la época sufragista se trata ahora de luchar por la igualdad de la mujer en el ámbito socio-laboral, religioso, económico... Sus antecedentes los encontramos en publicaciones con reivindicaciones feministas: en el año 1949, en Francia, cuando Simone de Beauvoir escribió *El Segundo Sexo*, en 1963, en los Estados Unidos, con la *La Mística de la Femenidad*, de Betty Friedan, y en 1970 Kate Millett publica su tesis *Política Sexual*.

El concepto de género se adopta desde la filosofía feminista a mitad del Siglo XX para distinguir entre la construcción de la “identidad femenina” y el sexo biológico. Permite contemplar las relaciones entre las mujeres y los hombres desde su condicionamiento social, analizando cómo a partir de las diferencias biológicas se han construido toda una serie de desigualdades sociales, políticas, económicas y en general en el ámbito de los derechos humanos, que perjudican a la mujer discriminándola en relación con el hombre. El género pone de relieve las diferencias entre las mujeres y los hombres que se construyen socialmente y que no se entienden desde sus componentes biológicos.

Las diferencias existentes entre los hombres y las mujeres son tanto de carácter biológico como de carácter social. Cuando hablamos del sexo de las personas nos estamos refiriendo a los aspectos biológicos: características cromosómicas, hormonales, gonadales, a la realidad biológica que nos es dada por la naturaleza. El género hace referencia a las diferencias sociales entre mujeres y hombres que hemos ido aprendiendo e interiorizando a lo largo del proceso de socialización, estas diferencias varían según las culturas de que se trate y van cambiando a lo largo del tiempo.

Género es una categoría social, una cualidad social que implica el “deber ser”; al ser una categoría social no supone la existencia de conductas que a priori pertenezcan intrínsecamente a un sexo determinado, en cada cultura la diferencia sexual es la constante alrededor de la cual se organiza la sociedad.

El género determina que “es lo propio de hombres y mujeres” construyendo así la actividad humana.

El sistema sexo-género establece y estructura las relaciones sociales de acuerdo con las creencias y valores que se construyen en torno a las diferencias sexuales, hablamos en este sentido de relaciones de género que son básicamente relaciones de poder, desiguales y jerárquicas.

Partiendo de la diferencia natural entre hombres y mujeres, se han ido construyendo la jerarquía y la desigualdad de trato que, pese a su arbitrariedad, constituyen un aspecto central del patriarcado. Su carácter universal es una poderosa arma para apoyar su legitimidad en la naturaleza. La diferenciación anatómica al producir relaciones de desigualdad sustenta la

inferioridad. El sistema patriarcal facilitó que el sexo se cargara de valor y que nuestra condición sexuada se naturalizase para apoyar la discriminación.

Se basa en un modelo de sociedad androcéntrico que identifica la “humanidad” con el “hombre-varón”; al utilizar como parámetro de estudio y análisis de la especie humana las variables y características del varón, se produce una ocultación de la mujer y de su papel en la sociedad. La mujer queda invisibilizada, y en todo caso, relegada al papel que se le quiere dejar sin poder ejercer su derecho al desarrollo personal como ser libre

Constituye una forma explícita de sexismo que genera en sí mismo un desequilibrio en el orden social. Los atributos del ideal de masculinidad son socialmente valorados mientras que los presupuestos del ser femenino infantilizados y carentes de autonomía, aparecen socialmente devaluados.

Estructura y jerarquía en las posiciones es lo que caracteriza al sistema. El valor asignado estigmatiza las variables de género, marcando con el signo positivo las cualidades y atributos del género masculino y con el negativo las femeninas.

Desde el momento en que un hombre se incorpora a actividades y trabajos que hasta el momento eran desempeñados por la mujer, éstas pasan a ser más valoradas, reflejándose en el lenguaje el cambio de consideración, el azafato es “auxiliar de vuelo”, el enfermero “ATS” y el peluquero “estilista”.

3. ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

Si entendemos por rol el conjunto de tareas y funciones que se derivan de la situación o posición-status de una persona con respecto a su grupo de pertenencia, identificamos los roles de género como aquellos inherentes a las tareas, funciones y conductas que tradicionalmente se han atribuido a un sexo como propio y se aprenden e interiorizan a través de las instituciones y mecanismos que operan en el proceso de socialización.

La sociedad intenta que los individuos que la componen asuman los roles que les son asignados. Funciones y tareas están divididas y repartidas entre hombres y mujeres en función del sexo, esta división sexual de las funciones y expectativas sociales divide a la sociedad en dos campos de actuación, presencia y responsabilidad diferenciados:

- **Lo Público**, lugar de sociabilidad que abarca las tareas relacionadas en general con la vida económica, política y social, espacios ocupados y adjudicados hasta hoy mayoritariamente a los hombres. En este contexto se desarrolla el trabajo productivo de carácter mercantil que tiene por lo tanto un valor de cambio, una cotización visible y cuantificable.
- **Lo Privado**, como esfera familiar y doméstica que implica la organización y atención de la familia y las labores derivadas del cuidado del hogar, espacio asignado y ocupado hasta hoy, mayoritariamente por las mujeres. En él se llevan a cabo trabajos y actividades reproductivas, no mercantiles ni cuantificadas, sin valor de cambio, que por lo tanto permanecen en un segundo plano.

Desde esta perspectiva se habla de la división sexual del trabajo definido como la división del trabajo en: remunerado (trabajo productivo) y no remunerado (trabajo reproductivo) entre hombres y mujeres.

La diferente consideración que la sociedad tiene de las personas en función de su sexo va orientando qué conductas, características o actitudes deben ser reforzadas. Este proceso de

socialización diferenciada condiciona a las personas, especialmente a las mujeres que se ven relegadas y muy limitadas en sus oportunidades de participación y consecución de objetivos de desarrollo personal.

A través del proceso de socialización diferenciada se adquieren los roles establecidos en función del sexo y se generan estereotipos masculinos y femeninos: vamos construyendo la discriminación

A las mujeres se les atribuyen roles vinculados al ámbito de lo doméstico, que se corresponden con funciones reproductivas y se asocian al cuidado de otras personas. El rol de cuidadora de la familia, educadora de los hijos, responsable del cuidado del hogar, sujeto pasivo en las relaciones sexuales, entre otros, ha venido siendo parte de la identidad de la mujer.

A los hombres por el contrario les son atribuidos roles vinculados al ámbito de lo público, asociados al poder y al logro (rol productivo).

Esta realidad está cambiando (los informes del “programa de Naciones Unidas para el desarrollo humano” 2008/09 sitúan a España en el puesto Nº 11 en el índice de desarrollo relativo al género, en un ranking de 136 países que proporcionan datos al respecto), constatamos como cada vez hay más mujeres cursando carreras técnicas, ocupando puestos de responsabilidad en la empresa, altos cargos políticos y, en la misma línea, más hombres incorporados a las tareas del hogar y a trabajos y actividades que antes hubieran puesto en duda su masculinidad.

Los estereotipos son ideas simplistas sobre un grupo de personas, culturas o instituciones por el mero hecho de pertenecer a ese grupo; visiones rígidas, preconcebidas, persistentes, generalizadas y compartidas que adjudican valores y conductas a las personas en función de la pertenencia a un grupo, sexo, edad, raza, etnia, etc.

Los estereotipos de género, definidos por el sexo de las personas sin tener en cuenta su individualidad, desde criterios de deseabilidad social, son tópicos del “deber ser” masculino y femenino que contribuyen a perpetuar un sistema desigual de relaciones entre ambos sexos que se extiende a todos los ámbitos de la realidad. Conforman la masculinidad y feminidad de las personas condicionando su capacidad y posibilidades para desarrollar libremente su personalidad, son modelos rígidos y únicos que tenemos que incorporar para ser aceptados socialmente como hombres o mujeres, su influencia es tal que llegan a ser excluyentes.

La mujer ha sido apartada tradicionalmente de los cauces académicos de acceso al conocimiento, limitando sus posibilidades de formación y acceso a los medios de producción, discriminada en sus posibilidades de integración social y económica (inferior salario, trabajos sin cualificación, peores condiciones laborales...); no en vano cerca del 70% de la población mundial empobrecida es mujer, y casi dos tercios de los menores sin escolarizar que hay en el planeta son niñas. La feminización de la pobreza es una evidencia social con muchos matices.

Dentro del sistema, lo Masculino tiene como señas de Identidad la autoafirmación, la competitividad, la independencia, la racionalidad, la prioridad por obtener logros, la inexpresividad emocional. Mientras que como presupuestos del ser Femenino tenemos el bienestar de los otros, la emotividad, la espontaneidad, la ternura, la dependencia, la orientación de la sexualidad hacia la maternidad.

Desde este esquema, el ideal de conducta femenina supone la postergación del propio desarrollo vital, el olvido del sí misma para volcarse en el bienestar de los demás, del grupo familiar; las necesidades propias no pueden ser expresadas directamente. Se desarrollan estrategias indirectas, que encubren el “manejo de los afectos y emociones” en forma de queja, alejamiento, chantaje afectivo. Las mujeres no tiene derecho a expresar exigencias, su protagonismo es

siempre subordinado y las conductas que no se adaptan al esquema social impuesto provocan rechazo, marginación, culpa.

El hombre, en su deseo de cumplir con el ideal masculino debe afirmar su poder, mantener la autoridad en la pareja y controlar hasta el extremo sus emociones. Debe representar la autoridad, ser activo y protagonista, se le presupone la fortaleza, tanto física como emocional.

La mujer sin embargo, debe tender hacia ciertos comportamientos infantiles: necesitar y desear protección, ser pasiva, dependiente en sus afectos e inestable en sus emociones.

La mitad de la población es relegada a la condición de "débil" y dependiente, mientras que la otra mitad se ve obligada a dar respuesta de fuerza y autonomía

Desde la creación e imposición de formas de ser y actuar como hombre y mujer, el estereotipo de género es una peligrosa arma que contribuye a perpetuar la posibilidad de ser maltratada. El maltratador utiliza el estereotipo para autoafirmarse y apoyar su conducta legitimando el uso de la violencia ante la amenaza de dejar de ser "Hombre", para conseguir la dependencia y sumisión de la pareja. Tiene un ajuste muy rígido y preciso a los mandatos de la masculinidad.

Los medios de comunicación, por su constante presencia en la vida de las personas, adquieren un destacado protagonismo como agentes dentro del proceso de socialización, transmiten representaciones de la realidad que las personas tomamos como modelos, perpetuando o no los estereotipos de género. En este sentido la publicidad más allá de la promoción del producto anunciado, contribuye a construir y mantener una imagen discriminatoria de la mujer al ofrecerle modelos de identificación estereotipados y sexistas.

Mujeres hipersexualizadas, cuerpos femeninos adaptados a las necesidades del mercado, modelos en los que se consagra el ideal de belleza y juventud esclavizando así a la mujer en pos de lograr ese objetivo (anuncios de perfumes, cremas, gel de baño, productos dietéticos), mujeres utilizadas como elemento decorativo y erotizado que acompaña al producto como un elemento más del lote ¿por qué para anunciar un coche se pone encima una mujer semidesnuda? Presentación tradicional de la maternidad sin que se promueva la corresponsabilidad.

Utilización casi exclusiva de la mujer para presentar estrategias de corrección corporal como bienes accesibles y garantes del éxito personal; o lo que resulta tan nocivo y dañino para las mujeres cuando se pretende ofrecer la imagen de una mujer con éxito en la vida sociolaboral y personal: la superwoman, ese modelo que tanto hemos padecido como sustituto del tradicional y que nos exige llegar a todo, responder con éxito a todas las demandas de nuestro entorno y además, cumplir con un modelo estético (tradicional por supuesto) de belleza y optimismo ¿quién puede con esto?

No se trata de vender un producto utilizando para ello las estrategias más adecuadas, también se promueven, permiten e incluso normalizan a través del mensaje publicitario conductas que atentan contra los derechos de las mujeres, e incluso fomentan la violencia en todas sus manifestaciones contra la mujer.

Recordemos un anuncio de Armani en 2007 en el que se divulgaba una imagen de niñas con rasgos orientales, no mayores de 7 años, sexualizadas, con una estética que sugería el ejercicio de la prostitución infantil. El Defensor del Menor de Madrid pidió su retirada porque podía incitar al turismo sexual y la prostitución infantil.

Otro anuncio de Dolce & Gabbana publicado en el Diario de Cataluña en el que la mujer aparecía en el suelo, sujeta por un hombre en actitud de sometimiento sexual, mientras otros tres hombres miraban la escena.

Junto a esto, y como evidencia de que sí es posible cambiar las cosas y comprometerse con actitudes y valores igualitarios, están las medidas adoptadas por los diarios Público y Avui, en 2007 y 2008 respectivamente, de retirar la emisión de publicidad de la prostitución. Otras publicaciones que han adoptado esta medida han sido La Gaceta de los Negocios y 20 Minutos.

Nuestra Identidad como mujeres se empieza a construir incluso desde antes de nacer. En determinados países asiáticos, algunas madres abortan a sus hijas porque prefieren a los varones, la preferencia por estos ha convertido las pruebas genéticas para la selección del sexo en un negocio próspero.

El sistema sexo-género nos trasmite un modelo de mujer estereotipado y sexista, que discrimina a la mujer y favorece e incluso legitima la Violencia de Género. Independientemente de los matices y peculiaridades de cada cultura, el mundo es machista.

La violencia de género es una lacra generalizada en el mundo entero. La feminización de la pobreza, las condiciones en que viven las mujeres sobre todo en países menos desarrollados, constituyen hoy todavía una muestra vergonzosa de discriminación contra la mitad de la población mundial: Las Mujeres.

Como creación cultural, los modelos transmitidos evolucionan y son sensibles a las exigencias y demandas de la sociedad. Nuestro trabajo debe promover actitudes y valores para el cambio en la certeza de que éste es posible y necesario. Replantearnos nuestra identidad como mujeres en la certeza de que cada persona es singular y libre, por más que forme parte de un entramado social y cultural, es empezar a tomar conciencia de nuestro potencial. Las mujeres necesitan apoyo, información y acompañamiento en el camino de su reforzamiento y desarrollo personal.

Solo desde el conocimiento de “mi propio proceso” de socialización, “como mujer y como ser único”, se puede acometer un proyecto de cambio y afrontamiento de experiencias que, de forma muy generalizada en la población reclusa femenina, son de gran dureza y daño emocional.

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 2

La Unidad 2 del Programa de Intervención con Mujeres está destinada en exclusividad al desarrollo de la Autoestima.

AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos que tenemos las personas sobre nosotras mismas. Se construye fundamentalmente a lo largo de nuestra infancia, como resultado de la imagen que nos devuelven las figuras más significativas en dicho período, aunque también es el resultado del proceso de socialización y los mensajes de género imperantes en nuestra cultura.

En efecto, a lo largo del proceso de socialización, crecemos como mujeres u hombres, dentro de una sociedad y una cultura en la que vamos adquiriendo conocimientos, valores, roles o modelos que configuran nuestra manera de ser, de pensar y de sentirnos.

La educación que hemos recibido las mujeres y que incluye los modelos de comportamiento que se consideran idóneos para nosotras, suele conducir con frecuencia hacia una baja autoestima. Los pensamientos interiorizados sobre nuestra valía, los roles que tradicionalmente nos han sido asignados y los estereotipos que nos condicionan son en definitiva determinantes para impedir que nos desarrollemos más plenamente.

Tanto es así que para las mujeres en nuestro medio social, el hecho de tener metas o proyectos propios ha sido desvalorizado tradicionalmente asignando a dicho comportamiento el calificativo de “egoísta”, frente a la “buena prensa” de la que por el contrario gozan las decisiones o actitudes orientadas al cuidado de los demás, a la renuncia o al sacrificio personal.

Siguiendo a A.M Daskal a las mujeres nos cuesta valorarnos porque⁴:

- ✚ Porque pertenecemos y estamos insertas en una cultura en la que el prototipo y el modelo a seguir en la gran mayoría de los casos es el impuesto por el varón
- ✚ Porque las diferencias con dicho modelo tienden a interpretarse como fallos, carencias de las mujeres
- ✚ Porque en nuestro proceso de socialización se nos prohíben, sutil y sistemáticamente, experiencias que implican autorreconocimiento, experimentación y enfrentar dificultades
- ✚ Porque gran parte de nuestras actividades son vistas como naturales y no como un trabajo o aporte especial
- ✚ Porque desde que nacemos, se nos exige que demostremos que, pese a ser mujeres, valemos
- ✚ Porque dentro de las prescripciones más significativas de ser mujer figura ser discreta, pasar desapercibida y no hacer sombra al varón.
- ✚ Porque el modelo de identificación es otra mujer, la madre, quién también tuvo o tiene importantes déficit de autovaloración.
- ✚ Porque en función del entrenamiento que tenemos en el cuidado y atención a otros, el autoconocimiento nos resulta dificultoso.

⁴ Citado en *Los Grupos de Mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima.* (pp 54)

Por lo tanto, el primer paso para tener una autoestima saludable es aprender a conocernos y a expandir nuestra conciencia sobre nuestras cualidades y nuestros defectos, sobre nuestros deseos y necesidades y sobre cómo nos vemos a nosotras mismas, para lo que nos resulta necesario desenmascarar los mensajes que hemos ido recibiendo del exterior durante el proceso de aprendizaje.

El siguiente peldaño necesario en la escala de la autoestima es aprender a aceptarnos tal y como somos, sin renunciar por ello a la capacidad de cambiar y por lo tanto de mejorar. Tenemos la necesidad de reconocer los logros personales y felicitarnos por ellos, así como aprender de nuestros errores y no quedarnos ancladas en nuestras limitaciones. Aceptarnos es asumir que lo que pensamos, sentimos y hacemos, es parte de nosotras mismas, por muy contradictorios que sean entre sí, y en cualquier caso no son manifestaciones permanentes de nosotras, sino que pueden evolucionar

Es importante que seamos capaces de identificar aquellas actitudes, pensamientos y emociones que nos resultan problemáticos a la hora de conseguir aceptarnos y aprender también a descubrir aquellas actitudes que mejoran nuestra calidad de vida.

Una vez hemos aprendido a conocernos y a aceptarnos más, también es relevante aprender a comunicar de forma clara y segura nuestras necesidades, deseos y sentimientos a otras personas. Y ello siendo conscientes, de que se sigue aceptando de forma colectiva, una serie de creencias acerca de cómo debemos ser las mujeres, cuyo cumplimiento está en contradicción directa, en multitud de ocasiones, con nuestros derechos

Una vez hemos aceptado que somos seres completos y sabemos que en nosotras conviven cualidades y defectos, recursos y limitaciones, se trata a continuación de poner en relación “lo que hacemos” con “lo que nos pasa”.

Es el momento de echar una mirada atrás y comprender que, por difícil que esté resultando nuestra vida, a lo largo de ella hemos conseguido cubrir etapas, realizar sueños y proyectos, obtener resultados y en definitiva “hacer que las cosas pasen”. Es conveniente comprender que todo ello, no es producto del azar o de la buena o mala suerte, como a veces pretenden hacernos creer. Somos responsables de lo que hacemos. También de lo positivo. En la medida en que seamos capaces de interiorizar esa idea, comprenderemos que no podemos esperar que otras personas hagan realidad nuestros sueños o cubran nuestras necesidades. Por el contrario, somos responsables del uso de nuestro tiempo, de nuestro trabajo, de nuestra salud, de nuestras decisiones. En definitiva somos responsables de nuestro bienestar.

Por ello es un ejercicio interesante para nosotras, establecer relaciones causales entre nuestras cualidades y los resultados que hemos obtenido. Todas tenemos en nuestra experiencia situaciones difíciles de las que hemos conseguido salir y retos que hemos conseguido abordar con éxito. En ocasiones ha dependido exclusivamente de nosotras, de nuestra capacidad, tenacidad y empuje, pero otras veces nos hemos sentido acompañadas y apoyadas por otras personas.

Es necesario constatar que el aprecio y la valoración de nuestra persona, no son exclusivamente internos, sino que vivimos en relación con los demás y por lo tanto podemos dar y recibir aprecio y valoración. En nuestra vida, en definitiva contamos con apoyos tanto internos como externos y nos puede ser de gran ayuda identificarlos y valernos de ellos a lo largo de nuestro proceso de crecimiento

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 3

La Unidad 3 del Programa de Intervención con Mujeres desarrolla a su vez cuatro sesiones en torno a la Sexualidad trabajando los siguientes temas:

1. CONCEPTO DE SEXUALIDAD
 - 1.1. Mitos
2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD
 - 2.1. Anatomía masculina
 - 2.2. Anatomía femenina
 - 2.3. El ciclo menstrual
 - 2.4. Fases de la respuesta sexual humana
 - 2.5. El modelo circular de Basson
3. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.
4. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

1. CONCEPTO DE SEXUALIDAD

La mayoría de las personas se han preguntado alguna vez qué es la sexualidad, pero la respuesta a esta pregunta es difícil y compleja.

Entendemos por sexualidad una dimensión, una parte de la persona que acompaña al ser humano desde su nacimiento hasta su muerte y que se vive y manifiesta en cada momento de su vida de un modo diferente, producto de lo que hemos aprendido en nuestras relaciones con las/los demás.

La sexualidad, es una dimensión de cualquier persona, con diferentes posibilidades (comunicación, vínculos afectivos, placer, fecundidad, etc.) que puede vivirse en relaciones con diferente grado de compromiso, tanto por hombres como por mujeres, heterosexuales u homosexuales, jóvenes o viejos (Félix López)

Todos y todas tenemos nuestra sexualidad, aunque cada persona a lo largo de las etapas de la vida, tiene su propio modo, su propia manera de vivirla. Así por ejemplo, no es igual la sexualidad en la infancia que en la adolescencia o en la vejez.

Desde un punto de vista psicológico hay que entender la sexualidad como un área más de nuestra personalidad, que tiene gran importancia y trascendencia en el ajuste y equilibrio individual e interpersonal. Una sexualidad satisfactoria y armónica o, por el contrario, conflictiva y enfermiza va a tener hondas repercusiones en la personalidad de cada persona y en sus relaciones con los demás.

La manera como cada cual viva su sexualidad y la exprese (la expresión gestual y corporal sería lo que podríamos entender por erótica) va a depender de numerosos factores: por ejemplo culturales (no es igual la sexualidad de una persona nórdica que la de una hindú), religiosos, económicos, psicológicos, etc.

La sexualidad está mediatizada por poderosos impulsos que influyen en cada una de las personas y en sus comunidades. En efecto, la influencia en múltiples manifestaciones de la vida económica, social, artística, religiosa, etc. es muy notable y se plasma en una gran variedad de normas y leyes que regulan estos impulsos, en función de determinados imperativos socio-políticos y/o ideológicos. Todos los países, todas las sociedades han regulado de alguna manera la sexualidad de sus ciudadanos. Estas normas han sido en algunos casos muy represivas y en otros más permisivas y tolerantes.

La sexualidad es una faceta de nuestra vida de gran trascendencia y que nos implica por completo. Tiene diferentes funciones y sentidos en cada persona que podemos simplificar en tres:

a) Comunicación - Relación.

b) Placer.

c) Reproducción.

NIVELES	MEDIOS	FINES
<i>BIOLOGICO</i>	CUERPO	REPRODUCCION
<i>PSICOLOGICO</i>	PERSONA/S	PLACER
<i>SOCIAL</i>	CODIGO	COMUNICACION

a) Comunicación-Relación.

Mujeres y hombres, como seres sexuados, están abocados a relacionarse y entenderse. Desde que nacemos comenzamos a aprender o a establecer relaciones entre nosotros/as y los demás. Primero con los padres y madres y familiares, después con los amigos y amigas, etc... Estas relaciones son imprescindibles para un sano desarrollo de la personalidad. La afectividad y la sexualidad son grandes dinamizadores de nuestras relaciones.

La relación corporal íntima es una forma más de comunicar nuestras emociones y sentimientos a aquellas personas con las que compartimos una relación, tanto si se trata de una relación esporádica como si se trata de una relación afectiva.

b) Placer

"El cuerpo se convierte en el lugar de una suerte de depredación: domesticado, sometido al dominio propio, al arbitrio propio, obediente, dócil, esclavizado, termina por responder a la ley única de la pretendida perfección de quien lo habita. [...] Cuando se transforma el cuerpo en objeto-fetiché, sólo queda en escena una única y pálida dimensión: la que concierne a la apariencia. Cuerpos que se resisten a acceder al límite que marca la relación y el placer sexual [...] Cuerpos gélidos que anestesian los afectos precisamente porque no saben dar vida al deseo y que terminan, pues, por perder vitalidad, marcados 'a muerte' por la imposible pretensión que perseguían."

(Gabriela Buzzatti y Anna Salvo. *El cuerpo-palabra de las mujeres: los vínculos ocultos entre el cuerpo y los afectos*. 2001)

Las relaciones sexuales o la vivencia sexual permiten la obtención de placer y gratificación sexual, ya se trate de una relación compartida o no. Cada ser humano tiene un modo particular y personal de vivir su sexualidad. Hay algunas personas que se niegan la sexualidad (dicen que no tienen), otras se la reprimen (no quieren saber nada) o subliman (prefieren dedicarse a otras cosas). La mayoría la desarrolla de una u otra manera en función de múltiples circunstancias. Por ejemplo, encontramos que en nuestra tradición cultural se ensalza el dolor, el dolor es valorizado y el placer penalizado. El goce, el bienestar sin pagar un precio (el dolor antes o después), produce miedo. El placer se asocia al pecado, lo sucio, lo feo, lo inmoral, el castigo. En esta dicotomía dolor-placer, el dolor es valorizado y por tanto se acaba por tener miedo al placer, esta es una de las causas de

los problemas sexuales, sobre todo en mujeres: no se pueden permitir gozar, tanto en lo individual como en lo relacional.

Muchas mujeres, aunque cada vez menos, no tienen clara conciencia de las fuentes de su placer y de su rico mundo de sensaciones; o las rechazan o bien tratan de imitar la erótica del varón. Quien determina "qué es lo que me produce placer, cómo, en qué circunstancias, etc.", es la propia persona que tiene que ir tomando conciencia de sí misma y de su cuerpo, de sus recursos, de su libertad personal y de los determinantes sociales.

Es muy importante que cada persona descubra su placer, un placer que no debe ser exclusivamente genital, ya que todo ser humano, por el hecho de serlo, tiene un cuerpo sensible, capaz de dar y recibir placer con todo su cuerpo tanto en lo individual como en lo relacional.

c) Reproducción

La reproducción es una función secundaria de la sexualidad. Las personas habitualmente viven su sexualidad no para tener descendencia, sino para comunicarse-relacionarse y obtener con ello satisfacción. La sexualidad es, por tanto, independiente de la reproducción si se utilizan los métodos contraceptivos adecuados. Sería deseable que el desarrollar o no esta capacidad reproductiva estuviera en función de ciertas posibilidades biológicas, psicológicas y sociales y, sobre todo, del deseo libre y responsable de ejercerlas.

No ha sido siempre así, durante siglos la sexualidad ha estado ligada casi por completo a la reproducción, y es que la sexualidad también ha cumplido, y cumple, un papel importante dentro del marco de las relaciones sociales y de las relaciones de producción. Podemos decir que a cada sociedad corresponde un tipo de sexualidad o ¿A cada tipo de sexualidad corresponde un tipo de sociedad?

Es evidente que la sexualidad ni ha sido ni es neutral. Algo tan importante para el ser humano es manipulado como factor de problemas o como factor liberador. Todavía hoy se puede escuchar en boca de diferentes "expertos" la falacia de que el papel de la sexualidad es reproductor y secundariamente placentero. El concepto de sexualidad ligado a la frase: "que vengan los hijos que Dios me dé", ha sido la base de las relaciones sexuales durante siglos; como un pesado lastre para los seres humanos. Y, sin lugar a dudas, las mujeres la han padecido como una pesada losa que las ha mantenido esclavizadas y sometidas.

El desarrollo social y el avance científico ha permitido un paso importante en este sentido: el descubrimiento de los períodos fecundos e infecundos obligó a reconocer que la naturaleza había programado el placer sexual de la mujer independientemente de la finalidad de reproducción.

La sexualidad, como hemos visto, es una dimensión plural que afecta a la totalidad de la persona. Separar la sexualidad del resto de la personalidad, supone escindir al ser humano mismo en su realidad vital y existencial.

1.1. Mitos

- **¿Existe el punto G?**

Un fenómeno de reciente divulgación y todavía polémico es la existencia del llamado punto G. Parece existir en el primer tercio exterior de la vagina un lugar sensible a la presión fuerte. Es una zona situada en la pared anterior de la vagina a unos cinco centímetros de la abertura. Se llama punto de Grafenberg, en honor al Doctor Ernest Grafenberg, el primer médico moderno que lo describió. A diferencia del clítoris, se halla profundamente inserto en la pared vaginal, en íntima relación con la uretra y con el cuello de la vejiga.

De momento se desconoce la estructura celular del punto G, aunque probablemente está compuesto por una compleja cadena de vasos sanguíneos, glándulas y conductos parauretrales,

terminaciones nerviosas y del tejido que rodea al cuello de la vejiga. En condiciones favorables, un estímulo produce una dilatación o congestión del tejido.

Como consecuencia del estímulo del punto G, muchas mujeres experimentan toda una serie de orgasmos, más fáciles de conseguir en la posición no supina de la mujer. Previamente al clímax se suele descubrir una sensación como de "ganas de orinar", a veces perturbadora y vergonzante para la mujer, pero que parece ser la consecuencia de una eyacuación producida por dicha zona de un líquido, que analizado en laboratorio, ha demostrado ser similar al semen masculino, pero sin espermatozoides, es decir, estéril.

El equivalente del punto G en los varones sería la cara posterior de la próstata, que se puede estimular con un dedo, pene u objetos. Muchos hombres afirman que la sensación que les produce es muy agradable, incluso se han descrito orgasmos por estimulación de la glándula prostática. La eyacuación femenina producida por la estimulación del punto G, parece tratarse de un fenómeno que se produce en un pequeño porcentaje de mujeres, o bien, la mayoría de ellas no son conscientes cuando la expulsión del fluido se produce hacia la vejiga de la orina, en lugar de su expulsión al exterior del cuerpo.

- **Mi pareja tiene que adivinar lo que me gusta.**

Es imposible que una persona adivine lo que la otra persona desea. La comunicación es imprescindible en nuestra vida y en el plano sexual también. Si no expresamos lo que nos gusta es muy probable que no disfrutemos completamente. La comunicación puede ser tanto verbal como no verbal pero cuanto más fluida y sincera sea, mejor serán nuestras relaciones.

- **¿La marcha atrás es un método seguro para no quedarte embarazada?**

No, aunque el hombre eyacule fuera de la vagina, antes de que se produzca la eyacuación se produce la expulsión del líquido preseminal. La función del líquido preseminal es lubricar para que la penetración sea más fácil pero también contiene espermatozoides, por lo tanto existe riesgo de que la mujer se quede embarazada.

- **¿Si no hay coito la relación sexual es insatisfactoria?**

Existen muchas formas de disfrutar de una relación sexual sin la necesidad de que exista penetración. La piel es muy sensible y existen numerosas zonas erógenas, además, tanto con la masturbación como con el sexo oral se puede disfrutar igual que con una relación coital.

- **La mujer no debe llevar la iniciativa en la relación sexual.**

Tanto el hombre como la mujer pueden llevar la iniciativa en una relación sexual.

- **La sexualidad se relaciona con el coito adulto y heterosexual.**

La sexualidad no es algo que surja cuando somos adultos, desde que nacemos la sexualidad nos acompaña, somos seres sexuados y los somos durante toda la vida. Cambia la forma en la que expresamos nuestra sexualidad o cómo la compartimos.

- **La mujer no puede bañarse, ni hacer deporte, ni quedarse embarazada si tiene la menstruación.**

Existen en la actualidad muchos mitos referentes a la menstruación. Por ejemplo, se ha hablado de las posibles calamidades o enfermedades que puede sufrir la mujer durante estos días. Numerosos trabajos médicos han demostrado la falsedad de estas creencias. No impide realizar

ninguna actividad a no ser que se tengan dolores o malestar. Durante la menstruación existe riesgo de que la mujer se quede embarazada si no se usa ningún método anticonceptivo.

- **Si la mujer no tiene orgasmo, es la primera vez que realiza el coito, lo realiza de pie, o se lava después del mismo, no puede quedarse embarazada.**

Durante cualquier relación coital sin el uso de un método anticonceptivo seguro existe el riesgo de que la mujer se quede embarazada.

- **La vasectomía implica más riesgos que la ligadura de trompas y causa impotencia sexual o problemas de próstata.**

La vasectomía es un procedimiento de esterilización masculina comúnmente utilizado hoy en día y que junto a la ligadura de trompas, se consideran métodos contraceptivos permanentes, en los que no se conoce aún una forma segura de reversibilidad.

La vasectomía es la forma más sencilla y segura de contracepción quirúrgica.

En contra de lo que muchas veces se piensa, la vasectomía no altera la capacidad sexual del varón. Conserva sus eyaculaciones y la producción normal de hormonas.

- **La presencia de himen, significa siempre que la chica es virgen.**

El himen completo se ve como un delgado pliegue de membranas situado en la entrada vaginal y que cierra parcialmente el conducto vaginal. Separa los genitales externos de los internos, la vulva de la vagina. En el centro, suele presentar un orificio para permitir la salida de la menstruación al exterior; este orificio varía mucho de aspecto según la mujer. La falta de himen no tiene médica ni legalmente valor suficiente para negar la virginidad de una mujer, a pesar de que culturalmente se le ha dado un excesivo valor. La desfloración o rotura del virgo puede causar un grado discreto de dolor y una pequeña hemorragia, que no suele alcanzar grandes proporciones.

- **El alcohol es un estimulante sexual y la marihuana un afrodisíaco.**

El alcohol es un potente depresor del sistema nervioso que produce efectos negativos sobre las respuestas fisiológicas de excitación sexual, tanto en hombres como mujeres. El hecho de que muchas personas crean lo contrario es debido al efecto desinhibidor que el alcohol produce al disminuir el funcionamiento de los niveles cognitivos superiores.

Cuando se relaja este “mecanismo de control”, aumenta la autonomía de los niveles inferiores cerebrales implicados en la respuesta emocional, las emociones se amplifican y la persona puede perder el control sobre algunas de ellas. También puede desinhibir conductas que ha aprendido a controlar en situaciones sociales, alterar comportamientos convencionales o llevar a cabo de forma más activa aproximaciones de tipo sexual.

Esta disminución del control general repercute también en la conducta preventiva, disminuyendo la capacidad de anticipación de la situación, de previsión de la necesidad de adquisición de un preservativo o de negociación de su uso en el caso de disponer de uno. Sin embargo, aunque el alcohol puede ser un activador psicológico y gran facilitador del impulso sexual, es un inhibidor físico que dificulta, o incluso suprime, la respuesta de erección del hombre y la lubricación y la respuesta orgásmica en la mujer.

Los efectos que produce el cannabis sobre la conducta sexual son similares a los del alcohol. Parece combinar la relajación física y mental, con cierta desinhibición emocional que facilita la ruptura de tabúes personales y la menor contemplación de las normas sociales. Aunque los efectos sobre la respuesta sexual son similares a los producidos por el alcohol, las expectativas de quien la consume pueden modificarlos de forma importante. Su consumo persistente puede llevar a una disminución del interés por el sexo.

- **El desequilibrio hormonal es el causante de la homosexualidad.**

Esto es falso. La homosexualidad no está causada por ningún desequilibrio hormonal, no es ningún trastorno mental ni está asociada especialmente a ningún trastorno psicológico.

2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DE LA SEXUALIDAD

2.1. Anatomía masculina

✚ Genitales Externos

Pene; órgano cilíndrico compuesto en su mayor parte por tejido eréctil que se impregna de sangre en la erección. En estado flácido mide entre 6 y 10 cm con un diámetro medio de 2.5 cm, y en estado eréctil mide entre 14 y 16 cm y el diámetro es de 4cm aproximadamente, pero por supuesto, estas medidas no son categóricas.

Escroto; cavidad donde se alojan los testículos.

✚ Genitales Internos

Glande; es la cabeza del pene o extremo terminal, siendo la parte más sensible. En los varones no circuncidados está cubierto por un pliegue de piel denominado prepucio que puede retraerse, unido al glande por una banda de tejido situada en la superficie inferior del mismo llamado frenillo

Corona; es un puente en el borde posterior del glande. En la parte del frenillo, se produce mucho placer si se estimula adecuadamente.

Testículos; son cuerpos ovoides con un tamaño variable, pero como media suelen medir entre 4cm de longitud y 2.5cm de diámetro. Su temperatura es ligeramente inferior a la del cuerpo, lo cual es necesario para la formación de espermatozoides (por ejemplo, la fiebre elevada o los baños muy calientes pueden producir esterilidad si se producen frecuentemente). Son los responsables de la producción de espermatozoides y de hormonas sexuales.

Próstata y conductos eyaculatorios; la próstata se encuentra debajo de la vejiga urinaria, rodea a su cuello y a la parte superior de la uretra. La próstata rodea a los conductos eyaculatorios los cuales almacenan parcialmente el semen hasta que es eyaculado.

Los **conductos deferentes** son tubos encargados de transportar los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra prostática.

El líquido seminal o semen está formado por espermatozoides y segregaciones del **epidídimo**, vesículas seminales, glándula prostática y glándulas de Cowper.

Las **glándulas de Cowper** segregan un líquido alcalino que lubrica y neutraliza la acidez de la uretra para el paso rápido y seguro de semen, no suele tener espermatozoides, pero algunos pasan, por lo tanto es posible el embarazo con la exclusiva penetración del pene.

Base Hormonal; Las principales hormonas masculinas son los **andrógenos**, fundamentalmente la **testosterona**, que se produce en los testículos. Esta es importante en el mantenimiento del deseo sexual y de la capacidad de eyaculación y se la asocia con el mantenimiento de la función eréctil.

2.2. Anatomía femenina

✚ Genitales Externos

La **vulva** se compone de los genitales externos de la mujer y consta de: el Monte de Venus, los labios mayores, los labios menores, orificio uretral y el clítoris.

El **Monte de Venus** está compuesto por tejido grasoso bajo la piel, sobre el pubis, cubierto por vello. Tiene terminaciones nerviosas, y por el peso en esta zona se produce una presión que origina excitación sexual.

Los **labios mayores** son dos pliegues longitudinales, que cuando no hay excitación suelen permanecer juntos, protegiendo a los labios menores, a la vagina y al orificio uretral.

Los **labios menores** se encuentran a cada lado de la entrada vaginal, se unen justo por debajo del clítoris, cambian de color y se retraen durante la respuesta sexual.

Por último, el **clítoris**, se encuentra sobre la parte superior de los labios menores, donde dichos labios se unen. El clítoris consta de un cuerpo y de una cabeza o glande, que es la parte que está expuesta y la que más terminaciones nerviosas tiene; es la zona de la mujer con más excitabilidad sexual. Durante la estimulación sexual, el clítoris se retrae sobre su capuchón y se agranda.

✚ Genitales internos

Son los siguientes: **la vagina, el cérvix, útero, las trompas de Falopio y los ovarios**, y el **punto G** (en la pared superior de la vagina)

La **vagina** es un tubo muscular, capaz de dilatarse considerablemente, con una longitud aproximadamente de 10 cm. El primer tercio de la vagina desde la entrada es muy sensible, mientras que el resto solo tiene receptores de presión por lo que es poco sensible. La lubricación vaginal, que se presenta durante la excitación sexual, es producida por la vagina, y permite que la entrada y los movimientos del pene durante el coito sean suaves e indoloros.

El **cérvix** es la parte del útero que se proyecta dentro de la vagina.

El **útero** es un órgano hueco de paredes musculares gruesas, tiene forma de pera y ocupa la cavidad pélvica.

Las dos **trompas de Falopio** entran por los ángulos superiores del útero, desembocan por los extremos cerca de los **ovarios**, y es en ellas donde se produce la fecundación.

Dentro de los genitales internos, también estarían los **músculos pélvicos**, son los músculos que forman el suelo de la pelvis, son fundamentales en las contracciones musculares durante el coito.

El **Himen** es un pliegue que cierra parcialmente el orificio vaginal.

Base Hormonal: estrógenos (necesarios para mantener la mucosa vaginal y dar una respuesta, lubricación, a la estimulación), y los andrógenos, que determinan el interés y el deseo sexual.

2.3. El ciclo menstrual

El aparato genital de la mujer, tiene la función, entre otras, de producir óvulos que se forman en los ovarios. Bajo el influjo de las hormonas femeninas, que también están producidas por los ovarios, cada mes el endometrio (capa del útero) se engrosa y se prepara para acoger a un posible óvulo fecundado. Si no ha habido fecundación (unión del óvulo y el espermatozoide), cesa la producción de hormonas y, esta parte del endometrio engrosada se desprende produciendo la menstruación o regla; y vuelve a empezar otro ciclo menstrual.

El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de menstruación hasta el día anterior a la siguiente menstruación. La duración varía en cada mujer y puede fluctuar de 21 a 90 días, aunque normalmente se encuentra entre 28 y 32 días. Además el ciclo menstrual puede modificarse a lo largo del ciclo vital.

Aunque en teoría es imposible que se pueda producir un embarazo durante la menstruación, por todo el proceso expuesto anteriormente, en la práctica si no se utiliza un método anticonceptivo eficaz, puede producirse un embarazo durante la menstruación, porque se pueden dar ovulaciones espontáneas en cualquier momento del ciclo menstrual. Y esto puede ocurrir teniendo la mujer un ciclo menstrual regular o irregular.

2.4. Fases de la respuesta sexual humana

Antes de analizar cada etapa, debemos significar que en la respuesta sexual humana y con mayor intensidad en la femenina interaccionan dos grupos de factores:

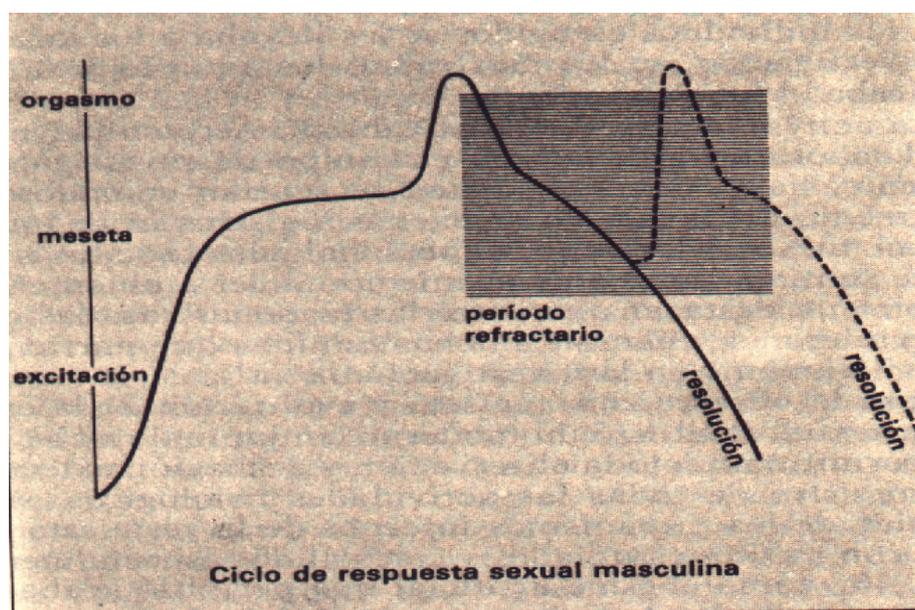
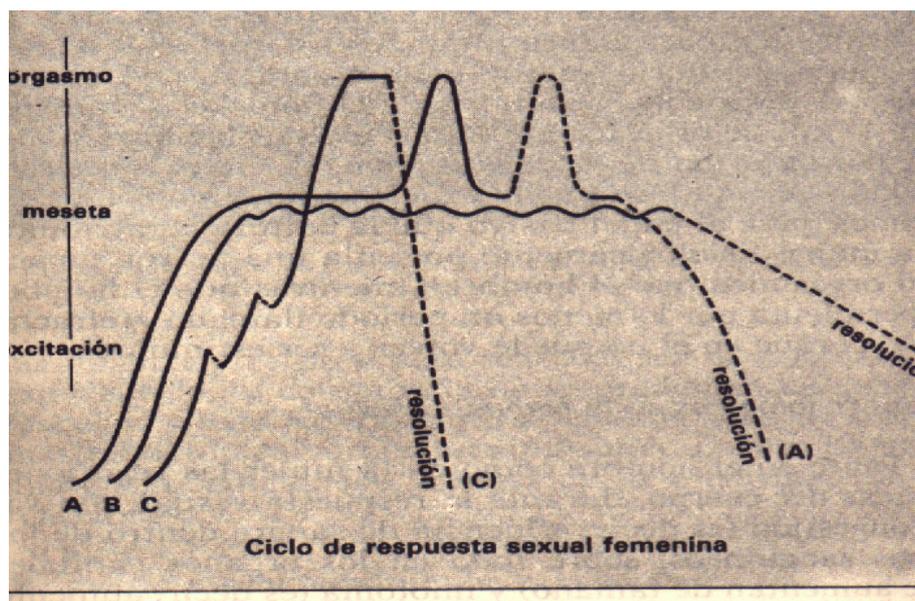
- 1) **Sistema de valores sexuales (S.V.S.);** aprendidos en la sociedad, familia, etc. y que si son negativos bloquean parte del cerebro ante estímulos sexuales, lo que puede desembocar en disfunciones sexuales.
- 2) **La capacidad biofísica;** un correcto equilibrio metabólico, buena alimentación, descanso suficiente y regularidad en la vida sexual.

FASE	MUJER	HOMBRE
<p>DESEO</p> <p><i>(10 a 30 segundos después de haberse iniciado la estimulación).</i></p>	<p>Presencia de pensamientos o fantasías sexuales</p> <p>Deseo de actividad sexual.</p> <p>Posibles cambios hormonales.</p>	<p>Presencia de pensamientos o fantasías sexuales.</p> <p>Deseo de actividad sexual.</p> <p>Posibles cambios hormonales</p>
<p>EXCITACIÓN / MESETA</p> <p><i>(Son dos fases diferenciadas pero con las mismas respuestas físicas)</i></p>	<p>Lubricación, engrosamiento y expansión del interior de la vagina.</p> <p>Hinchazón y erección del clítoris.</p> <p>Elevación del útero.</p> <p>Aislamiento y separación de los labios mayores.</p> <p>Engrosamiento y coloración de los labios menores.</p> <p>Plataforma orgásmica y retracción del clítoris.</p> <p>Secreción de las glándulas de Bartolino.</p> <p>Sensación subjetiva de excitación.</p> <p>Aumento del tamaño de los pechos.</p> <p>Aumento del rubor sexual.</p> <p>Aumento de la tensión muscular, tasa cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria,..</p> <p>Respiración entrecortada.</p>	<p>Erección del pene.</p> <p>Agrandamiento de la próstata.</p> <p>Engrosamiento, elevación y rotación de los testículos.</p> <p>Incremento y coloración de la corona del glande.</p> <p>Secreción de las glándulas de Cowper.</p> <p>Sensación subjetiva de excitación.</p> <p>Aumento del rubor sexual.</p> <p>Aumento de la tensión muscular, tasa cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria...</p>
<p>ORGASMO</p>	<p>Contracciones del útero.</p> <p>Contracciones rítmicas de la vagina y de la plataforma orgásmica (contracción de las paredes vaginales).</p> <p>Contracciones del esfínter rectal.</p> <p>Sensación y estado de placer.</p>	<p>Contracciones de las vesículas seminales, próstata y conducto eyaculador.</p> <p>Contracciones rítmicas de la uretra y del pene con la expulsión del semen.</p> <p>Contracción del esfínter rectal.</p> <p>Sensación y estado de placer.</p>

FASE	MUJER	HOMBRE
RESOLUCIÓN (5 hasta 60 minutos aprox.)	<p>Regresión y pérdida de la vaso congestión del clítoris.</p> <p>Desaparición de la vaso congestión de las paredes de la vagina.</p> <p>Desaparición de la hinchazón de los labios mayores y menores.</p> <p>Regresión del útero a su posición habitual.</p> <p>Sensación de alivio o relajación.</p> <p>Estado subjetivo de bienestar.</p>	<p>Pérdida de la erección del pene.</p> <p>Descenso de los testículos y pérdida de la congestión testicular.</p> <p>Desaparición de la congestión del escroto.</p> <p>Estado o periodo refractario.</p> <p>Sensación de alivio o relajación.</p> <p>Estado subjetivo de bienestar.</p>

IGUALDADES Y DIFERENCIAS SEXUALES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

	PARECIDOS	DIFERENCIAS
PEZONES	Erección y aumento del diámetro ante la estimulación sexual.	MUJER; aparece en la fase de excitación y desaparece con rapidez tras el orgasmo. HOMBRE; aparece en la fase de meseta y sigue siendo evidente durante un periodo de tiempo tras el orgasmo.
RUBOR SEXUAL	Oscurecimiento de la piel de la frente, cara, cuello y pecho por acumulación de la sangre.	MUJER; aparece en la fase de excitación, se extiende además por la parte baja del abdomen, espalda, nalgas y muslos. HOMBRE; aparece en la fase de meseta.
TENSIÓN MUSCULAR	Durante la fase de meseta comienza a aumentar la tensión muscular en cara, pecho y abdomen. En la fase de resolución se produce relajación muscular.	MUJER; aumento de la longitud y anchura de la vagina, con incremento del diámetro del cervix. HOMBRE; elevación de los testículos.
RESPIRACIÓN	Incremento de intensidad y frecuencia (hiperventilación)	MUJER; puede conseguir otro orgasmo aunque no se haya reducido la hiperventilación. HOMBRE; la hiperventilación ha de disminuir tras el orgasmo antes de conseguir otra erección.
PRESIÓN ARTERIAL	Incremento a partir de la fase de excitación.	MUJER; incrementos menores. HOMBRE; mayores incrementos.
TRANSPIRACIÓN	33% de las personas (tanto hombres como mujeres) presentan sudoración tras el orgasmo.	MUJER; más general, incluyendo manos, pies, pecho, espalda y muslos (en algunos casos, cabeza y cuello). HOMBRE; limitado a palmas y pies.
ORGASMO	Contracciones rápidas durante el orgasmo seguidas de relajación posterior.	MUJER; posibilidad de varios orgasmos consecutivos, orgasmos más largos,.. HOMBRE; necesita fase de resolución para nuevo orgasmo.



2.5. El modelo circular de Basson

El esquema de la respuesta sexual que se acaba de presentar, también denominado como lineal, ha sido criticado por no prestar suficiente atención a las cuestiones psicológicas e interpersonales, es decir que se ha centrado en los factores fisiológicos en detrimento de los subjetivos. El modelo propuesto por la doctora Rosemary Basson incorpora otros elementos que se relacionan de forma fundamental con la satisfacción sexual de la mujer, tales como la confianza, el deseo de expresar amor, de recibir y compartir placer físico (caricias) o cuidar a su pareja.

Según este modelo, el deseo de sexo no precede necesariamente a la estimulación o excitación sexual. En el curso de la respuesta sexual la mujer parte de una situación de neutralidad, a partir de la cual se plantea activarse sexualmente (motivación) ya sea por un acercamiento a su pareja o por la obtención de una gratificación sexual o no sexual (intimidad por ejemplo). Esto conduce a una disposición a buscar y conscientemente enfocarse en los estímulos sexuales, que son procesados mentalmente bajo la influencia de factores tanto biológicos como psicológicos. El

estado resultante es de excitación sexual subjetiva. La estimulación continuada conduce a una excitación sexual y un placer cada vez más intenso, desencadenado el *deseo sexual* en sí mismo: el deseo sexual, inicialmente ausente, ahora se encuentra presente. (Basson, 2005)

Aunque puede haber situaciones en las que el deseo sexual aparece de forma espontánea a partir de una fantasía, un pensamiento erótico, o un sueño de contenido sexual, es bastante probable que en una gran mayoría de relaciones sexuales, la mujer parta al inicio de una situación de no activación sexual.

Otro punto importante es que el orgasmo no es un aspecto esencial. La satisfacción sexual se produce cuando una mujer es capaz de concentrarse en su placer sexual sin resultados negativos, como el dolor o la ansiedad. Por tanto la satisfacción sexual se basa más en el componente subjetivo que en el objetivo o fisiológico. (Raymond Rossen y Jennifer Barsky, 2006)

Partiendo de estos supuestos se ve necesario redefinir algunos de los problemas sexuales tradicionalmente más frecuentes en las mujeres, como la falta de deseo sexual y la disfunción orgásmica, utilizando para el diagnóstico criterios más representativos de su funcionamiento sexual (María José Carrasco, 2001)



Basado en: Basson, R. (2005) Women's sexual dysfunction: revised and expanded definitions. *Canadian Medical Association Journal*, 172(10): 1327-33 (pág. 1328)

3. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), son aquellas que normalmente se transmiten o contagian durante las relaciones sexuales con penetración, aunque otras vías de transmisión son las mucosas de la boca, los órganos genitales y el ano. Algunas infecciones transmitidas sexualmente apenas presentan síntomas apreciables al inicio, lo que quiere decir que una persona infectada puede seguir propagando la infección durante mucho tiempo, sin ni siquiera ser consciente de ello. Además, las infecciones de transmisión sexual pueden afectar a la persona repetidamente porque no generan protección y no hay vacunas contra ellas.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODO	EFICACIA	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Preservativo masculino	98-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Protege contra Infecciones de Transmisión Sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede romper. - No es reutilizable.
Preservativo femenino	98%-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Protege contra Infecciones de Transmisión Sexual. - No interrumpe el coito. 	<ul style="list-style-type: none"> - No es reutilizable. - A veces colocación difícil.
Diafragma	94% si se usa con espermicidas	<ul style="list-style-type: none"> - No interrumpe coito. - Protege de alguna ITS 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege contra la mayoría de ITS. - Su uso requiere aprendizaje. - Puede aumentar infecciones urinarias.
Espermicidas	80%	<ul style="list-style-type: none"> - Fácil de usar y se puede usar con otros métodos anticonceptivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege de ITS. - Baja eficacia
Píldora anticonceptiva	95%-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Regula el ciclo menstrual. - Sangrado y dolor menstrual disminuye. - Gran eficacia. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege ITS. - Necesita de revisiones ginecológicas. - Posibles efectos secundarios.
Anillo	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que la píldora. - Tiene menos hormonas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede crear irritación. - Algunos hombres lo notan durante el coito.
Parche	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que la píldora. - Uso semanal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posible desprendimiento. - Es visible y poco estético.
DIU	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Dura 5 años. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege ITS. - Control sanitario cada 6 meses - Riesgo de perforación, infección, rechazo.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

INFECCIÓN	TRANSMISIÓN	CURA	CURSO DE LA INFECCIÓN
GONORREA	<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual, ya sea por vía oral, anal o vaginal 	<ul style="list-style-type: none"> Se puede curar con antibióticos. Es importante no mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado 	<ul style="list-style-type: none"> Se incuba en un periodo de entre 3 y 7 días, en muchas ocasiones no se presentan síntomas, en hombres se segregan líquidos por la uretra y por el cuello del útero en la mujer.
HERPES	<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual Contacto directo de piel con el virus Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> No existe cura, se pueden recetar medicamentos que ayuden a sanar más rápido y a que en futuros brotes sean menos intensos 	<ul style="list-style-type: none"> Los síntomas aparecen entre 2 y 20 días, comienza con una sensación de hormigueo o picor en la zona genital. Posteriormente aparecen pequeñas protuberancias rojas en la zona genital, que se convertirán en lagas o ampollas abiertas. La última consecuencia es que puede producir complicaciones en el sistema nervioso.
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual Contacto directo de piel con el virus Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Existen diferentes tratamientos, es necesario si se está en pareja que ambos miembros se pongan en tratamiento y no deben tener relaciones de riesgo hasta 3-6 meses después de desaparecer los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de personas que tienen infección genital por VPH no saben que están infectadas. El virus vive en la piel o en las membranas mucosas y generalmente no causa síntomas. A ciertas personas les saldrán verrugas genitales visibles o presentarán cambios pre cancerosos en el cuello uterino, vulva, ano o pene. En muy contadas ocasiones, la infección por VPH puede causar cáncer anal o genital. Las verrugas genitales aparecen, por lo general, como elevaciones o masas suaves y húmedas, rosadas o de color de la piel, usualmente en el área genital... Las verrugas pueden aparecer semanas o meses después del contacto sexual con una persona infectada o puede que no aparezcan.
HEPATITIS B Y C	<ul style="list-style-type: none"> Vía Sexual Transmisión vertical Vía Parenteral 	<ul style="list-style-type: none"> Existe vacuna para la hepatitis B. Para la hepatitis C existen tratamientos muy agresivos de choque. 	<ul style="list-style-type: none"> La hepatitis se puede cronificar si en 6 meses no se ha curado, con lo que esto conlleva, principalmente se produce en casos de la rama C. Desde el contagio hasta la aparición de síntomas pueden pasar entre 6 y 7 semanas, los síntomas son náuseas, vómitos, astenia, dolor en el costado derecho.
SIFILIS	<ul style="list-style-type: none"> Generalmente por contacto sexual. Transmisión Vertical de madre a hijo 	<ul style="list-style-type: none"> Se cura con penicilina y/o antibióticos 	<ul style="list-style-type: none"> El germen penetra en el organismo y tiene un periodo de incubación de hasta 90 días antes de que aparezcan síntomas a nivel físico, aunque no haya síntomas, si se puede transmitir. Por la aparición de sus síntomas, se pueden identificar tres tipos de sífilis: <ol style="list-style-type: none"> Primaria: identificada con la aparición de una erupción que posteriormente se convierte en una úlcera frecuentemente indolora. Secundaria: erupción que afecta a todo el cuerpo, además ocasiona fiebre y malestar general Terciaria: afección neurológica que puede llegar a producir infartos cerebrales, pérdida de memoria

VIH

Causante: Virus de la Inmunodeficiencia Humana.

Transmisión: El VIH se transmite a través de la sangre, semen, secreciones vaginales y la leche materna. A nivel sexual el riesgo de transmisión del VIH aumenta si existen al mismo tiempo otras enfermedades de transmisión sexual (sífilis, gonorrea, herpes genital, etc.), ya que éstas producen heridas o úlceras que facilitan la entrada del virus.

A quién afecta: A nivel sexual, puede afectar a cualquier persona que mantenga conductas sexuales de riesgo. El riesgo de transmisión (de mayor a menor) se daría en el coito anal receptivo sin preservativo, el coito vaginal receptivo sin preservativo, el coito anal insertivo sin protección, el coito vaginal insertivo sin protección, la felación con ingestión de semen, compartir instrumentos sexuales, el contacto orogenital, el cunnilingus, la penetración anal manual o instrumental, el coito anal o vaginal con preservativo y la felación sin ingestión de semen.

Prevención: A nivel sexual, uso de preservativo y/o practicas sexuales alternativas que no supongan riesgos para la salud.

Curso: Evolución variable. A la infección aguda le sigue un período asintomático en el que no suele existir otra sintomatología (en ocasiones aparece adenopatía generalizada) si bien continúa existiendo una elevada replicación viral y pérdida progresiva de linfocitos CD4. Posteriormente aparece una fase sintomática que está en función del deterioro del sistema inmune y una fase de SIDA propiamente dicha, en la que se utiliza la carga viral como marcador de progresión de la enfermedad y, en función de ella, se establecen varios criterios de tratamiento

Tratamiento: No existen vacunas.

Existen diversos medicamentos que pueden mitigar los daños y la evolución fatalista. Con la introducción de pautas antirretrovirales de alta eficacia se ha aumentado el período de tiempo con cargas virales bajas y consecuentemente la supervivencia de los pacientes.

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 4

La Unidad 4 del Programa de Intervención con Mujeres desarrolla a su vez cuatro sesiones que se distribuyen de la siguiente manera:

1. ESTEREOTIPOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA
2. IDEALIZACIONES EN TORNO AL AMOR: EL AMOR ROMÁNTICO
3. COSTES DEL AMOR: CUANDO EL AMOR HACE DAÑO
4. MÁS ALLÁ DEL AMOR ROMÁNTICO

1. ESTEREOTIPOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA

“En la medida en que lo imaginario se transforma en simbólico, por el paso de la interiorización de las representaciones sociales a representaciones psíquicas y sus producciones de identidad, las posiciones femeninas y masculinas son posiciones subjetivas” (Sara Velasco, 2009: 136).

El amor es un sentimiento importante en nuestras vidas fuente de muchas satisfacciones, y el amor de pareja en muchos momentos de la vida, sobre todo durante la juventud, es una de las razones por la que ésta merece ser vivida. Ahora bien, así como puede ser una fuente de felicidad y energía también puede convertirse en causa de dolor y desvalorización personal. Además, la concepción que se tenga del “amor” va a manifestarse en el tipo de relación de pareja que se desee construir.

A pesar de los cambios socio-culturales de las últimas décadas y de la evidencia empírica de relaciones de pareja heterogéneas, desde el imaginario cultural continúa siendo dominante, y por lo tanto idealizada, la pareja heterosexual para toda la vida. Esta idealización lleva a que la ausencia de pareja sea vivida como un fracaso personal que estigmatiza. De ahí que, a menudo, se paguen precios altos para mantener la fantasía del amor y la pareja.

Analizar el tema del amor es una tarea compleja por varias razones, pues el amor no sólo es uno de los grandes misterios de la humanidad sino que cuando hablamos del “amor de pareja” nos encontramos con que además de estar condicionado por la cultura, a menudo es un instrumento privilegiado de control del orden social hegemónico. No debemos olvidar que en una sociedad sexista como la nuestra las relaciones intersexuales, por lo general, se inscriben en el marco de las asimetrías de poder descritas anteriormente y, en consecuencia, las relaciones de pareja también son susceptibles de adolecer de esa asimetría. Como afirma Clara Coria (2001), el *amor de pareja* está profundamente condicionado por lo cultural que, desde la moral dominante, modela su expresión; las expectativas que mujeres y hombres depositamos en él; el modo en que gozamos y sufrimos en la relación; las normativas amorosas; en definitiva, las relaciones de pareja están atravesadas por un imaginario fuertemente estereotipado.

Cabe señalar que los estereotipos –en cuanto construcción subjetiva- son creencias compartidas sobre características personales (rasgos de personalidad, atribuciones causales, expectativas, motivaciones, intereses...) o comportamientos propios de un grupo específico. Éstos, además de borrar los límites de la individualidad, al unificar las características de las personas que constituyen una categoría, homogeneizándolas, facilitan la construcción de prejuicios y por tanto justifican la discriminación o subordinación de determinados grupos sexuales, étnicos y/o sociales. Los estereotipos, aunque no coinciden con la realidad, justifican de forma simplista la naturaleza de las relaciones entre los grupos, por ello más que de espejos que reflejan el mundo, son imágenes mentales de alta elaboración cognitiva que desencadenan afectos prejuiciosos y comportamientos discriminatorios. Son mascaradas.

En el conocimiento estereotipado la categorización cognitiva no se corresponde con atributos manifiestos (fenotipo), sino que, como proceso de inferencia, remite al genotipo. En los grupos que se definen por características físicas –sexo, etnia -los estereotipos son percibidos como “categorías naturales” (Rothbart y Taylor, 1993), y serán las élites políticas, económicas e intelectuales las que desempeñen un gran protagonismo en el mantenimiento de las viejas definiciones sociales y en el establecimiento de las nuevas, aunque, a menudo, no sean conscientes de ello (Saltzman, 1989). Desde el conocimiento estereotipado -que tiene una fuerte carga emocional- se filtra de manera reduccionista la realidad objetiva a fin de comprender procesos psico-sociales.

En nuestra cultura existe un amplio conjunto de estereotipos en torno a la necesidad de tener pareja y al modo en que deben darse esas relaciones. Estos estereotipos se alimentan de un imaginario cultural que sobrevalora “el amor romántico”, lo que lleva a justificar que por amor se puede hacer y aguantar cualquier cosa. Así, hasta tal punto se comparte que tener pareja es lo más importante que la persona que no la tiene debe justificar el por qué. Además, las normativas amorosas, es decir, las posiciones que en la relación ocupa cada uno de los sexos, las maneras de expresarse en la relación, las obligaciones inherentes a ella, la libertad y autonomía de la que disfruta cada uno de los sexos en ella, etc., en gran medida, vienen preestablecidas.

El patriarcado, entendido como sistema que articula -produciendo y reproduciendo- las relaciones de poder de los hombres contra las mujeres, ha perpetuado relaciones con una fuerte carga de estereotipia, y, generalmente, en las relaciones de pareja se reproducen fuertemente los modelos de género aprendidos en torno a la feminidad y masculinidad, a pesar de la vulnerabilidad que producen, pues como señala Pilar Migallón (2007:74) “los estereotipos definen a las mujeres como intuitivas, pasivas, dependientes y a los varones como racionales, agresivos, pero no sólo se han dividido estas cualidades o defectos en masculinos y femeninos sino que se da más valor a lo masculino”.

2. IDEALIZACIONES EN TORNO AL AMOR: EL AMOR ROMÁNTICO

“El amor es histórico y siempre es simbólico. Existe como imaginario, como literatura, como ideología, como normas, como política. (...) Aprendemos ideologías amorosas, aprendemos los contenidos específicos del amor a través de mandatos, de normas, de creencias. Al vivir, cada persona trata de realizar el amor ideológicamente aprendido. En la realidad, la mayoría vive frustraciones amorosas porque casi nunca podemos realizar el imaginario amoroso al que estamos vinculadas.” (Marcela Lagarde, 2005: 361).

“El amor es un misterio y no es mi objetivo develarlo. Me propongo solamente correr alguno de los velos que ocultan la utilización que hace la sociedad patriarcal de dicho misterio para mantener a las mujeres prisioneras de ilusiones inalcanzables en las que se pierden a sí mismas, y a los varones copartícipes de complicidades que los mutila también a ellos. Muchas mujeres cuidan a los hombres como si fueran sus hijos pero les reclaman como a padres, y muchos varones tratan a las mujeres como hijas pero exigiéndoles como a madres.” (Clara Coria, 2001: 13)

En su concepción romántica el amor de pareja -tema nuclear para muchas mujeres ya que sobre él fueron construyendo su vida - exige, para ellas, sinceridad y confianza y se explicita en la necesidad de compartir, de coincidir en intereses, de preocuparse por la otra persona, en suma, se fundamenta en una lógica que Linda Kauffman (2000) ha denominado de “la entrega” y que Coria (2001) llama “amor satelital” e implica concebir el amor de pareja a imagen y semejanza del amor maternal, más allá de su orientación sexual. Como postula esta última autora, “el amor romántico, basado en la idealización de un amor imposible por el que las mujeres eran capaces de dejarse morir, como lo han mostrado tantas novelas del siglo XIX, sigue teniendo no pocas adeptas aún en el siglo XXI.” (Coria, 2001:18). El cuento de hadas que subyace al amor romántico persiste en muchas ocasiones bajo la máscara de amor-sexo, como el ideal de la sexualidad de las mujeres, y las lleva a dignificar el deseo sexual a través del amor, pues de lo contrario deberán soportar

descalificaciones. Pero a cambio, las mujeres heterosexuales pretenden que los varones participen de su ideal para así alcanzar “el mito de la media naranja”.

Mito que exige incondicionalidad, subordinación, altruismo, pero eso sí, ahora, desde supuestas relaciones de igualdad -como si el mero hecho de decir que varones y mujeres son iguales, implicase superar las asimetrías- y sin darse cuenta del coste que supone alcanzarlo, ya que son ellas las que justifican muchas renunciadas y establecen muchas dependencias. A veces, pueden acceder a tener experiencias amorosas, a fantasear que quieren y que las quieren, sin realmente desearlas, y en ese caso el sentimiento de imposición de las demandas sociales puede generar conflictos que deriven en actitudes de pasividad y sumisión. No debemos olvidar que demasiadas mujeres por amor justifican ser violentadas y aguantan malos tratos.

Si, como propone Lagarde (2005), aceptamos que las relaciones amorosas son construidas para reproducir una sociedad y una cultura cifrada por los privilegios, realizar un análisis del campo simbólico de lo amoroso -de los imaginarios en torno al amor, las relaciones y la sexualidad-, es imprescindible para alcanzar la producción de sentido necesaria sobre la que construir la lógica biográfica. De lo contrario, la alienación en las idealizaciones perpetuará relaciones amorosas en las que el único espacio posible para las mujeres será la subordinación y el maternaje, ya que la relación de pareja estará siempre condicionada por moldes que han vinculado las normativas -explícitas o implícitas- y el lenguaje amoroso con la moral social imperante, lo que ha generado un sin fin de insatisfacciones.

Coria (2001) afirma que, a pesar de las aparentes transformaciones en sus contenidos, lo permanente, a lo largo del tiempo, son los lugares que están asignados a mujeres y varones en la dinámica amorosa heterosexual. El lugar de objeto continua destinado para las mujeres -sabemos que eso significa ser objeto del deseo de otro, por lo tanto el deseo es patrimonio ajeno- y el lugar de sujeto de la acción, del deseo libidinal, del conocimiento, se adscribe a los hombres. Incluso en este momento, que se aceptan las relaciones fuera de matrimonio y se admite el placer de las mujeres, éstas siguen legitimando el acto sexual por el sentimiento amoroso y, en ese caso, el sexo puede llegar a ser un valor de intercambio en el mercado del amor. Lo expuesto justifica la necesidad de abordar, como propone esta autora, “el lado oscuro del amor del que nadie habla” y que implica reflexionar sobre los condicionamientos de género de los que se sirve la cultura para perpetuar las jerarquías en el corazón mismo del amor, es decir, abrir la “caja negra del amor”, donde se guardan y acumulan tantos sentimientos inconfesables.

3. COSTES DEL AMOR: CUANDO EL AMOR HACE DAÑO

“Algunas mujeres, por ejemplo, hacen del amor una entrega incondicional creyendo que de esa forma protegen la tan mentada “armonía hogareña”, y terminan confundiendo amor con servilismo. Otras, se mantienen en un “prudente” segundo plano creyendo que esa es la manera de amar “de verdad” y terminan confundiendo amor con auto postergación. Se trata de confusiones que circulan en un plano inconsciente, y han sido incorporadas a la subjetividad como naturales porque son avaladas por una sociedad que tiene toda la intención de hacer creer que las incondicionalidades femeninas no tienen costos, como tampoco lo tienen las autopostergaciones. No son pocas las mujeres que se sienten entrampadas y confundidas cuando sus seres queridos las sobrecargan con demandas excesivas que acompañan con un muy natural “¿Total, que té cuesta?”. (Clara, Coria. 2001: 27-28).

“¿A dónde van los anhelos abortados, los silencios forzados y las renunciadas auto impuestas? (...) La auto postergación pone en evidencia que existe un reparto poco equitativo de las oportunidades (...) Por miedo, muchas mujeres ceden espacios, postergan proyectos (...) toleran dependencias, silencian opiniones y asumen unilateralmente la responsabilidad de la armonía familiar (...) Cuando el espacio

psíquico está "ocupado" las posibilidades de crecimiento y desarrollo personal se reducen indefectiblemente" (Clara Coria, 1996: 87).

La naturalización de las prescripciones que sostienen los modelos de género no deja de ser una forma de violencia que, si bien, es simbólica (Bourdieu, 1998) no por ello deja de producir efectos. Un sistema de creencias que impone socialmente sentidos y significados "legítimos" y representativos de la realidad y que prescribe lo que se debe pensar, desear y hacer subyace a la violencia simbólica y actúa como germen de todo tipo de violencias. La dominación masculina impregna nuestro inconsciente, las estructuras simbólicas y las instituciones sociales. La eficacia masculina legitima esta relación de dominación al inscribirla en lo biológico. Estos esquemas *no pensados de pensamiento* (no conscientes) son sistemas perdurables y transponibles de esquemas de percepción, apreciación y acción, resultantes de la institución de lo social en los cuerpos. A través de la socialización se efectúa una somatización progresiva de las relaciones de dominación de género. El orden social funciona como una inmensa máquina simbólica fundada en la dominación masculina.

Una subjetividad construida desde un ideal de feminidad que sobrevalora el bienestar de los otros y, en consecuencia, desarrolla un "yo" en relación en el que la empatía y las gratificaciones en el cuidado, requieren de una disponibilidad absoluta que coloca a las mujeres en una posición de dependencia del amor de los otros/as. Dependencia de los demás (pareja, hijos etc.) que le confiere fortaleza en la debilidad a pesar de la culpabilidad y de la interiorización de la agresividad. Pero, vivir por los otros además de dificultar ser asertiva y manifestar necesidades y deseos, requiere carecer o retrasar el propio proyecto vital. Muchas aún comparten que es normal sufrir por amor, que sin él no se puede vivir, que el amor es lo más importante de su vida, es decir, tienen una visión absoluta y total del amor. En esta percepción enajenadora del amor las mujeres no sólo están sujetas sino que son sujetadoras en relaciones asimétricas, básicamente a través de estrategias emocionales.

En definitiva, el sistema de género facilita la interiorización del sexismo llevando a muchas mujeres a la dependencia de la protección y autoridad del varón.

En cuanto a los hombres, no piensan en el amor como un sentimiento entre iguales, tal como hacen muchas mujeres, sino que para ellos más bien es una relación que les permite controlar la sexualidad, los sentimientos y, en gran medida, la vida de su pareja y recibir el reconocimiento de sus iguales. El amor les confiere poder. Así, las reminiscencias de una moralidad represora, los efectos de una socialización diferente por la que adquieren los atributos de la masculinidad - represión de las propias emociones y de su expresividad; angustia ante la propia vulnerabilidad y negación de la manifestación de dependencia y fragilidad- les dificulta pedir ayuda, y ante el miedo a los vínculos emocionales se reafirman en el dominio. Todo ello les lleva a comportarse de forma diferente en la relación amorosa, la brecha que existe entre pensamientos y acciones –sobre todo en los varones- y los propios mecanismos inconscientes –tanto en las mujeres como en los varones- frenan, sobre todo para las mujeres, la consecución de unas relaciones de respeto y reconocimiento mutuo. Además, en las mujeres proyectan "LO NEGATIVO" (debilidad; inseguridad; emotividad) y, por lo general utilizan la agresividad y la culpabilización como mecanismo para afrontar la frustración y los conflictos.

Por lo descrito es fácil de comprender que en las relaciones de pareja, con demasiada frecuencia, se dan comportamientos "invisibles", "sutiles" de violencia y dominación. A este tipo de maniobras Luis Bonillo (1995) los llama "micro machismos" y afirma que casi todos los varones los realizan cotidianamente en el ámbito de las relaciones de pareja. Apoyándose en Foucault (1977; 10) mantiene que:

"Es preciso comprender cómo las grandes estrategias de poder se incrustan, hallan sus condiciones de ejercicio en micro relaciones de poder... Designar estas micro

relaciones, denunciarlas, decir quién ha hecho qué, es una primera transformación del poder. Para que una cierta relación de fuerzas pueda no sólo mantenerse, sino acentuarse, estabilizarse, extenderse, es necesario realizar maniobras..."

Como se ha planteado los micromachismos son estrategias masculinas para conseguir el dominio y el control sobre las mujeres. Control que se ejerce en cuatro ámbitos: psicológico; económico; sexual y social. Algunas formas de control psicológico implican: chantaje emocional: "eres todo para mí"; "daría cualquier cosa por ti, no me dejes"; maternalización de la mujer; ser "encantador", enamorado impenitente; maniobras de explotación emocional: culpabilizar por el placer de estar con otras personas; sospechar sin ton ni son, tener celos; desautorización continua y sistemática: descalificaciones, insultos, falta de reconocimiento; paternalismo: "debes hacer esto, es lo mejor"; falta de intimidad emocional; alteración de la realidad: dijiste; hiciste; querías, etc; autoindulgencia sobre la propia conducta: "quiero cambiar, pero no puedo"; "no me doy cuenta"; implicar a los hijos en los conflictos de la pareja. En cuanto al control económico: conseguir que deje el trabajo remunerado o, en su defecto, gestionar los recursos familiares. Por lo que respecta al control sexual: manifestar su poder sexual imponiendo sus pautas en la relación. Por último, respecto al control social: Imponer las amistadas y el tipo de relación a mantener con las familias, cuando no el alejamiento de la familia de la mujer.

Pero, además, esas estrategias responden a un fin. Los micromachismos **coercitivos**, es decir, utilizar la fuerza moral, psíquica y/o económica, pretenden doblegar y desautorizar a la mujer. Implican: intimidar, realizar continuas manifestaciones de mando, apelar a argumentos lógicos y de autoridad, controlar el dinero... y producen en las mujeres inhibición desconfianza y disminución de autoestima. Los micromachismos **encubiertos** utilizan estrategias muy sutiles para ocultar el interés de dominio. Se manifiestan por medio del abuso de la capacidad femenina de cuidado, a través de maniobras de explotación emocional y con desautorización, paternalismo, engaño y autoindulgencia. Estas actitudes producen en las mujeres: confusión (impiden pensamiento y una acción eficaz), desconfianza, desvalimiento, dudas de sí y fomentan respuestas *incomprensibles*, rabia, frialdad, etc. Finalmente, los micromachismos de **crisis** se manifiestan con cambios en los "espacios" de poder de la pareja, es decir con inversiones en las relaciones de poder (aumento del poder personal en la mujer, independencia y/o pérdida de poder del varón) para aparentar un falso apoyo y dar lástima a las mujeres, con lo que se consigue culpabilizarlas.

Estos mecanismos de violencia invisible constatan que en las relaciones entre los sexos no se ponen en juego sólo diferencias sino sobre todo desigualdades, es decir situaciones de poder y estrategias de su ejercicio. El poder no es una categoría abstracta; el poder es algo que se ejerce y visualiza en las relaciones interpersonales. Este ejercicio tiene tanto un efecto opresivo como configurador puesto que delimita las posibilidades de existencia (espacios, subjetividades, modos de relación, etcétera). La desigual distribución del ejercicio del poder de dominio conduce a la asimetría relacional y, por lo tanto, a la invisibilización de los valores y capacidades de las mujeres.

4. MÁS ALLÁ DEL AMOR ROMÁNTICO

"Durante demasiado tiempo se ha usado de modo opresivo a las mujeres por su propio bien. Ahora las mujeres se están movilizandopor todo el mundo para utilizar sus propios poderes para sus propios propósitos" (Anna G. Jónasdóttir, 1993:285)

Actualmente, frente a la lógica romántica -basada en la idealización de un amor imposible- se vislumbra otro tipo de relación de pareja. En este nuevo tipo de relación, que evidentemente también es una idealización, se asume como valor básico y fundamental la igualdad y reciprocidad entre los sexos, se promueven vínculos amorosos en los que ambos sexos tienen sus propios deseos, se analizan y jerarquizan los sentimientos y se desvincula el sexo del amor y, en

consecuencia, tiene cabida la capacidad de negociación con la pareja, ya que el amor se sustenta en el reconocimiento mutuo. Desde este marco se tiende a pensar que existe una mayor libertad sexual, y posiblemente sea así. Se comparte la *creencia* de una igualdad entre los sexos que lleva a que las mujeres se sientan más libres, se perciban con capacidad para decidir y actuar en el amor, consideren que son responsables y, en consecuencia, pueden elegir libremente a su pareja, por lo que si la elección amorosa es personal también lo será la responsabilidad, de ahí que el acierto o no en la elección amorosa recaiga en la persona, porque tiene que ver con su buen o mal hacer y no con mecanismos sociales que la constriñen y determinan. Así, la responsabilidad es individual.

No obstante, como señala Marcela Lagarde (2005) faltan modelos de relación democrática en la pareja que potencien relaciones con un mínimo de autonomía y cuando hablamos de ellos son más una teoría que una realidad vivida. Demasiado a menudo, los varones tienden a buscar mujeres que les admiren y les permitan demostrar su poder ante sus pares y ellas, varones que las protejan y les garanticen un estatus socio-económico. Pero, sería injusto no reconocer que, a pesar de coexistir valores románticos y modernos, las mujeres se han independizado y alcanzado ciertas cotas de autonomía, lo que supone no aguantar cualquier cosa por amor. Ellas -los varones lo han hecho siempre-, pueden decidir sobre sus amores y establecer vínculos en donde ambas partes intenten ser sujetos de sus propios deseos.

Satisfacer las propias ideas y necesidades y poder tomar decisiones, relacionarse libremente con el propio cuerpo, saberse sujeto de derechos, exige, un plus de esfuerzo y sufrimiento considerable, pero vale la pena, porque si no se sabe que se desea es fácil sucumbir al deseo de los demás, aunque, demasiado a menudo, ese interés de muchas mujeres por legitimarse como sujetos deseantes tropieza no sólo con las dificultades que derivan de sus fantasmas inconscientes –el amor es un registro que permanece intocable, dándose una contradicción entre ser generosas y benevolentes y al mismo tiempo anhelar plenitud y libertad- sino con las resistencias de muchos varones para cambiar al mismo ritmo. Es evidente que las ideologías del amor nunca reflejan lo que las personas viven, lo que plantea una gran contradicción entre lo pensado y lo vivido, entre las ideas aceptadas y los comportamientos.

La toma de decisiones en la vida sexual y amorosa, la capacidad para resolver los conflictos, contribuye al desarrollo de sujetos autónomos, y es sabido que autonomía y empoderamiento andan parejas y están en la base del desarrollo subjetivo, potenciando la construcción de ciudadanías. El amor es una experiencia vitalista y vitalizadora y, por ello, vale la pena invertir energía para aportar herramientas que potencien el amor, pero sin tener miedo a la separación cuando las relaciones no son saludables. La visión feminista del amor postula que el amor es una fuente de poder.

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 5

1. CONCEPTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO
2. ALGUNOS DATOS
 - 2.1 Violencia hacia la mujer en la familia
 - 2.2 Mujeres muertas por violencia de género
 - 2.3 Denuncias por malos tratos
 - 2.4 Violencia sexual
 - 2.5 Violencia hacia la mujer en la población penitenciaria
3. TIPOS DE MALTRATO
4. MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE PAREJA
5. MODELOS TEORICOS
 - 5.1 El síndrome de la mujer maltratada
 - 5.2 Indefensión aprendida
 - 5.2 Ciclo de la violencia
 - 5.4 Síndrome de Estocolmo doméstico
6. CARACTERÍSTICAS Y ESTRATEGIAS DEL MALTRATADOR
7. CONSECUENCIAS PARA LA MUJER
8. DIFICULTADES PARA SALIR DE LA RELACIÓN
9. HIJOS E HIJAS EXPUESTOS A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

1. CONCEPTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO

La Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, señala en su exposición de motivos que:

“La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el mismo hecho de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”

Previamente la ONU en la 4ª Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en 1995 en Beijing afirmaba que:

“La violencia contra las mujeres es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres, que han conducido a la dominación de la mujeres y la interposición de obstáculos para su pleno desarrollo. La violencia contra la mujer a lo largo de su ciclo vital dimana especialmente de pautas culturales, en particular de los efectos perjudiciales de algunas prácticas que perpetúan la condición inferior que se asigna a la mujer en la familia, el lugar de trabajo, la comunidad y la sociedad”

El artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de las Naciones Unidas (1993), define violencia contra las mujeres como:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”.

A partir de las definiciones anteriores se reconocen una serie de características que diferencian la violencia de género de otro tipo de violencias:

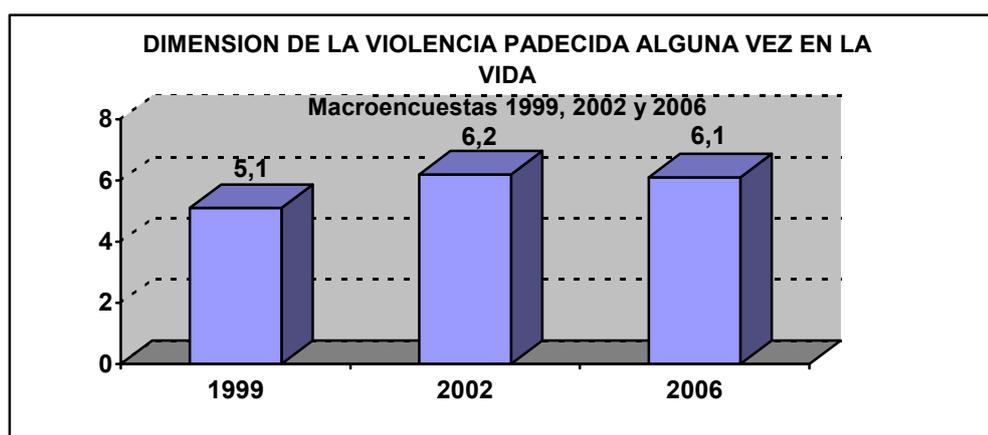
- Es un fenómeno universal y por tanto un problema social
- Se sustenta en la desigualdad de poder entre hombres y mujeres y en la ideología sexista
- Se ejerce contra la mujer por el mero hecho de serlo
- Es una violación de los derechos humanos más elementales
- Se produce en muy diversos ámbitos, públicos y privados
- Se ejerce de muy diversas maneras y a distintos niveles

2. ALGUNOS DATOS

2.1 Violencia hacia la mujer en la familia

Como forma especial de violencia hacia la mujer, destaca la ejercida en el ámbito familiar. Dentro de ella encontramos la que protagonizan padres y hermanos varones y la violencia de pareja, exista o no vínculo legal.

El Instituto de la Mujer ha realizado tres Macroencuestas sobre la situación de la violencia de género en los años 1999, 2002 y 2006. En estos estudios se observa que el porcentaje de mujeres que manifiestan haber sufrido a lo largo de su vida algún tipo de violencia de género se sitúa en alrededor de un 6%. Este porcentaje representa a 1.200.000 mujeres mayores de 18 años. (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2009)

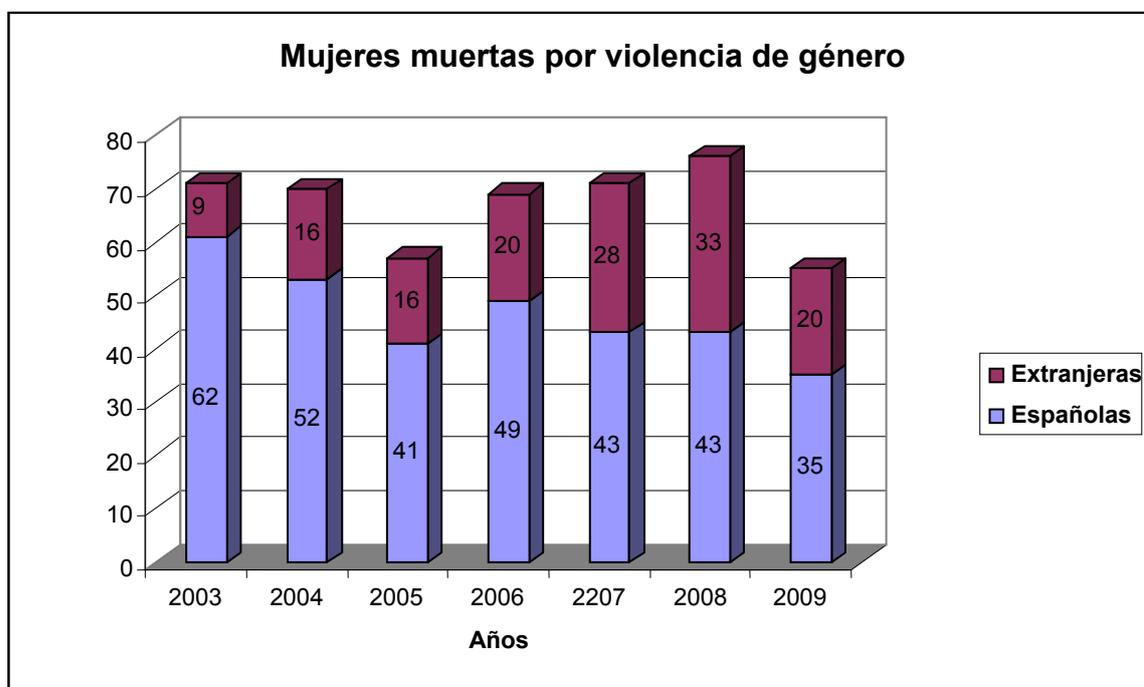


Fuente: Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. 2009, pág. 32

En 2006, 400.000 mujeres declaraban haber sufrido violencia de género durante el último año. Supone un 2,1% de la población y es significativamente menor al obtenido en los dos estudios previos, que fue un 2,2 y 2,3%. (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, *op. cit.*)

2.2 Mujeres muertas por violencia de género

El siguiente gráfico muestra la evolución de los últimos años de las mujeres asesinadas por su pareja, en el que se ha segregado la condición de española o extranjera.



Fuente: elaboración propia a partir de datos procedentes del Ministerio de Igualdad, estadísticas anuales

2.3 Denuncias por malos tratos

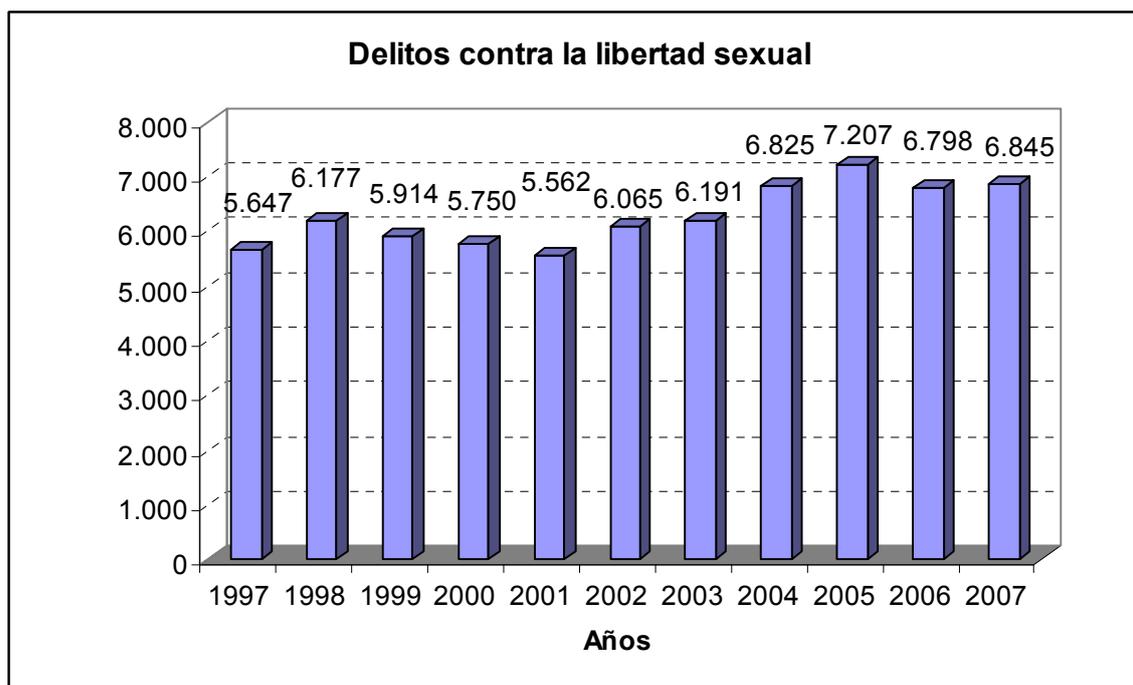
Los datos ofrecidos por el Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género (CGPJ) indican que el número de denuncias presentadas ante los juzgados y tribunales va en aumento. Así en 2007 eran 126.293, 142.125 en 2008 y 135.540 en 2009. La ratio de denuncias en este último año fue del 57,4 por diez mil.

Un dato a tener en cuenta es el bajo índice de denuncias presentadas por los familiares directamente ante los juzgados (0,3%) o en la policía (1,1%).

También es importante apreciar que en un 12,4% de los casos se producen renuncias al proceso. En este aspecto apenas existen diferencias en cuanto a la nacionalidad de la mujer presuntamente maltratada, puesto que los porcentajes se sitúan en un 55% en el caso de las españolas.

2.4 Violencia sexual

Los datos muestran que la tasa de delitos contra la libertad sexual, en todas sus formas, se mantiene de forma relativamente estable a lo largo de la década 1997-2007



Fuente: elaboración propia a partir de datos del informe "Las mujeres en cifras" (instituto de la mujer)

2. 5 Violencia hacia la mujer en la población penitenciaria

El estudio realizado por Marta Cruells y cols. (2005) puso de manifiesto que **el 88,4%** de las mujeres internadas en centros penitenciarios dependientes de la Generalitat de Cataluña, habían sufrido algún tipo de violencia de género. Además observando separadamente las distintas manifestaciones de la violencia (sexual, psicológica, física, social y económica) encontraron prevalencias también muy elevadas que oscilan entre el 42% y el 70%.

En cuanto a la violencia ejercida dentro de la pareja, utilizando como criterio si las encuestadas respondían afirmativamente sobre la aparición de determinadas conductas de maltrato incluidas como ítems en un cuestionario base, las autoras del estudio encontraron **80,4%** de casos positivos. Claramente existe una sobre representación del maltrato en la población femenina penitenciaria

Las agresiones de tipo físico y sexual se producían tanto en el ámbito familiar como fuera de este, cuando no de forma simultánea. En el caso de las violaciones o intentos de violación el 68% de las mujeres de los establecimientos penitenciarios mencionados, los habían sufrido y de ellas el 39,8% lo fue dentro del ámbito familiar.

3. TIPOS DE MALTRATO

El Consejo de Europa estableció el 30 de abril de 2002 (Recomendación 5 del Comité de Ministros), la siguiente clasificación en lo referente a violencia de género:

- Violencia física: agresiones corporales (empujones, golpes, ataques con armas, mordeduras, quemaduras, estrangulamientos, mutilaciones).
- Violencia sexual: cualquier actividad sexual no consentida, desde las relaciones sexuales obligadas y la explotación sexual a los insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales.

- Violencia psicológica: agresiones de tipo intelectual o moral (amenazas, aislamiento, desprecio, intimidación, insultos en público, chistes y bromas).
- Violencia económica: desigualdad en el acceso a los recursos compartidos, negar el acceso al dinero, impedir el acceso a un puesto de trabajo, impedir el acceso a la educación, etc.
- Violencia espiritual: coaccionar a otra persona a que acepte un sistema de creencias cultural o religioso determinado, o erosionar o destruir las creencias de otra persona a través del ridículo o del castigo.

Dentro de la pareja todas estas formas de violencia también se manifiestan. En cierto modo resulta un tanto artificial separar violencia física y daño emocional porque este siempre se encuentra presente en el primero. Se ha sugerido que el agresor en muchos casos necesita tiempo para encontrar su forma típica de agredir, en la que se conjugue efectividad, eficacia y seguridad (Miguel Lorente, 2004).

Además de a los actos de violencia en sí mismos es importante atender a dos factores igualmente importantes: el control del tiempo y el control del espacio (Escudero *et. al.* 2005)

La modulación del tiempo se refiere a la aparición intermitente de las conductas de maltrato que dificulta enormemente establecer una conexión causa-efecto así como la predicción de su aparición. Normalmente se establecen fases cíclicas de violencia y calma.

El control del espacio hace referencia a las distintas formas de aislamiento. Una mujer confinada no puede contrastar sus emociones y creencias, al tiempo que se convierte en dependiente al no tener acceso a los diferentes recursos materiales y sociales.

4. MITOS SOBRE LA VIOLENCIA DE PAREJA

Existen multitud de ideas preconcebidas generalizadas sobre la violencia que se ejerce dentro de la pareja. A continuación se muestran algunas de ellas (Muñoz, 2006; Migallón, 2007; Instituto de la Mujer, 2008):

a) Sobre los hombres que maltratan

- ✓ El hombre que maltrata es un loco o un enfermo.
- ✓ Maltratan porque los varones son violentos por naturaleza y pierden el control.
- ✓ Los hombres maltratadores agreden porque ellos también han sufrido malos tratos en su infancia.
- ✓ Los hombres violentos son los adictos a las drogas o al alcohol. Son los parados, con estrés en su trabajo... son violentos como efecto de su situación personal.
- ✓ Los hombres violentos tienen muy baja autoestima.

b) Sobre las mujeres que son maltratadas

- ✓ Si una mujer maltratada continúa con el maltratador, es culpa suya por seguir viviendo con ese hombre.

- ✓ El maltrato lo sufren mujeres pasivas y dependientes, sin trabajo, con hijos y que viven con un alcohólico.
- ✓ El maltrato a mujeres solamente ocurre en familias con pocos recursos económicos.
- ✓ Las mujeres provocan a sus maridos.
- ✓ Cuando las mujeres dicen NO quieren decir SI.

c) Sobre las relaciones de malos tratos

- ✓ La violencia dentro de casa es un asunto de familia y no debe salir fuera.
- ✓ En el caso de tener hijas e hijos es mejor aguantar.
- ✓ Siempre se exagera cuando se habla de violencia contra las mujeres.
- ✓ Ella también agrede, de distinta manera.
- ✓ El maltrato se da fundamentalmente en parejas de mayor edad.
- ✓ Son actos aislados.

5. MODELOS TEÓRICOS

5.1 Síndrome de la mujer maltratada

Lorente (2008:119) define este síndrome como el "conjunto de lesiones físicas y psíquicas resultantes de las agresiones repetidas llevadas a cabo por el hombre sobre su conyugue, o mujer a la que estuviese o haya estado unido por análogas relaciones de afectividad".

Leonore Walker (1979) explica su génesis y mantenimiento a partir de la dinámica en que se manifiesta este tipo de violencia y del modelo de la Indefensión Aprendida de Seligman

5.2 Ciclo de la violencia

La violencia en sus distintas manifestaciones marca el curso de una relación de maltrato. En los inicios la mujer-víctima no es capaz de imaginar lo que vendrá después puesto que no existen indicios claros para ello. Es posible que algunos de sus allegados y amigos hayan detectado algunos leves signos de aviso. Al avanzar la relación comienzan a aparecer las primeras conductas de control y de abuso emocional. Cada vez son más frecuentes y graves y a menudo coincide este cambio de intensidad con el primer embarazo. Se establece un proceso cíclico de acercamiento y rechazo que tiene como efectos: confusión, dependencia y pérdida de identidad por parte de las mujeres que padecen las agresiones. Leonore Walker propuso que la violencia en la pareja pasa por tres fases que se van repitiendo de forma cíclica hasta convertirse en un estado permanente de maltrato.

1. **Fase de acumulación de la tensión.** En esta fase comienzan las demostraciones de autoritarismo y control, muchas veces disfrazadas en aparentes buenas intenciones. Surgen las primeras desvalorizaciones, ridiculizaciones, frases elevadas de tono, insultos. La mujer intenta comprender qué es lo que está ocurriendo, mientras que el agresor la hace responsable de sus propios enojos. Como las reacciones del agresor no obedecen a ninguna lógica, es imposible establecer una conexión causa-efecto. Y ante esta situación

la consecuencia final para las mujeres es pensar que “lo que está mal no es lo que hago sino como soy”.

2. **Fase de explosión.** La tensión ha ido aumentando hasta que se desencadena un episodio violento de alta intensidad, bien con insultos, golpes y destrucción de objetos, maltrato a mascotas, amenazas o incluso las primeras agresiones físicas. La mujer no puede creer lo que le está ocurriendo, se siente desamparada, cansada y triste. También enojada. El agresor sabe que lo que ha hecho no está bien y que tiene riesgos como una denuncia, una separación, la soledad, mostrar a su familia lo que ocurre y atentar con ello a la imagen que los demás tienen de él, etc.
3. **Arrepentimiento y luna de miel.** El agresor cambia aparentemente de actitud, se muestra amable y arrepentido, aunque esto sea de forma claramente instrumental. Puede hacer como si no hubiera ocurrido nada o como si no se hubiese dado cuenta de su gravedad. Desarrolla estrategias de seducción. La mujer en un primer momento quiere creer a su pareja y siente que es su deber salvar la relación.

Con el paso del tiempo la frecuencia de los episodios violentos aumentan. Los arrepentimientos son cada vez menos creíbles puesto que realmente no son más que una manera de ganar tiempo. Finalmente la relación es simplemente control y violencia.

Sin embargo es importante tener en cuenta que no en todas las situaciones de violencia en la pareja, aparece este ciclo de forma tan clara y evidente. Puede existir una situación de abuso permanente, controlada a un nivel emocional principalmente. Ante un cambio no esperado se puede desencadenar un episodio violento de alta intensidad. Por ejemplo si en la fase de arrepentimiento la víctima ya no hace caso a las estrategias manipuladoras y seductoras del agresor, lo que pone de manifiesto que en realidad en esta fase la violencia se encuentra latente.

5.3 Indefensión aprendida

Este concepto se debe al psicólogo Martin Seligman quien comprobó experimentalmente que ante situaciones aversivas que se repiten, y en las que no existe la posibilidad de controlar los acontecimientos, surge como consecuencia una inmovilización y aceptación pasiva de esa misma situación.

Es claramente aplicable a un contexto de maltrato repetido:

- **Pérdida del control.** Consiste en la convicción de la mujer maltratada de que la solución a las agresiones le son ajenas, puesto que haga lo que haga no sirve para ponerles fin.
- **Baja respuesta conductual.** La mujer decide no buscar más estrategias para evitar las agresiones, y su respuesta ante los estímulos externos es pasiva. Se acompaña de graves sentimientos de inutilidad, depresión y desamparo.

5.4 Síndrome de Estocolmo Doméstico

Andrés Montero (2001) ha desarrollado un modelo alternativo que define como “un vínculo interpersonal de protección, construido entre la mujer y su agresor, en el marco de un ambiente traumático y de restricción estimular, a través de la inducción en la víctima de un modelo mental”. La mujer sometida se identifica con el agresor como una forma de protección, desarrollando una serie de justificaciones para esa situación. Esto unido a la intermitencia de las agresiones y el paso constante de la violencia al afecto, refuerza las relaciones de dependencia por parte de la mujer maltratada, que empeoran cuando la dependencia también es económica.

El Síndrome de Estocolmo doméstico viene determinado por una serie de cambios y adaptaciones que se dan a través de un proceso en el que se reconocen cuatro fases:

- **Fase Desencadenante:** coincide con la primera agresión física, que tiene el efecto de romper el espacio de seguridad y confianza que debería ser la pareja.
- **Fase de Reorientación:** la agresión provoca un estado de incertidumbre y la mujer intenta encontrar nuevos referentes, pero sus redes sociales están deterioradas y generalmente sólo posee el apoyo de la familia.
- **Fase de Afrontamiento:** la víctima con sus capacidades mermadas tiene una percepción de la realidad distorsionada, por lo que se autoinculpa de su situación y entra en un estado de indefensión y resistencia pasiva en el que asume el modelo cognitivo de su compañero, tratando así de manejar la situación traumática.
- **Fase de Adaptación:** para encontrar el equilibrio y estabilidad la mujer proyecta la culpa hacia otros, hacia el exterior, y el Síndrome de Estocolmo Doméstico se consolida a través de un proceso de identificación.

6. CARACTERÍSTICAS Y ESTRATEGIAS DEL MALTRATADOR

Las principales características de los varones que ejercen la violencia son las siguientes:

1. Mantienen un sistema de creencias basado en los mitos culturales acerca de la masculinidad, de la inferioridad de la mujer y de la pareja:
 - *Si hace algo que no me gusta tengo derecho a castigarla*
 - *Sé lo que es mejor para la relación*
 - *Yo soy superior a mi pareja*
 - *Mi pareja me pertenece*
2. Tienen dificultades para expresar sus sentimientos por considerarlo signo de debilidad, lo cual lleva a que los conflictos sean resueltos violentamente por no saber hacerlo de otra manera.
3. Se encuentran emocionalmente aislados, ya que no cuentan con quién hablar de sus problemas o de sus sentimientos.
4. Recurren frecuentemente al uso de racionalizaciones para explicar su conducta violenta, sosteniendo que es la mujer quien los provoca, que no pueden controlarse o que no saben lo que hacen.
5. Perciben que su autoestima y su poder se encuentran permanentemente amenazados y, ante la sospecha de la pérdida de control, intentan retomarlos a través de la fuerza.
6. Muestran una actitud externa autoritaria que oculta su debilidad interior.
7. Al no reconocer la responsabilidad por sus actos, difícilmente piden ayuda para resolver sus problemas.
8. No suelen ser violentos en otros ámbitos. Existe por tanto una discrepancia entre su comportamiento en público y su comportamiento en privado. Puede tener una imagen social de persona amistosa y correcta y esto lleva a que los familiares y vecinos consideren a la mujer exagerada e histérica. Esta visión de hombre respetable se acentúa más si este tiene una profesión de alto reconocimiento, como juez, médico o político.

9. Niegan o minimizan de forma persistente los hechos que han protagonizado. Son muy resistentes a aceptar cualquier modificación en estas creencias.
10. Utilizan muchos otros mecanismos para disminuir su responsabilidad como: culpar a la mujer que es quien les provoca, atribuirles características negativas (mala madre), escudarse en el consumo de alcohol o en una repentina pérdida de control, afirmar que no recuerdan nada de lo que ocurrió, etc.
11. Manipulan a los hijos e hijas mostrándose ante ellos como objeto de los caprichos de su madre.
12. Dependen emocionalmente de su pareja a la que paradójicamente maltrata.
13. Y como ya se expuso anteriormente, ejercen un control sobre la frecuencia de aparición de las agresiones (el tiempo) y sobre los espacios en los que se desenvuelve la pareja (el aislamiento).
14. Aíslan a su pareja como estrategia para eliminar posibles fuentes de defensa y apoyo, así como de referentes y puntos de contraste para valorar la situación en la que se encuentra sometida. Si permite ciertos contactos sociales, los controla y monitorea.

7. CONSECUENCIAS PARA LA MUJER

La mujer maltratada vive en un ambiente en donde la violencia, la privación y la tensión constante son la norma. Estos factores provocan un desgaste en su energía por lo que se siente agotada física y psicológicamente:

- **Privación.** Muchas mujeres maltratadas son privadas de sus necesidades básicas (sueño, alimentación, etc.), de sus contactos sociales y de su libertad. El hombre controla cada aspecto de la vida de su mujer y la vigila constantemente.
- **Violencia.** Sufrir la violencia provoca un desgaste de energía física y psicológica en cualquier ser humano debido a que se activa el sistema nervioso como respuesta a una situación amenazante para su integridad. El abuso repetido no hace más que agravar el problema, ya que el organismo no ha terminado de recuperarse cuando sucede un nuevo episodio violento.
- **Tensión constante.** La mujer maltratada no solamente soporta la violencia, sino que vive bajo tensión permanente. La violencia puede surgir en cualquier momento y bajo cualquier pretexto, por lo que la mujer debe estar en guardia todo el tiempo y anticiparse a cualquier sanción.

Por tanto las repercusiones de la violencia para una mujer agredida son múltiples y abarcan todas las esferas: físicas, psicológicas, sociales, laborales y familiares.

a) Consecuencias psicológicas:

- Estrés postraumático
- Baja autoestima, ansiedad, depresión, hipocondría, fobias, pánico
- Abuso de drogas, psicofármacos, alcohol
- Ira y resentimiento, hacia el agresor y hacia sí misma. Este sentimiento puede encontrarse reprimido y manifestarse desconectado de la situación que lo genera.
- Sentimientos de culpa, vergüenza y soledad
- Trastorno del sueño
- Trastorno de la alimentación (bulimia, anorexia)
- Trastorno por somatización

- Intento de suicidio

b) Consecuencias sociales:

- Aislamiento social
- Absentismo laboral
- Pérdida de empleo

c) Consecuencias físicas:

- Traumatismos sobre todo en cuello, espalda, pecho y brazos
- Heridas y traumatismos maxilofaciales, dentales, rotura de tímpano, desgarramiento del lóbulo de la oreja por arrancamiento del pendiente
- Quemaduras
- Hematomas
- Cefalea crónica, dolores lumbares crónicos, síntomas gastrointestinales, colon irritable, problemas en la piel, palpitaciones
- Muerte

d) Consecuencias sexuales:

- Pérdida del deseo sexual
- Embarazos no deseados y de alto riesgo
- Aborto
- Enfermedades de transmisión sexual
- Trastornos menstruales

8. DIFICULTADES PARA SALIR DE LA RELACIÓN

Algunas de las dificultades para poner fin a una relación de maltrato por parte de las mujeres son las siguientes:

1. Falta de conciencia sobre estar siendo víctima: negaciones, justificaciones, fantasía de ser hechos aislados o una mala racha. Puede explicarse por el apego hacia el agresor, la dificultad para cuestionar a la pareja o familia y por el rechazo a asumir el calificativo "mujer maltratada".
2. Programa de reforzamiento intermitente en el que de forma impredecible surgen episodios positivos que contrarrestan los aversivos aunque estos sean más numerosos.
3. Paralización, impotencia y desesperanza producidos tanto por una respuesta de conservación (miedo) y como por una respuesta aprendida de indefensión, puesto que nada de lo que haga puede cambiar su situación. Esto no debe entenderse como pasividad caracterial.
4. Pérdida de autonomía. La privación de su libertad de movimiento, de elección y de recursos económicos propios; el control que el agresor tiene sobre su vida y sus actividades y el aislamiento en el cual vive, son factores que no permiten que la mujer maltratada sea una persona independiente que puede tomar decisiones libremente y que puede valerse por sí misma. Esto hace que la mujer dependa del agresor para su supervivencia y para la satisfacción de sus necesidades básicas.
5. Miedo a que se cumplan amenazas de mayores agresiones o incluso la muerte, así como de daño a los hijos e hijas o de sustracción de los mismos.

6. Sentimientos de culpa y vergüenza por sentirse responsable del fracaso en el mantenimiento de la unidad familiar, entendido este como función social de la mujer. Necesidad de ayudar a la pareja para que cambie.
7. Sentimiento de culpa y vergüenza por no haber reaccionado o abandonado antes la relación, una vez que llegan a ser conscientes de su victimización. También por haber ejercido acciones legales.
8. Baja autoestima y sentimiento de inutilidad como efecto de constantes mensajes de inadecuación y maltratos de todo tipo. Las mujeres terminan creyendo las críticas de su pareja acerca de su incapacidad, por lo que van perdiendo, poco a poco, la noción de valor de ellas mismas. Maltrato se asocia con castigo y este con merecimiento.
9. Sentimiento de incapacidad para mantener sola adecuadamente a los hijos.
10. Miedo a la soledad y al abandono. Creencia patológica sobre la infelicidad al no tener una pareja
11. Temor al reproche familiar y social de dos tipos:
 - Por haber consentido el maltrato
 - Por presiones patriarcales, que fomentan que su deber es mantener la familia unida.
12. Temor a que no vaya a ser creída por la policía y temor a los procesos judiciales.
13. Aislamiento, falta de apoyo social, ausencia de personas que puedan escuchar sus problemas. La mujer maltratada vive en un ambiente de violencia previsible, ella misma se autoaisla y se refugia en su casa para evitar cualquier estímulo que pueda provocar su agresión.
14. Deterioro psíquico: indefensión, depresión, estilos de pensamiento catastróficos o negativistas.
15. Deterioro físico: enfermedades.
16. Inaccesibilidad a los recursos sociales de apoyo y tratamiento a las mujeres.
17. Temor a que su pareja ingrese en prisión.

9. HIJOS E HIJAS EXPUESTOS A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La Academia Americana de Psiquiatría considera que ser testigo de violencia doméstica puede ser tan traumático para los menores como ser víctima de abusos físicos y sexuales, puesto que ver sufrir a alguien a quien se quiere produce un fuerte impacto emocional, mucho mayor si el que agrede es su propio padre. Por tanto los menores pueden sufrir secuelas de la violencia aunque no hayan recibido un solo golpe. Se estima que alrededor del 40% de los menores son testigos de las agresiones de sus padres.

Todos los menores que permanecen en una familia en la que existe violencia de género están expuestos a esa misma violencia y por ello sufren sus efectos. Es conveniente clarificar que estar expuesto a la violencia no es sinónimo de ser testigo directo de la misma. Puede que los menores nunca hayan *observado o escuchado* los malos tratos aunque sí que hayan visto las secuelas en sus madres.

El concepto de exposición es mucho más amplio y se centra más en los efectos. La relación de pareja basada en la violencia se relaciona con la mala calidad de la relación padres-hijos (Lola

Aguilar 2009). Pongamos por caso las pautas de crianza inadecuadas e inconsistentes, la falta de atención afectiva o el comportamiento artificial y diferente de la madre en función de si está o no presente el padre, así como el excesivo rigor en el control de su educación.

Las consecuencias de la violencia que sufre la madre afecta a las relaciones con los hijos e hijas. Siendo el caso extremo y más grave el no querer (poder) afrontar los malos tratos directos del padre sobre los menores.

Por último destacar también que los hijos y las hijas a menudo son utilizados como instrumentos. Por un lado se les utiliza para agredir a la pareja (*te voy a quitar a los hijos, no vales ni para ser madre*). Por otro como herramienta de la relación de pareja: mensajeros (*dile a tu madre que es*), espías (*qué ha hecho hoy*) o para ganarse el afecto en detrimento de ella (*tú madre está enferma, no la hagas caso*).

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 6

La Unidad 6 del Programa de Intervención con Mujeres desarrolla a su vez tres bloques básicos, compuestos cada uno de ellos de varios temas. Su esquema es el siguiente:

1. HABILIDADES SOCIALES

- 1.1 Comunicación
- 1.2 Asertividad
- 1.3 Empatía
- 1.4 Habilidades de Negociación
- 1.5 Habilidades de Autoafirmación

2. HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES

- 2.1 Habilidades cognitivas
- 2.2 Habilidades emocionales
- 2.3 Resolución de conflictos
- 2.4 Motivación para el cambio personal

3. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

Pasaremos a desarrollar a continuación un Marco teórico en el que abordaremos los aspectos más básicos de cada uno de los epígrafes.

1. HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que se ponen de manifiesto en las relaciones con los otros. Las habilidades sociales dotan a las personas que las poseen de una mayor capacidad para lograr los objetivos que se pretenden, manteniendo su autoestima sin dañar la de las personas que les rodean. Estas conductas se basan en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren por parte del individuo de un buen control emocional. De ahí que, en el caso de algunas patologías, el área de las habilidades sociales esté dañada.

Las habilidades sociales son parte de la formación del individuo desde su infancia hasta su muerte. Hay diferentes tipos de habilidades sociales, siendo herramientas que nos sirven en la vida cotidiana para relacionarnos con los demás. Entre las principales habilidades, encontramos: la asertividad, la escucha activa, la capacidad de negociar, el ser capaces de establecer metas y objetivos y la empatía.

Las habilidades sociales son, por lo tanto, estrategias aprendidas. Dentro de las numerosas teorías al respecto, destaca la Teoría del Aprendizaje Social, desarrollada por Bandura, basada en los principios del condicionamiento operante desarrollado por Skinner (1938). Así, nuestra conducta está en función de unos antecedentes y unas consecuencias. Si estas son positivas nuestro comportamiento se verá reforzado.

Las habilidades entonces, se adquieren mediante reforzamiento positivo y directo. También se aprenden mediante aprendizaje vicario u observacional, mediante retroalimentación interpersonal y por el desarrollo de las expectativas cognitivas que tenemos respecto a las situaciones interpersonales.

1.1. Habilidades de Comunicación

Creer como ser humano no tiene porqué realizarse desde una compilación de conocimientos, más o menos amplios o sobre éstas o aquellas materias. Lo importante es conseguir convertirse en persona en el sentido más rico del término y para ello es básico el concepto de “relación”. Las personas necesitamos de los demás, tanto desde el punto de vista afectivo, cómo desde el punto de vista de nuestro desarrollo y nuestro crecimiento como seres humanos. Ser persona no es otra cosa a la larga que “saber relacionarse”. Y ese aprendizaje esencial es el que se desarrolla básicamente a través de las “Habilidades Sociales”. Estas –por lo tanto- no son sino las conductas adecuadas para conseguir un objetivo ante situaciones sociales específicas.

Si existe una herramienta básica a la hora de relacionarnos con los demás, ésta es la Comunicación. A menudo predicamos de nosotras mismas que no tenemos problemas para comunicarnos, quizá porque nos centramos en el significado de las palabras. Pero comunicar es algo más, porque aparece directamente implicada la persona considerada de forma integral y por lo tanto su factor cognitivo (cómo pienso), su factor emocional (cuáles son mis sentimientos) y su factor moral (qué actitudes me guían). Además, no podemos olvidar que en la comunicación influyen de forma determinante tres factores básicos: la situación precedente, el lugar en el que se desarrolla y la otra persona que interviene en la comunicación.

Es obvio que a lo largo de nuestro proceso de socialización las mujeres hemos sido adiestradas para tener sobre nosotras mismas y sobre los demás, de forma bastante habitual, pensamientos distorsionados. De forma similar hemos “aprendido” a desentendernos de nuestras emociones básicas, a posponer indefinidamente nuestras necesidades y a no otorgarnos los derechos básicos que sí reconocemos a los otros. Eso influye en el momento de proyectar carencias significativas en nuestro estilo de comunicación.

Evidenciar y analizar dichos obstáculos y carencias, debe ayudarnos a establecer estilos de comunicación más saludables que nos proporcionen un proceso de crecimiento y maduración más enriquecedor en nuestra vida.

Existen dos tipos básicos de comunicación: la Comunicación Verbal y la Comunicación No Verbal (en adelante CNV). La primera es la que utiliza las palabras, es el contenido básico de “lo que decimos”. La CNV por el contrario, es la forma en que ésta se manifiesta con el cuerpo a través de los gestos, el tono de voz, la expresión de la cara, etc. Ambas forman un todo indisoluble, de tal manera que –aunque podamos analizarlas por separado- producen irremediablemente un efecto conjunto en la comunicación. De ahí la importancia de que los dos tipos de comunicación, el contenido (comunicación verbal) y la forma de expresarlo (comunicación no verbal) sean coherentes con el mensaje que se quiere emitir.

Watzlawick, teórico de la comunicación decía, que es imposible no comunicar. En presencia de otras personas, aun estando en silencio, aun intentando pasar desapercibidas, estamos comunicando, a través de los gestos, de la postura, de la mirada o de la actitud.

Es posible identificar aspectos de la Comunicación tanto verbal como no verbal que favorecen la interacción. De igual manera nos puede resultar muy útil, ser capaces de detectar claramente el elenco de los errores más habituales que dificultan y enturbian una comunicación saludable.

Quizá por la frecuencia con la que lo utilizamos sea “el rumor” el tipo de comunicación que de forma más ejemplificadora contamina las relaciones. Es importante comprender que todas las personas tendemos a hacer en un momento dado suposiciones (acertadas o no) que influyen en las conclusiones que sacamos. Del mismo modo que nuestro cerebro “completa” en ocasiones la información que le transmite el ojo y de esa forma “vemos” un círculo perfecto en una imagen que sólo contiene “partes” de dicho círculo, en la comunicación es frecuente “rellenar” los huecos que

deja la información que tenemos, para hacernos una idea del contenido de la misma en su conjunto.

Por otra parte existen tres estilos de comunicación claramente diferenciados:

Pasivo: Se caracteriza por no defender sus intereses o sentimientos, tendiendo a dar la razón a todo lo que se le plantea por la otra parte. Está marcado por una CNV vacilante, plagada de gestos desvalidos, mirada huidiza, voz baja, expresión de timidez, etc. En cuanto al contenido verbal suele rodearse de silencios, de expresiones del tipo “bueno...no es tan importante lo que yo decía”, etc. En cuanto a los efectos sobre la persona que mantiene dicho estilo suelen ser la irritación, la escasa autoestima y la soledad.

Asertivo Se caracteriza por la defensa de los intereses propios, sin por ello quitar importancia a los ajenos. Expresa su opinión con libertad y no permite que el resto de las personas se aprovechen de ella. Conlleva habitualmente una CNV de expresión tranquila y amable, mirada directa, voz clara, gestos adecuados y habla relajada. El contenido verbal utiliza expresiones como “qué te parece si...”, “creo que podríamos...” o “quizá lo que deberíamos hacer...” que animan al consenso y a la negociación. Los efectos que produce en quién lo utiliza son los de satisfacción, relax y respeto por una misma y por las demás.

Agresivo Se caracteriza por agredir a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos; ante la confrontación, pelea, amenaza o insulta. Su CNV muestra expresiones de ira o enfado, mirada fija, voz alta, tono tajante y altanero, gestos de amenaza e interrupciones permanentes a la otra persona. El contenido verbal de la comunicación suele conllevar expresiones como “si no haces esto...” o “ven aquí ahora mismo...” o “tienes que...” que sugieren órdenes o amenazas veladas. Los efectos que produce en quién lo emplea suelen ser tensión, mala autoimagen y frustración.

Para poder considerarnos competentes en materia de comunicación, no basta con conocer la estructura básica de la misma, es necesario aprender a desarrollar la destreza en el escenario más habitual de cualquier ejercicio relacionado con la comunicación: la conversación.

Todas poseemos la experiencia, en mayor o menor medida, de la dificultad que entraña en ocasiones iniciar una conversación, bien por el contexto, por la persona destinataria de la misma o por la motivación de quién asume la iniciativa. Tampoco resulta a veces sencillo, mantener el interés de la conversación, modificar su rumbo o sencillamente cerrarla de forma adecuada cuando otra actividad requiere de nuestra atención.

1.2. Asertividad

Definida de forma sencilla como la expresión adecuada tanto de nuestros pensamientos como de nuestros sentimientos, la asertividad y su puesta en práctica puede ser -en primer lugar- una buena aliada para lograr la defensa de nuestros derechos. Frente al estilo de comunicación pasivo en el que no nos atrevemos a decir lo que pensamos o a expresar nuestros deseos, sentimientos y necesidades, el adiestramiento asertivo nos permitirá sentir que nos respetamos a nosotras mismas, otorgándonos el derecho a disentir, a pedir, a rechazar, a mostrar contento o malestar.

Su segunda aportación es que puede ayudarnos a conseguir los objetivos que nos hemos propuesto con determinada interacción social. La asertividad, en definitiva aporta a nuestras

actuaciones un criterio de eficacia, y ello es así porque nos permite distinguir, entre las diversas alternativas, cual es la mejor para conseguir lo que pretendemos. Es básico para el ejercicio de esta habilidad tener un suelo de autoestima razonablemente trabajada

Por último, la asertividad conlleva una actuación que tiene en cuenta la equidad y la justicia, es decir, que también tiene en cuenta a las otras personas y evita una actuación que pudiera lesionar los derechos o la dignidad de terceros. Frente al estilo agresivo en el que lo único que es tenido en cuenta son los derechos, deseos y necesidades de quienes lo ejercen, la asertividad permite establecer un equilibrio entre las personas que interactúan, resultando una buena pieza angular para el establecimiento de relaciones positivas, saludables y fructíferas.

Como en el caso de tantas otras habilidades sociales, se requiere de un entrenamiento específico en las distintas situaciones en las que una comunicación de índole asertiva nos puede ayudar a conseguir nuestros propósitos. Para ello necesitamos identificar distintos escenarios posibles en los que una respuesta adecuada puede contribuir a proteger relaciones que son importantes para nosotras, o a conseguir metas que también lo son, intentando que ambos objetivos mantengan el equilibrio necesario en función de la situación específica.

Así por ejemplo cuando nos encontramos en una situación que es problemática y necesitamos de la colaboración de otra persona conviene conocer la Fórmula DESC que se describe a continuación.

FÓRMULA DESC (Cuando yo tengo un problema)

- 1º Describir la situación y/o comportamiento (“Cuando...” “Estando...” “Cada vez que...”)
- 2º Expresar mis sentimientos. (“Me siento...” “Me ocurre que...” “Siento que...”)
- 3º Sugerir posibilidades alternativas. (“Podrías hacer...” “Me gustaría que...”)
- 4º Comentar las consecuencias o efectos en términos concretos (“Así conseguiríamos...”)

Es una buena fórmula para conseguir una comunicación eficaz, evitando realizar juicios de valor sobre la otra persona (egoísta, inútil...), poner etiquetas (eres un/a...) o generalizar (siempre, nunca...).

De igual manera se pueden entrenar las habilidades necesarias para dar o recibir instrucciones de forma correcta, lo que sin duda nos ayudará a evitar malos entendidos en un entorno (el penitenciario) en el que éstos pueden resultarnos muy gravosos. Es conveniente también realizar ensayos acerca de cómo pedir algo a los demás o de cómo convencer a otras personas de algo que para nosotras es importante conseguir. De igual manera, puede ser origen de conflicto nuestra dificultad para pedir disculpas cuando alguna acción, algún comentario, algún gesto por nuestra parte, haya podido molestar a alguien que se sienta lesionado en sus derechos. Asumir nuestra responsabilidad, dando la importancia que merecen los sentimientos de otras personas, puede ser objeto también de entrenamiento.

El aprendizaje de un estilo de comunicación asertivo, no debe concluir sin abordar, al menos en los aspectos más básicos, el aprendizaje para manejar situaciones de hostilidad hacia nosotras.

En cualquier situación social y a pesar de que nuestro comportamiento sea adecuado desde el punto de vista de la comunicación, nos podemos encontrar con una reacción hostil o agresiva en otra persona, esté o no dirigida explícitamente hacia nosotras. No podemos obviar que en la

Institución Penitenciaria, el clima social preexistente propio de una institución total, en la que se desarrollan todos los aspectos de la vida de las personas durante un período indeterminado de tiempo, contribuye a que la posibilidad de encontrarnos ante dichas situaciones sea más elevada que en el medio libre.

Saber manejar una reacción de este tipo es fundamental para poder resolver el problema planteado, fuere cual fuere la naturaleza de éste, ayudando a quién la protagoniza a disminuir su activación emocional. Sólo así podremos abordar de una manera racional la situación y conseguir que nuestro comportamiento asertivo sea realmente eficaz.

Por último, resulta un ejercicio interesante hacer un repaso de las principales técnicas asertivas, por la utilidad que comportan para afrontar cualquiera de las situaciones descritas. Las fundamentales son las siguientes:

-  **Disco rayado** Es repetir nuestro punto de vista con tranquilidad, sin ceder a la presión de la otra persona
-  **Acuerdo asertivo** Aceptamos que hemos cometido un error, pero separándolo del hecho de ser buena o mala persona
-  **Pregunta asertiva** Se trata de recoger toda la información posible para defender nuestros argumentos
-  **Banco de niebla** Consiste en no permitir que la otra persona nos desvíe del tema que se está tratando
-  **Claudicación simulada** Parece que estamos cediendo el terreno, sin realmente hacerlo. Para ello, nos debemos mostrar de acuerdo con el argumento de la otra persona pero sin cambiar de postura
-  **Quebrantamiento del proceso** Responder a la crítica con una sola palabra o con frases breves
-  **Ironía asertiva** Responder positivamente a la crítica negativa
-  **Aplazamiento asertivo** Aplaza tu respuesta hasta que te sientas tranquila y capaz de responder a ella de manera adecuada

1.3 Empatía

Vamos a entender por empatía la identificación cognitiva y afectiva de una persona con el estado de ánimo de la otra. Sería la capacidad de sentir, en un contexto común, lo que un individuo diferente puede estar sintiendo. De ahí que con frecuencia se identifique con la inteligencia interpersonal.

La empatía señala la actitud de un individuo hacia otro y se caracteriza por el esfuerzo objetivo y racional de comprensión de los sentimientos de aquel. Sería la capacidad de vivenciar la manera de sentir del otro. Es por lo tanto, una habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndonos en su lugar y respondiendo a sus reacciones emocionales.

No debemos confundir la empatía con la **simpatía** o antipatía que podemos tener hacia alguien. La simpatía sería el cariño o aprecio que sentimos por otra persona, de ahí que nos parezcan

simpáticos o antipáticos. Hace referencia a un proceso puramente emocional que nos permite sentir los mismos estados emocionales que sienten los demás los comprendamos o no. La empatía va más allá, ya que involucramos nuestras propias emociones, comprendemos los sentimientos de los demás porque los sentimos en nuestro corazón y los entendemos con nuestra razón. Supone la comprensión de las perspectivas, pensamientos, deseos y creencias ajenos.

Las habilidades sociales no exigen simpatía, pero sí empatía. Somos “animales sociales” y por lo tanto, tenemos la habilidad de experimentar emociones ajenas como si fueran nuestras, esta es la base de la empatía. Averiguar qué emociones alberga nuestro interlocutor, cuan fuertes son y qué las desencadena. Puede parecer una tarea difícil pero todas en un grado u otro somos capaces de ello.

No se trata sólo de ser simpáticas. Por ejemplo, podemos invitar a alguien a tomar café, compartir sus alegrías..., pero esto es sólo simpatía. Seremos empáticas si somos capaces de entender las emociones del otro, sentirlas como propias, como las sienten los demás porque compartimos los mismos sentimientos.

Ser empáticas o tener empatía no significa estar en todo de acuerdo con el otro ya que debemos tener un espíritu crítico, pero siempre respetando la posición del otro. Nuestros puntos de vista pueden ser diferentes porque cada persona vive en su mundo emocional pero debemos ser capaces de salir de nuestro mundo e interpretar adecuadamente el de los demás.

Tampoco es necesario pasar por las mismas experiencias y vivencias de otra persona para entender mejor a los que nos rodean, sino que debemos ser capaces de captar sus mensajes, verbales y no verbales, y hacer que se sientan comprendidas de manera única y especial.

¿Cómo se desarrolla la empatía?

Se empieza a desarrollar desde la infancia, son los padres o las figuras afectivas de referencia, las que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que enseñan no sólo a expresar los propios pensamientos sino también a comprender y descubrir los de los demás.

Si los padres no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan sus hijos, estos no aprenden a expresar emociones propias y por consiguiente, no saben interpretar y sentir las ajenas.

La capacidad de empatía se desarrolla fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas, han recibido consuelo cuando lloraban y tenían miedo...han visto y aprendido cómo se vivían las preocupaciones por los demás.

En definitiva la empatía se desarrolla mucho mejor cuando las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida.

Entre los **obstáculos** que dificultan el que seamos empáticas están:

- La tendencia a quitar importancia a lo que le preocupa al otro
- Intentar ridiculizar sus sentimientos
- Escuchar con prejuicios
- Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas

Para desarrollar una plena empatía tendríamos que ser capaces de salirnos de nosotras mismas e intentar entrar en el mundo del otro.

¿Cómo expresar empatía?

Antes de dar nuestra opinión a los demás, debemos esperar a tener la información suficiente, cerciorarnos de que la otra persona nos ha contado lo que quería y de que nosotras hemos escuchado e interpretado correctamente lo esencial del mensaje.

A veces los demás no necesitan nuestra opinión ni nuestro consejo sino saber que los estamos entendiendo, que no estamos hiriendo sus sentimientos con nuestros comentarios. Para ello hay que ser respetuosa con los sentimientos y pensamientos de la otra persona, ser tolerantes, tener paciencia con los que nos rodean y por supuesto con nosotras mismas. Aunque ser tolerantes no quiere decir que tengamos que soportar conductas que nos hacen daño, sino aceptar, comprender y respetar las diferencias.

Empatía y mujeres que han sufrido maltrato

Uno de los rasgos de los maltratadores es que carecen de empatía. Muchas mujeres que han sufrido maltrato “quieren aprender”, llegar “a comprender” esas actitudes agresivas y violentas que tanto daño les han hecho. Por ello, muchas mujeres llegan “equivocadamente” a intentar comprenderlos y ponerse en su lugar para saber qué es lo que les está pasando. De ahí que puedan sentir “pena” por sus novios, maridos o parejas cuando éstos les piden perdón o cuando piensan que “están solos y desamparados”.

Esto no debe confundirse con la empatía, recordemos que ésta tiene que ver con la inteligencia emocional, y quien ha sido avasallada, maltratada una y otra vez posiblemente ha perdido la empatía o está dañada a lo largo de la relación traumatizante y dolorosa vivida.

Debemos recordar e insistir en la idea de que nadie tiene la obligación de ser sometida por otra o lo que es lo mismo, nadie tiene derecho a someter a otra poniendo especial cuidado en estas sesiones en que no se pongan en el lugar del maltratador para intentar justificar su conducta.

1.4. Habilidades de Negociación

La negociación “es un proceso mediante el cual dos o más partes, con intereses tanto comunes como contrapuestos, intercambian información durante un periodo, para lograr un acuerdo a fin de mejorar sus relaciones futuras” (Villalba, 1989).

El acto de negociar es algo que hacemos habitualmente en nuestra vida diaria, pero cuando las relaciones se complican, trataremos de llevar a cabo un proceso consciente de negociación. El objetivo del proceso es llegar a un acuerdo conjunto. Para ello vamos a seguir uno pasos:

- Describir la situación. Las partes deberán contar por turnos los hechos de la situación de la forma más objetiva posible.
- Valorar las posibilidades de alcanzar un acuerdo y poder comprometerse en el proceso.
- Expresar los sentimientos que la situación genera. Las partes expondrán sus sentimientos en relación con el hecho causante del desacuerdo. Las partes hablarán desde su yo (yo me siento...) y no acusando al otro (tu me haces sentir...).
- Concretar los objetivos pretendidos y los intereses propios de las partes. Se concreta la petición y, respecto a ella, lo que cada parte está dispuesta a ceder y lo que no está dispuesta a ceder.

- Se muestran los beneficios. Qué gana cada parte con el cambio y qué pierde cada parte.
- Llegar a un acuerdo, donde ambas partes ganen o, donde cada parte, pierda lo mínimo posible. El acuerdo debe ser sincero y mutuo.
- Revisar el acuerdo. Si se está cumpliendo, refuerza la relación. Si no se está cumpliendo volver a iniciar el proceso.

Beneficios de la negociación:

La negociación es un intercambio entre las personas que pretende mejorar nuestras relaciones en el futuro. Alcanzar un acuerdo beneficioso para ambas partes, refuerza nuestras relaciones y hace que mejoremos nuestras habilidades. Entre las habilidades necesarias para la negociación se destacan: la comunicación, la escucha, la expresión de sentimientos, la autoestima y la asertividad.

1.5. Habilidades de Autoafirmación

Si hemos conseguido aprender a conocernos un poco más y a aceptarnos con nuestros defectos y nuestras virtudes, también deberemos aprender a comunicar de una manera clara y segura nuestras necesidades, deseos y sentimientos a otras personas, es decir deberemos aprender a autoafirmarnos. Podríamos entender la autoafirmación como estar seguras de nosotras mismas.

El proceso de autoafirmación se basa en un contacto claro y directo con nosotras mismas, que nos lleva a saber quienes somos, no por referencias o condicionantes externos, sino por las nuestras propias. Se basa pues, en superar la necesidad de que nos aplaudan constantemente, que nos digan lo bien que estamos, lo bien que lo hacemos...que no nos van a rechazar.

Cuando nosotras mismas no nos rechazamos, los demás no lo harán y nos dejará de importar lo que los demás digan y hagan. Entonces tendremos conciencia de que lo que decimos, hacemos, pensamos y sentimos es por nosotras mismas. En definitiva, viviremos de acuerdo a nuestros principios, valores y objetivos, sin importarnos lo que los demás opinen al respecto.

Seremos nosotras quienes organizaremos nuestro tiempo, lo que queremos hacer o no, sin dejarnos llevar por las influencias externas. Decir sin trabas lo que nos gusta o disgusta, lo que nos apetece o no. Esto no significa agredir al otro, significa aceptarse, afirmarse, simplemente comunicar lo que deseamos evitando, por temor o ansiedad, pretender estar de acuerdo con todos.

No debemos olvidar que con quien hay que estar de acuerdo es con nosotras mismas. Lo primero que debemos hacer es vencer la inercia y no pensar que no podemos cambiar nada. Si rompemos la inercia, podremos trabajar con nuestra auto imagen y cada vez que surja una imagen negativa la podremos sustituir por una positiva.

Autoafirmarnos significa respetar mis deseos, necesidades, valores y buscar la forma de expresarlos adecuadamente. No significa beligerancia o agresividad inadecuada, no significa abrirse paso el primero o pisar a los demás, no significa tampoco afirmar mis propios derechos siendo ciega e indiferente a todo lo demás.

Ejercer la autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis condiciones y sentimientos más íntimos es, en definitiva, la forma en que queremos vivir nuestra vida.

La educación que hemos recibido las mujeres basada en el altruismo, la inseguridad o creer que no tenemos derecho a defender y expresar lo que pensamos, nos lleva a aceptar que no somos capaces de establecer límites a las otras personas, en definitiva decirles “no”. También podemos tener dificultades para discrepar con la gente abiertamente o pedir algo cuando creemos que vamos a recibir una respuesta negativa.

Una de las dificultades que nos encontramos para autoafirmarnos reside en considerar una serie de creencias sobre cómo debemos ser las mujeres, cuyo cumplimiento puede entrar en contradicción con nuestros derechos. En ocasiones, comportarse de manera auto afirmativa entra en contradicción con esas creencias socialmente extendidas que hemos interiorizado de manera natural, sin cuestionarlas.

Las decisiones que tomamos las mujeres frecuentemente se enfrentan con demandas familiares, techos de cristal laborales o afirmaciones del tipo:” si haces esto dejarás de hacer aquello”, “tú no sabes, tú no puedes, no estas preparada, hace diez años que no trabajas, eres ya mayor, estás un poco gorda...” y un largo etcétera que no son más que prejuicios cognitivos que afectan al modo en que percibimos la realidad.

Es fundamental, tanto en lo personal, como en lo laboral que nos autoafirmemos, deshaciéndonos de esos condicionantes de rol que nos limitan, que se incrustan en nuestros razonamientos y nos imponen “certezas negativas” sobre nuestro “lugar femenino en el mundo” y que limita nuestras capacidades y nuestras posibilidades.

Sólo si somos capaces de autoafirmarnos ante los demás estaremos en condiciones de asumir responsabilidades. Esto supondrá ser responsables de nuestro tiempo, trabajo, de nuestra salud... en definitiva de nuestro bienestar.

2. HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES

Las habilidades cognitivas y emocionales son componentes esenciales para un desarrollo saludable y sobretodo mediadores en el control de la conducta y en la resolución y afrontamiento de problemas. Con la adquisición o el aumento en el repertorio de dichas habilidades, seremos más competentes socialmente.

Entendemos por cognición un conjunto de capacidades del ser humano cuya función es interpretar y comprender el mundo, reflexionar consciente y racionalmente sobre su propia existencia y solucionar efectivamente las dificultades que le impone el medio ambiente. Incluso se podría llegar a concluir, que los pensamientos pueden llegar a determinar las emociones, Dichas emociones están presentes en la vida de las personas, prácticamente en todo lo que hacemos. El componente cognitivo de las emociones sería el reconocimiento consciente de nuestra emoción, es decir, la “etiqueta” que ponemos.

Cuando hablamos de habilidades cognitivas hacemos referencia al desarrollo de las siguientes capacidades:

- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Pensamiento lógico
- Autoconcepto
- Atención, percepción y memoria.
- Razonamiento: inductivo, deductivo, abstracto, concreto, informal.
- Estrategias de resolución de problemas
- Metacognición: autorregulación del propio funcionamiento intelectual.

- Proceso de planificación

Asimismo entendemos por habilidades emocionales, las siguientes categorías:

- La expresión emocional
- La comprensión emocional.
- La regulación emocional
- La autoconciencia emocional
- La capacidad de motivarse y motivar a los demás
- La empatía

La conducta es la parte visible del ser humano pero existe una gran parte oculta antes de llegar a este punto del iceberg como son, en otros aspectos, la cognición y la emoción. A través del control emocional y del pensamiento podremos cambiar las conductas si éstas son consecuencia de una percepción deformada o una mala expresión de las emociones.

Muchas veces, los pensamientos son los que hacen que te sientas mal o bien y no el lugar ni las personas con las que estés, recalcando que las emociones pueden ser modificadas a voluntad en intensidad, frecuencia y forma de expresión.

Es imprescindible que las mujeres aprendan a identificar y analizar la realidad que les rodea, poniendo nombres y apellidos a lo que está sucediendo, tanto a ellas como a su entorno, sin adornar los problemas que nos están surgiendo de tal forma que escondan la trascendencia de las situaciones de riesgo.

De aquí la importancia en el entrenamiento de las habilidades cognitivas y emocionales para aumentar nuestras estrategias de afrontamiento.

La adquisición de dichas habilidades va a mejorar el funcionamiento de las mujeres en la sociedad, acrecentando la seguridad y la autoestima consigo mismas, sintiéndose capaces de enfrentarse a situaciones conflictivas, considerando que la capacidad de decisión y elección está en ellas mismas.

Nos fundamentamos en un entrenamiento cognitivo-conductual (pro-social) cuyo objetivo primordial es aumentar la competencia social de la mujer. Cuando hablamos de ser competentes socialmente, hacemos referencia a la adquisición o reforzamiento de una serie de habilidades que se van a convertir en factores protectores en dichas mujeres para prevenir nuevas conductas abusivas. Dichas habilidades las podemos clasificar en tres categorías:

1. **Habilidades cognitivas:** hablar con uno mismo (diálogo interno), saber interpretar los indicadores sociales, dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y solución de problemas, mantener una actitud optimista ante la vida, aumentar la autoestima y la conciencia de uno mismo (inteligencia intrapersonal) y aprender técnicas para ello.
2. **Habilidades emocionales:** reconocerr sentimientos, expresar sentimientos, evaluar la intensidad de sentimientos, controlar sentimientos, demorar la gratificación, reducir el estrés, conocer la diferencia entre los sentimientos y acciones. En definitiva, se trata de adquirir destrezas como la autoconciencia emocional, el control, el aprovechamiento productivo de las emociones, empatía...
3. **Habilidades conductuales de relación:** tanto verbales como no verbales (habilidades de comunicación y habilidades sociales).

2.1 Habilidades cognitivas

El desarrollo de las habilidades cognitivas pretende conseguir que las operaciones de pensamiento que lleva a cabo el ser humano, favorezcan la percepción, procesamiento, interpretación y atención de la información.

“El saber pensar” es imprescindible en cualquier tipo de intervención cognitivo-conductual, ya que la persona que adquiere dicha habilidad, es capaz de generar de manera gradual estrategias de razonamiento que mejoren la manera de actuar. Y sobre todo concienciar a las mujeres sobre el poder que tenemos en nuestros pensamientos y conductas. Esta forma de pensar nos permitirá crecer y dar lo mejor de nosotras mismas.

Nos basamos en el Paradigma del Aprendizaje Cognitivo, entendiendo el pensamiento como un elemento mediador entre el estímulo contextual y la respuesta emocional.

Con las técnicas cognitivas que se entrenarán posteriormente en las sesiones, se pretende la adquisición o el incremento de dichas habilidades. Las técnicas que se trabajarán son las siguientes:

Técnicas de reestructuración cognitiva: discusión de ideas irracionales. Consiste en debatir en grupo dichas creencias con el fin de romper los esquemas cognitivos deteriorados. Se han de utilizar todo tipo de preguntas que contribuyan a poner en tela de juicio o en evidencia las ideas irracionales.

Técnicas de parada de pensamiento. Es la interrupción o la modificación del pensamiento erróneo o que me causa malestar, utilizando inmediatamente algún tipo de palabra que nos indique esa detección.

Técnicas de imaginación. Son técnicas en las cuales la paciente modifica sus pensamientos utilizando la imaginación. Se pueden utilizar imágenes positivas o negativas dependiendo del fin que pretendamos conseguir en ese momento.

Técnicas de distracción. Se trata de que la mujer cambie su foco atencional de interno a externo.

Técnicas de autoinstrucciones y autoafirmaciones. Se trata de que la mujer se haga sugerencias y comentarios que guíen su conducta, como si fuera la profesional. Es una técnica más compleja que requiere mucho hábito para su utilización.

Técnica de solución de problemas. El objetivo de esta técnica es reducir los elementos negativos que le llevan a la mujer a creerse incapaz de manejar la situación.

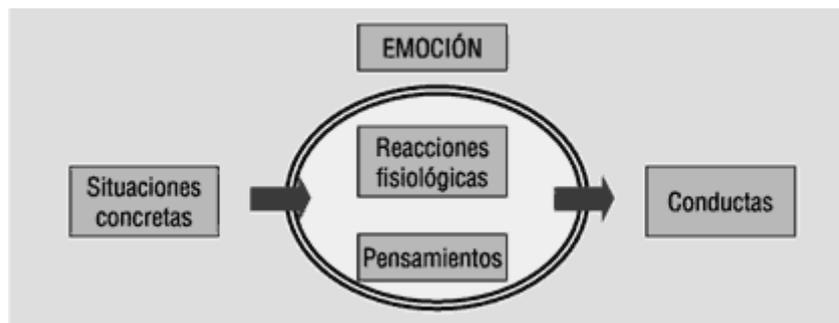
2.2. Habilidades emocionales

Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de dichas emociones son sus reacciones fisiológicas y los pensamientos. Un mayor conocimiento de las somatizaciones nos llevará a controlar nuestras emociones más fácilmente. Cuanto más tarde lleguemos a controlar nuestras reacciones fisiológicas más difícil será controlar nuestras emociones y finalmente nuestras conductas. Una vivencia intensa de emociones lleva a la pérdida de control

de impulsos llevando a cabo conductas inadecuadas que nos pueden llevar a problemas. Las personas no debemos de reaccionar de forma instintiva e irracional

¿Qué influye en una emoción?

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas: ralentización o aceleración de la respiración, de la circulación sanguínea, enrojecimiento y palidez, cambios en la conductibilidad eléctrica de la piel, secreciones glandulares, contracciones viscerales, gestos, etc.
- Unos pensamientos distorsionados.



La inteligencia emocional es la capacidad que poseen las personas de comprender, sentir, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y de los demás. Cuando hablamos de control emocional no se trata de reprimir los estados anímicos sino de valorar y decidir la expresión de los mismos en cuanto al lugar, el momento y su intensidad

Para ello emplearemos técnicas de control emocional, complementando las anteriores técnicas cognitivas.

Estas técnicas son:

1. **Respiración profunda:** Es una técnica muy fácil de aplicar y muy útil para controlar las reacciones fisiológicas.
2. **Relajación muscular:** Cuyo ejercicio fundamental es la tensión y relajación de todos los músculos del cuerpo.

El objetivo último de estas técnicas es aumentar la actividad del Sistema Nervioso Parasimpático y reducir la actividad del Sistema Nervioso Simpático.

2.3. Resolución de conflictos

Qué es conflicto

Definición: circunstancia en la cual dos o más personas perciben tener intereses mutuamente incompatibles, generando un contexto confrontativo de permanente oposición.

Etimológicamente: <<con-flicto>> “enfrentamiento con”
<<problema>> “dificultad para satisfacer una necesidad”

Los conflictos no son siempre negativos, poder manejarlos con eficacia resulta positivo ya que contribuyen a nuestro crecimiento personal y al desarrollo de distintas habilidades sociales.

Diferentes estilos de regulación del conflicto

Existen cinco estilos de resolución según las distintas posturas que adopten las partes. Es necesario orientar a las partes hacia la resolución efectiva.

- A. Evitación. Estrategia perder/perder. Negar o evitar el conflicto esperando que este desaparezca por sí solo. Esto no suele ocurrir y va empeorando la relación, volcando los sentimientos en el siguiente conflicto. Se destaca la importancia de enfrentar el conflicto para llegar a una solución donde ambas partes ganen.
- B. Acomodación. Estrategia perder/ganar. Algunas personas prefieren suavizar la situación y complacer a la otra parte, ajustándose a su solución. En este caso se destaca el aspecto positivo de llegar a un acuerdo donde ambas partes ganen, de manera que la parte que se acomoda, pueda expresarse abiertamente y alcanzar el desarrollo.
- C. Competir. Estrategia ganar/perder. Algunas personas se muestran más dominantes, culpando a la otra parte sin ser conscientes de su propia responsabilidad. Es necesario igualar las posiciones, reforzando la parte débil y minimizando la parte autoritaria. Para poder llegar a un acuerdo donde ambos ganen hay que hacer simétrica la relación.
- D. Transigir. Estrategia gana algo/pierdo algo. Las partes se comprometen o comparten un arreglo, buscando un término medio. Es posible que hayan llegado al acuerdo buscando terminar cuanto antes, si se avanza un poco más, seguro que se llega a un acuerdo donde ambas partes ganen, pero no tengan que renunciar a nada.
- E. Integral. Estrategia ganar/ganar. Ambas partes colaboran para encontrar un acuerdo beneficioso para los dos. Se deben buscar soluciones justas e innovadoras para obtener un beneficio por ambas partes.

Preparación para el manejo de conflictos

- Reconocimiento de las emociones. Antes de comenzar a hablar del conflicto es necesario hacer conscientes los sentimientos generados por la situación. Las partes tienen una carga emotiva o afectiva producto de la historia conflictiva. Para ello se intenta que tomen conciencia de cómo el conflicto afecta a sus sentimientos. La toma de conciencia de las emociones provoca una reacción y esta tendrá que ver con el modo de afrontar el conflicto. Es importante que se reconozcan las emociones de la otra parte.
- Puesta en práctica de las habilidades sociales. Para alcanzar una resolución efectiva en el proceso, será necesario poner en marcha ciertas habilidades sociales que habrán tenido que ser desarrolladas y reforzadas con antelación. Se llega a un acuerdo sobre las actitudes personales durante la resolución respecto a tres ámbitos:
 - A. Presentación de la relación: de qué se conocen, cómo era su relación antes, cómo es su relación ahora, había conflictos anteriores...
 - B. Tensión en la relación: cuando aparece el conflicto la relación se bloquea, surgen sentimientos de intranquilidad, frustración y ansiedad cada vez que se afronta el tema o en la relación.
 - C. Modos de afrontar la relación: evasión o defensa. En la evasión la persona niega el conflicto o prefiere no tenerlo en cuenta. En la defensa la persona se

cierra en su postura y mostrará desacuerdo en todos los aspectos de la relación.

- Indicadores del conflicto: Es el momento de centrarse en el conflicto. No se van a exponer las causas que han provocado el conflicto, sino de hablar sobre porqué sabemos que existe un conflicto y la necesidad de llegar a un acuerdo. Se deben frenar las valoraciones personales (yo creo...) y las causas directas del conflicto (todo empezó cuando...). Aspectos a tener en cuenta:
 - A. Comunicación, recalcando la importancia de respetar los turnos de palabra y la expresión asertiva de la propia postura.
 - B. Autoestima, creando un clima de confianza mutua y afirmación personal. (cuidado con las relaciones de poder).
 - C. Escucha activa, procurando comprender a la otra persona y tolerando las opiniones expresadas por el otro.

Fases para la resolución guiada de conflictos

La resolución de conflictos es un proceso que cuenta con las partes implicadas en la situación y un tercero, a modo de mediador. Se puede dividir el proceso en dos grandes bloques, por un lado lo que se puede llamar “hasta ahora” que pretende exponer la situación y la comprensión mutua de conflicto; y por otro “y ahora qué” que sería la parte resolutive del proceso.

Hasta ahora...

- A. Preparación. Se especifica cuál es el proceso que se va a seguir, qué significa tener un conflicto y la importancia de hacer frente a la situación. Es necesario explicar la función de un tercero (mediador) y que la solución no la dará él, sino que llegarán las partes. Se establecen las pautas mínimas que se deben respetar.
- B. Análisis. Las partes definen cual es la situación, respondiendo a qué pasó, cuál es el conflicto, en qué momento y lugar se originó, qué incidentes lo provocaron, venía de atrás, etc. También se expone la parte emotiva respondiendo a con qué intensidad se produjo, qué sentimientos provocó, qué necesidades generó, etc. Se cierra esta primera fase con una reflexión sobre las posibles causas y posibles consecuencias.

En esta fase es importante atender al estilo comunicativo de las partes, tanto la expresión verbal como la no verbal. En la exposición de la situación se deben respetar las pautas establecidas, por lo que el mediador detendrá el discurso si alguna no se está cumpliendo para reubicar el proceso. En la exposición se deben evitar las valoraciones personales, se debe hablar desde el “yo” y evitar el “tu”. La exposición se realiza por partes, sin interrumpirse y sin realizar aclaraciones de la otra parte. (Cuidado con las relaciones de poder).

- C. Devolución. Antes de iniciar esta fase es conveniente realizar una pausa o terminar la sesión y continuar en otra posterior. En esta fase se ponen en marcha habilidades de empatía y comprensión. Las partes deben tener claros los sentimientos del otro, para ello se puede utilizar la dinámica de cambio de roles, de manera que una parte exprese lo sentido por la otra como propio. Así se vuelve a repasar toda la situación, poniendo los acentos en los sentimientos generados, las causas y las consecuencias o en los aspectos más conflictivos que hayan aparecido anteriormente. Para cerrar la sesión se realiza un resumen de lo trabajado, exponiendo el caso lo más objetivo posible. Se debe finalizar cuando ambas partes se hayan relajado y sin actitudes de crispación.

Y ahora qué...

- D. Expectativas de resolución. Se pregunta a las partes qué expectativas de solución tienen. Se vuelve a tratar el conflicto abordándolo desde una perspectiva menos conflictiva, cada parte desde su "yo" (si yo hubiera..., si yo no hubiera...). Se exponen los intereses contrapuestos (no estoy dispuesto) y los intereses comunes (estoy dispuesto). Se generan varias posibilidades alternativas de solución hasta que se dé el resultado de ganar/ganar, donde ambas partes queden satisfechas y la solución afronte todas las cuestiones tratadas.
- E. Compromiso. El acuerdo alcanzado por las partes debe ser redactado y firmado por todos los asistentes, definiendo con la máxima concreción posible todos los puntos. Se pone una fecha para la revisión del acuerdo
- F. Revisión. Se vuelven a reunir las partes. Se lee el acuerdo redactado y firmado y se deja a las partes (por turnos) expresar el cumplimiento o incumplimiento del mismo. Se exponen los sentimientos generados por la solución. En caso de que el acuerdo no haya sido cumplido por alguna o las dos partes o que no esté dando el resultado esperado, se propone retomar el proceso: ¿por qué no está funcionando? ¿qué hemos de cambiar? Si se considera necesario poner varios momentos para la revisión.

2.4. Motivación para el cambio personal

A lo largo de nuestra vida siempre podremos encontrar obstáculos que nos impidan cambiar. Debemos superarnos personalmente y enfrentarnos a ellos con decisión y entusiasmo. En ocasiones pensaremos que nada es fácil, que todo nos cuesta trabajo, esfuerzo...pero no debemos olvidar que aquello que vale la pena conseguir, requiere constancia, esfuerzo, decisión y paciencia. Es el deseo de superarnos cada día lo que nos debe impulsar y animar para seguir adelante.

Siempre tendremos oportunidades, lo importante es saber aprovecharlas para poder alcanzar nuestros deseos y metas. Los temores basados en las excusas, la pereza, el pesimismo y sus obstáculos siempre nos van a detener. A veces tenemos planes, propósitos, deseos de cambiar algunos aspectos de nuestra vida, pero nos quedamos en las palabras y sólo en el deseo. Después nos justificamos aludiendo a falta de tiempo, a imprevistos... y nos quedamos sin ejecutar lo planeado.

Las situaciones difíciles que nos podemos encontrar son muchas y variadas, desde no tener recursos económicos a tener bajo nuestro cargo muchas responsabilidades y sobre todo en el caso de las mujeres, no tenemos tiempo para nosotras.

Por lo tanto para cambiar, lo primero que tenemos que hacer es reflexionar sobre lo que ha sido nuestra vida y las circunstancias en las que ésta ha transcurrido.

En el caso de nuestras mujeres la lucha puede llegar a ser dura. Permanentemente nuestras decisiones nos pueden enfrentar con demandas familiares, techos de cristal laborales o las limitaciones internas que nosotras mismas nos autoimponemos.

Otras veces son los que nos rodean los que nos ponen límites y nos impiden cambiar con afirmaciones del tipo: "no estas preparada...", llevas mucho tiempo sin trabajar... ya eres mayor para eso... tus hijos te necesitan...". Estas afirmaciones no son más que prejuicios cognitivos que afectan al modo en que percibimos la realidad y nos impiden tomar decisiones y cambiar.

Es fundamental, tanto en lo personal, como en lo laboral deshacernos de los condicionamientos de rol. A menudo las mujeres debemos cuidar de otros y nos olvidamos de nosotras mismas. El hecho de asumir el papel de cuidadoras, rol tradicionalmente femenino, nos puede hacer llegar a la

conclusión de que los demás no saben hacer nada sin nosotras, que somos imprescindibles, con lo que solo conseguimos autolimitarnos.

Quedarnos en la pasividad, en el victimismo, puede llegar a tener para nosotras ganancias secundarias, consiguiendo que los demás dependan de nosotras, sintiéndonos importantes, sin valorar o ser capaces de reflexionar sobre las consecuencias que va a tener en nuestra propia salud y en nuestra autorrealización.

Otras veces, por miedo a cambiar, negamos los problemas y lo que nos está pasando, otras sentimos miedo a perder lo que tenemos y enfrentarnos a lo nuevo, a lo desconocido. Otras, podemos temer a lo que los demás piensen de nosotras, a que nos rechacen y piensen que somos egoístas, que sólo pensamos en nosotras mismas.

Todo lo anterior son sólo pensamientos limitantes que se nos introducen en nuestros razonamientos y nos imponen “certezas negativas”, muchas veces relacionadas con “nuestro lugar femenino en el mundo, sobre nuestras capacidades y nuestras posibilidades”. Los **estereotipos sociales** siguen funcionando y nos recuerdan que:

- ✚ lo femenino se asocia a pasividad, dependencia, baja asertividad, necesidad de apoyo emocional...
- ✚ la interiorización del rol de madre está sobre-dimensionado y en ocasiones es incompatible con otros roles.
- ✚ dependemos del amor para el mantenimiento de nuestro equilibrio personal.
- ✚ la expresión de la agresividad debe estar contenida y en ocasiones reprimida, por lo que no debemos expresar enfado, ira, desacuerdo...
- ✚ las mujeres obtenemos nuestra autoestima en relación con los demás.

Otro de los obstáculos frecuentes en las mujeres son los sentimientos de culpa, que según Zabalegui (1977) son valoraciones cognitivas y afectivas de nuestros comportamientos que se activan cuando éstos no están de acuerdo con nuestro sistema de valores.

El sentimiento de culpa puede estar muy arraigado en las mujeres que han sufrido algún episodio de maltrato, debido al desprecio y humillaciones recibidas. Frecuentemente se culpan porque creen que “podían haber sido más pacientes”, “darse cuenta de que él estaba pasando un mal momento”...etc. Según Grawe (2004) la violencia daña severamente la necesidad básica de control y orientación, por lo que sentirse culpable sería una forma de intentar retomar el control, pensando la mujer “que quizás pueda hacer algo”.

Otras mujeres pueden sentirse culpables por tomar decisiones como romper con su pareja, por miedo a la soledad y al “que dirán”.

Para nuestras mujeres que están en prisión el separarse de sus hijos les puede suponer una gran dosis de culpabilidad junto con el sentimiento de haberles abandonado y no estar cumpliendo el rol de madre.

En general las mujeres nos sentimos culpables cuando hacemos, sentimos o deseamos algo que está en contradicción con los mandatos de género. Nos podemos sentir culpables por: anteponer nuestro bienestar al de los demás y no actuar en relación a lo que se espera de nosotras

3. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

Por factores de Protección o resistentes entendemos al conjunto de factores individuales, sociales y ambientales que aumentan la probabilidad de ser más competentes socialmente. E

inversamente, los factores de riesgo son el conjunto de factores individuales, sociales y ambientales que pueden aumentar nuestra vulnerabilidad y reducir nuestra competencia social.

El mayor conocimiento de dichos factores servirá como medida de prevención ante nuevas situaciones problemáticas.

Cuando hablamos de prevención, no sólo estamos haciendo referencia a evitar que aparezca o se inicie el maltrato sino también la idea de contener dicho abuso (prevención secundaria), y por supuesto evitar posibles secuelas o derivaciones (prevención terciaria).

Para prevenir conductas problemáticas, tanto propias como ajenas, es imprescindible identificar o predecir que factores individuales, familiares y sociales pueden aumentar o bien reducir la probabilidad de desarrollar desórdenes emocionales o conductuales. Dentro de esta evaluación exhaustiva, debemos hacer una clara distinción entre cuál de estos factores son estáticos y cuál dinámicos y por tanto susceptibles de cambio. Esta aclaración es primordial ya que existen determinados factores estáticos que no son susceptibles de modificación, al menos por parte de la persona interesada.

Para completar la integración y la adaptación social, cada participante además de realizar una autoevaluación sobre dichos factores personales, debe identificar que factores familiares y ambientales pueden favorecer a su desarrollo personal. En la siguiente tabla se muestran posibles factores de riesgo y de protección (resistentes). Dichos factores de riesgo podemos concebirlos como elementos de aviso ante una posible situación de maltrato o abuso. A continuación, se presenta una tabla que contiene factores de riesgo y de protección, tanto a nivel individual, familiar como ambiental.

	PERSONALES	FAMILIARES	AMBIENTALES
FACTORES DE RIESGO	<p>1. Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existencia de micromachismos. - Baja autoconfianza/autoestima - Apatía o desinterés por las diferentes actividades. - Ideación suicida. - Pensamiento catastrofista. - Incapacidad para tomar decisiones. <p>2. Emocionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La culpa. - El miedo. - La ansiedad. - La fatiga. - La tristeza. - La inseguridad personal. - La infelicidad. <p>3. Conductuales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambios en los hábitos (dejar de hacer cosas) - Estilo de comunicación agresivo o pasivo. - Estilo de crianza en los hijos: fácilmente irascible. - Consumo de alcohol u otras sustancias. - Tendencia al aislamiento. - Problemas físicos: estomacales, respiratorios... - Alteraciones del sueño y del apetito. - Ausencia de autonomía. - Déficit en el autocuidado y la higiene personal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones inadecuadas de habitabilidad. • Ausencia de apoyo/actitud de rechazo por la familia de origen. • Bajo status socio-económico. • Dependencia económica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de cualificación laboral. • Ausencia de hábitos laborales • Escasa formación. • Aislamiento social: ausencia o rechazo de grupo de iguales

FACTORES DE PROTECCION	<ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en Habilidades cognitivas, emocionales y conductuales.• Conciencia de uno mismo.	<ul style="list-style-type: none">• Apoyo familiar o de terceras personas.• Apoyo económico• Amplia red de apoyo social y emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Estabilidad o cualificación laboral.• Búsqueda de recursos con las distintas instituciones• Participación en actividades lúdicas
-------------------------------	---	--	--

MARCO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD 7

Las Unidades anteriores del programa han sido destinadas a desarrollar la toma de conciencia sobre el origen de la violencia de género, sus formas de manifestarse, las variables que intervienen, así como a potenciar los recursos personales para afrontar situaciones de riesgo y superar las secuelas traumáticas en caso de haber sufrido esa violencia. Ahora es el momento de conocer los recursos que las Administraciones ponen al servicio de las mujeres para prevenir la reiteración de los episodios de la violencia y ponerles fin. Estos recursos responden a los derechos expresamente reconocidos en la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. De acuerdo con esta finalidad es altamente recomendable contar en las sesiones grupales, con la colaboración y presencia de profesionales responsables de estos servicios de atención a las mujeres en las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos. Igualmente importante es contar con la ayuda de las diversas Asociaciones de Mujeres implicadas en esta misma cuestión. La aportación de juristas penitenciarios también es de suma utilidad para explicar con claridad aspectos legales como la orden de alejamiento, de protección, las implicaciones de la denuncia, etc.

1. PREVENCIÓN

Como hemos estado viendo en los orígenes del maltrato encontramos el modelo patriarcal que dispone dos arquetipos, uno **exterior** de relaciones sociales, de trabajo fuera de casa..., frente a otro **interior** de relaciones familiares, de cuidado de la casa... que son asignados a hombres y mujeres respectivamente. Así se establece un dualismo en el que se prefigura de forma complementaria lo que es ser hombre y lo que es ser mujer, o de otro modo “si se es lo uno, no se es lo otro” (Fernando Fernández-Llebrez, 2004)

Siguiendo a Berta Muñoz (2003), la sociedad patriarcal establece una oposición entre ambos géneros, que englobaría características fundamentales de las personas en tres ámbitos:

- a) En el aspecto intelectual. A ellos se les atribuye la ciencia, la razón o la lógica, mientras que a ellas la estética, intuición y la sensibilidad
- b) En rasgos de carácter. Para ellos es la independencia, asertividad, imposición. Mientras que de ellas es la cordialidad, dependencia, diálogo...
- c) En los estilos directivos. Para ellos será la competitividad, autoridad, productividad y de ellas la colaboración, confianza, calidad...

Estos valores se transmiten de padres a hijos a través de instituciones fundamentales de la sociedad como la familia y la escuela, así como por los medios de comunicación y otros de difusión cultural. Del paradigma patriarcal se derivan consecuencias fundamentales para la mujer (Calos Hué, 2004):

- 1- Por un lado una objetualización de la mujer, en la que se es para otro en lugar de para sí misma.
- 2- Y por otro lado el autorecorte de sus expectativas, tanto a nivel de estudios como laborales, todo ello para atender las tareas que conlleva la imposición de su rol.

Los valores se internalizan pero no siempre de forma absoluta. Antonio Martínez (2009: 189) señala que en la manera de percibir lo que significa ser hombre o mujer existe un núcleo duro de creencias difícilmente modificables debido al control social. Aunque rodeando a este núcleo se encuentra un espacio flexible donde la discrepancia con lo establecido es más tolerable y en la que

se puede renunciar a algunos roles y adaptar otros sin ser rechazado. Por tanto es desde ahí donde es más sencillo intervenir.

Ainhoa Flecha (2005) defiende una socialización preventiva para erradicar la violencia de género desde las siguientes líneas:

1. Radicalizar los procesos democráticos para igualar la participación de las mujeres. De este modo se conseguirá una definición de masculinidad y feminidad inclusiva en lugar de complementaria, en la que se respeten las diferencias.
2. Desvincular amor y violencia, promocionando modelos alternativos de relaciones afectivas y sexuales. "Un modelo donde al amor y al respeto se unan la pasión y la motivación, que nos permita dialogar y comunicarnos para mejorarlo y en el que podamos basarnos en la unión de la ternura y la excitación, la amistad y el deseo" (Pág. 118)
3. Desarrollar competencias básicas en atracción, elección y para la igualdad.

Este trabajo comenzará siempre por la educación en igualdad. Fundamentalmente habría que actuar en tres ámbitos: familia, escuela y medios de comunicación. Existen multitud de herramientas para usar en prevención, como serían la formación específica para cualquiera de los profesionales que se vieran implicados en estos casos (maestros y profesores, sanitarios, jueces y abogados, trabajadores sociales, policías...); talleres para adultos en general (educación de adultos) para la erradicación de estereotipos sexistas y violentos que más tarde evitarían la transmisión de roles patriarcales a sus hijos e hijas; formación específica del profesorado; control de la publicidad sexista, lenguaje periodístico, etc.

Aunque efectivamente podemos comenzar la lucha contra la violencia de género con diversas propuestas, ésta se enfrenta también a bastantes dificultades. Entre ellas la coordinación de esfuerzos de todos los ámbitos, porque la socialización en igualdad de género será difícil por mucho que se enseñe a niños y niñas que todos merecemos igual trato, si en las familias ven modelos de relación tradicionales y si la TV continúa transmitiendo imágenes y valores patriarcales.

Otra dificultad planteada en el abordaje de la prevención de la violencia de género es el hacerse visible (no podemos actuar si no conocemos), ya que únicamente los casos extremos salen a la luz y muchos de ellos cuando ya no tienen remedio.

La mayoría de las mujeres no denuncian, bien porque han desarrollado mecanismos de indefensión aprendida a lo largo de los años de sufrimiento o simplemente por miedo y porque no ven alternativa a su situación.

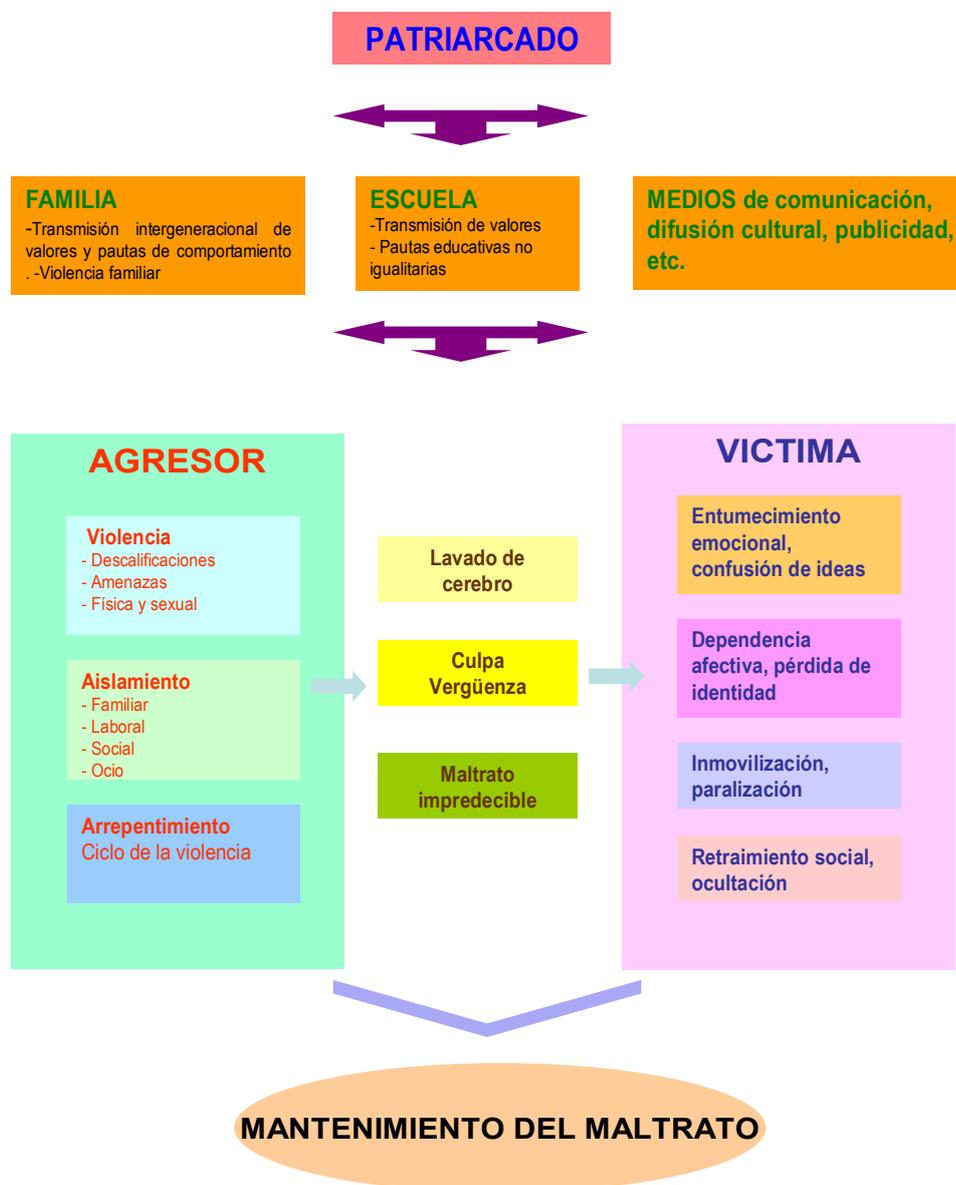
Si queremos actuar en prevención de una forma precoz, antes de que el daño sea irreparable, podemos contar con dos vías fundamentales de detección, una serían los servicios médicos generales y otra los maestros y profesores que podrían reconocer casos de niños y niñas que están siendo objeto o testigos de malos tratos en el hogar. En ambos casos sería necesaria una formación específica en el tema y la elaboración de protocolos de actuación.

En general, la sensibilización de la población generará un rechazo social hacia la desigualdad y hacia la violencia de género, que mantendría a quienes las ejercen y justifican más a raya, ya que estarían sujetos al control de órganos policiales y judiciales y al control de los propios vecinos, amigos y familiares. Con el rechazo frontal de la Sociedad se impulsarán las denuncias, se aportarán más testigos en los juicios y se proporcionará a las víctimas un mayor apoyo para salir de su situación.

Además de los factores socioculturales primarios es preciso atender a otros dos focos si se pretende realizar una labor preventiva eficaz: la víctima y su agresor. Estamos por tanto refiriéndonos a una prevención secundaria y terciaria. Sobre ellos también se ha prestado suficiente atención en las unidades previas de este manual. La dinámica de la violencia complica sobremanera su final. La mujer maltratada sufre complejos efectos de tipo afectivo y secuelas

destructoras en su personalidad. El trabajo de recuperación es largo y difícil. Eliminar su aislamiento es un objetivo prioritario, de ahí la necesidad de contar con potentes y suficientes recursos de apoyo de todo tipo. Por su parte el agresor presenta mecanismos defensivos que impiden su abordaje terapéutico hasta no romper innumerables barreras.

Esquema modelo sobre la génesis y mantenimiento de la violencia de género (a partir de Escudero, 2005)



Para acabar con la violencia de género es por tanto necesario intervenir sobre todos estos componentes y hacerlo de forma intensiva. La Ley Orgánica 1/2004 en su título I determina las medidas de sensibilización, prevención y detección e intervención en el ámbito educativo, sanitario y publicidad.

Para terminar, y alejándonos de ideas derrotistas como el que “esto no hay quién lo controle”, “los cambios serían demasiado lentos”... hay que tener claro que la violencia es una conducta aprendida que se puede modificar. Es posible socializar a niños y niñas en contra de la violencia de género y es posible reeducar a los adultos acerca de la igualdad entre hombres y mujeres y el carácter ilegítimo de recurrir a la violencia para solucionar los problemas de pareja

Confiamos en que a lo largo del programa hayamos conseguido movilizar estos valores para dotar de visibilidad y poder a nuestras internas.

2. RECURSOS

La Ley Orgánica 1/2004 reconoce a las mujeres que han sufrido una situación de maltrato una serie integral de derechos y garantías: derecho a la información, la asistencia social integral, asistencia jurídica, derechos laborales y prestaciones de la Seguridad Social y derechos de tipo económico. Asimismo establece medidas de tutela y protección. Para que todo ello se sustancie, las Administraciones Públicas han creado servicios especializados de información, asesoramiento y atención.

1- Organismos públicos.

Delegaciones de la mujer de los ayuntamientos.
Institutos de la mujer de comunidades autónomas.
Centros provinciales de la mujer.
Centros municipales de información a la mujer.

2- Asistencia telefónica.

Teléfono 016. Atención gratuita y confidencial de consultas procedentes de todo el territorio, las 24 horas y los 365 días del año. En caso necesario se realiza derivación a emergencias (112) y este servicio se coordina con otros similares establecidos por las comunidades autónomas. Informan sobre qué hacer en caso de existir violencia, tanto a víctimas como familiares, amigos y sociedad en general. También sobre recursos y derechos para las mujeres. Durante el año 2009, se atendieron 68.541 llamadas referentes a violencia de género (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2010)

3- Centros de acogida.

En los casos de emergencia dan acogimiento y protección inmediata para las mujeres y sus hijos e hijas. Aquí las mujeres reciben asistencia integral a sus necesidades con apoyo jurídico, psicológico y social para superar la etapa más difícil y grave de la ruptura del ciclo de la violencia. También existen pisos tutelados que se usan tras la casa de acogida y por el tiempo necesario hasta que la mujer pueda incorporarse y valer económica y socialmente con plenas facultades.

4- Ayudas económicas.

Dirigidas especialmente a las mujeres que dependen económicamente del agresor. Por ejemplo rentas de apoyo a la inserción, de acceso a la vivienda, garantía del pago de alimentos para los menores, etc.

5- Servicios de atención legal.

Son fundamentalmente los servicios de atención a las víctimas, servicios de defensa legal para las mujeres y turno de oficio especializado en violencia de género que aportará defensa jurídica y atención legal a las mujeres víctimas en los procesos judiciales, penales o civiles que se generen.

6- Cuerpos de seguridad.

La Policía Nacional, Guardia Civil y Policías Autonómicas y Locales cuentan con departamentos especializados en violencia de género. Además de recibir denuncias, asesoran a las víctimas y realizan valoraciones de riesgo.

7- **Servicios sanitarios.**

Hospitales, centros de salud y servicios de urgencias. Allí, además de la atención sanitaria, se realizan los partes de lesiones necesarios para apoyar una denuncia por agresión.

8- **Asociaciones de Mujeres.**

Proporcionan asesoramiento jurídico gratuito, asesoramiento psicológico, grupos de apoyo, etc

GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUERPO*5

El cuerpo, nuestra imagen corporal, no es sólo una mera representación anatómica sino que abarca otros registros, como el de ser soporte del narcisismo y encarnación simbólica del sujeto deseante. Registros que son fundamentales en la subjetividad. Nuestras identidades están inextricablemente contenidas en nuestros cuerpos y en lo que hacemos con ellos, lo que implica que la preservación y privacidad del cuerpo garantiza el respeto al sujeto. El cuerpo es un complejo aparato de mediación entre el sujeto y el ámbito social, así en el deslizamiento del sexo - desde las instancias biológicas a un espacio de posibles delimitado por la cultura- será donde se intercale el género como resultado de un proceso de normalización. En esta evolución se articulará el orden de las representaciones, que actuará tanto en la sexualidad (en la elección de objeto) cuanto en la identidad de género (la interiorización del sistema de creencias y valores relativos a la diferencia sexual en la que se sustentan las relaciones de poder entre hombres y mujeres), y permitirá al sujeto actuar no sólo por la herencia que le impone su código genético sino por un saber aprendido y transmitido en la cultura, lo que le posibilita individuarse en la forma de combinar simbólicamente el deseo. El cuerpo sexuado fundamenta las afirmaciones normativas sobre el orden social, hecho que lo politiza, pues la diferencia sexual marca un destino diferencial que está determinado por la significación que el patriarcado le impone. Por todo ello, los cuerpos están a la vez sujetos a un sistema genérico, a un *deber ser*, y a una *sexualidad*, a una manera de usar ese cuerpo sexuado en la relación con los otros, lo que implica que por la acción sociocultural el cuerpo sexuado, se sexualiza. La concepción del propio cuerpo, la forma de ser experimentado y el modo de sentir y manifestar los afectos están a la base del proceso de subjetivación.

DOMINIO MASCULINO

“Está suficientemente bien asegurado como para no requerir justificación: puede limitarse a ser y a manifestarse en costumbres y discursos que enuncian el ser conforme a la evidencia, contribuyendo así a ajustar los dichos con los hechos [...] El hombre (vir) es un ser particular que se ve como ser universal (homo), que tiene el monopolio, de hecho y de derecho, de lo humano (es decir, de lo universal), que se halla socialmente facultado para sentirse portador de la forma completa de la condición humana.” (Bourdieu, Pierre. *La dominación masculina* Barcelona. Anagrama. 2000, pp. 5-6).

ESTEREOTIPOS*

Término acuñado en el s. XVIII, hacía referencia al vaciado de plomo que se realizaba en las imprentas para construir un cliché tipográfico. El periodista Lippman, en la primera mitad de los años veinte del siglo XX, lo utilizó por primera vez en su acepción socio-psicológica.

Alude al uso abusivo de generalizaciones e imágenes, o 'atajos mentales'. Es un conjunto rígido y estructurado de creencias compartidas por los miembros de la sociedad sobre características personales (rasgos de personalidad, atribuciones, expectativas, motivaciones, intereses...) o comportamientos propios de un grupo específico. Desdibuja los límites de la individualidad al unificar las características de las personas –homogeneizándolas- que constituyen una categoría. Su finalidad es comprender procesos psico-sociales. Desde el conocimiento estereotipado -que tiene una fuerte carga emocional- de modo reduccionista se filtra la realidad objetiva construyendo prejuicios que producen discriminaciones. Se interiorizan en procesos de interacción social y favorecen la valoración del endogrupo y la justificación de las percepciones del exogrupo.

⁵ Fuente: Los conceptos con (*) En: Martínez Benlloch y Bonilla (2000, pp 80-92).

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO*

Son simplificaciones, ideas preestablecidas, que socialmente se gestan y generalizan, adscribiéndose a las personas por el mero hecho de pertenecer a uno de los sexos. La finalidad de los estereotipos de género, que inciden -en mayor o menor grado- en cualquier sujeto al margen de su orientación sexual e identidad de género, será exagerar las diferencias reales de los grupos, permitiendo justificar, por medio de racionalizaciones, la distribución de los sexos en roles sociales. Se consideran naturales a pesar de ser evidente su idealización dado que, frecuentemente, no se corresponden con el desempeño de los roles sociales específicos que en general distinguen a los sexos o que particularmente desarrolla cada sujeto. Están compuestos por características psicológicas consideradas apropiadas para cada uno de los sexos al margen de su situación personal (Eagly, 1987, 1994; Hoffman y Hurst, 1990; Lips, 1993; López-Saez, 1994; Moya, 1993). Son una de las representaciones de los roles sexuales que, a menudo, actúan como 'profecías autocumplidas', con una fuerte funcionalidad contextual. La fuerza de los estereotipos de género no es exclusivamente psicológica, sino que están dotados de una realidad material tan perfecta que contribuyen a consolidar las condiciones sociales y económicas que los generan.

ESTEREOTIPOS DE ROL SEXUAL*

Creencias sobre las diferentes características de las personas que mantienen posiciones específicas asignadas por el sexo. Son pues actividades y modos de ser vinculados a aquellos varones y mujeres que participan de manera desigual en determinados roles sociales. Por ejemplo, las esposas *son* buenas amas de casa, las madres cuidan a sus bebés enfermos, los padres satisfacen las necesidades económicas de la familia, las hijas cuidan de los padres, los obispos, los banqueros, los bomberos, *son* varones, las limpiadoras, las maestras, *son* mujeres. A menudo los estereotipos de rol sexual se solapan con los estereotipos de género pero no tienen por qué ser idénticos. Estas diferencias se sustentan en la división sexual del trabajo que, considerada una dimensión simbólica y cultural, reproduce la subordinación de lo femenino a lo masculino, diferenciando lo importante -la producción, el trabajo remunerado- de lo que no lo es tanto -la reproducción, el cuidado, el bienestar-. Como señalan Berry et al., (1994) una ideología de rol sexual que especifica cómo deberían ser varones y mujeres puede derivar en prácticas culturales diferenciales y a percepciones distorsionadas de cómo son realmente varones y mujeres, favoreciendo el desarrollo de sesgos perceptivos que, necesariamente, terminan incrementando cualquier diferencia biológica subyacente. Aunque en la actualidad se reconozca la igualdad de capacidades entre los sexos, las nuevas formas de división sexual del trabajo -que trascienden roles sexuales específicos- se manifiestan en una devaluación social de aquellas funciones, intereses, espacios sociales, que culturalmente se consideran femeninos, ya sean tareas, profesiones, valores o comportamientos (Eagly, 1987; Hoffman y Hurst, 1990).

FEMINIDAD TRADICIONAL*

Proceso por el que las mujeres internalizan un amplio conjunto de prescripciones que potencian el desarrollo de un "yo" en relación, un vivir la vida a través de las otras personas y, en consecuencia, una renuncia de proyecto vital. Para ello se construye un "ideal de feminidad" que sobre-dimensiona lo emocional y la dependencia del amor de los otros, potenciando la responsabilidad sobre el cuidado y el bienestar familiar, lo que implica enfatizar la "figura materna y/o el maternaje" colocando a las mujeres en posiciones de subordinación y entrega ya que hay una dependencia de la protección y autoridad del varón. Esta socialización las lleva a depender de la mirada del otro, es decir se da una objetualización -control sobre el cuerpo- y una orientación

de la sexualidad hacia la maternidad (el sexo se justifica por el amor). Asimismo se constata una dificultad para ser asertivas y para manifestar necesidades y deseos. Por último, la feminidad tradicional potencia la interiorización de la agresividad y del sentimiento de culpabilidad. El poder del amor romántico y la mística de la feminidad son los instrumentos de los que se sirve la cultura para conformar las subjetividades femeninas.⁶

IDENTIDAD*

Sistema de codificación que auto-referencia al sujeto a partir de la diferencia sexual. Proceso de diferenciación yo/alteridad. Establece una categorización subjetiva/social a partir de la relación intersubjetiva: endo y exogrupo y de la relación en función de la relevancia y el prestigio social de los grupos. El estatus social del grupo de pertenencia influye sobre la identidad individual (Lorenzi-Cioldi, 1988, 1993, 1994). El sexo es una variable que favorece la elaboración de autoesquemas universales constitutivos del núcleo de la estructura del 'self'.

La identidad es la síntesis particular de prescripciones sociales, discursos y representaciones sobre el sujeto, producidas y puestas en acción en cada contexto particular, y no una realidad trascendente de estatus natural. Es social y personal pues nos apropiamos de lo social para, tamizándolo con las propias experiencias, construir el *self*. Las identidades individuales y colectivas son complejas, están en proceso y se construyen con múltiples influencias. El reconocimiento de la unicidad y humanidad de cada persona constituye el núcleo de la democracia liberal, entendida como un modo de vida política y personal. En nuestra cultura la pertenencia a un grupo se elabora en una relación asimétrica que une unos grupos a otros, constituyendo los fundamentos de la identificación colectiva de los individuos. (Lorenzi-Cioldi, 1988). En la identidad del yo, el yo, en cuanto persona (público), es *igual* a todas las otras personas, pero en tanto individuo (privado), es esencialmente *diferente* al resto de los individuos (Habermas, 1976).

IDENTIDAD SEXUAL*

Elaboración cognitiva a partir de la toma de conciencia de la propia imagen corporal, del sexo morfológico, auto-percepción y convicción de la pertenencia a un sexo determinado y comprensión de lo que ello supone (Maccoby, 1990). Al ser el significado de los sexos múltiple y cambiante las categorías –hombre/mujer- no pueden considerarse naturales, ni las diferencias esenciales e inmutables, sino que las experiencias subjetivas modifican su naturaleza (Hare-Mustin y Marecek, 1990; Laqueur, 1990).

IDENTIDAD DE GÉNERO*

Es el resultado de un proceso evolutivo por el que se interiorizan las expectativas y normas sociales. Hace referencia al sentido psicológico del individuo de ser varón o mujer con los comportamientos sociales y psicológicos que la sociedad designa como masculinos o femeninos. Proceso que tiene un valor de adaptación social, Importancia de los modelos materno y paterno y de los roles sociales de los adultos próximos. El aprendizaje de los roles de género interacciona con las conductas estereotipadas. La familia y la escuela son agentes socializadores en el auto-reconocimiento que cada sujeto realiza de su propia categoría de género. Ambas instituciones contribuyen a la adquisición de los patrones de valentía y protección en los niños, y de atracción y

⁶ Tanto la feminidad tradicional como la masculinidad hegemónica están sufriendo transformaciones. Los emergentes modelos contemporáneos de Masculinidad y Feminidad consideran que ambos sexos tienen los mismos atributos e ideales y plantean una relación no de sujeto a objeto, sino de sujeto a sujeto.

bondad en las niñas. Este proceso origina esquemas cognitivos que inciden en la génesis de la identidad individual -hasta tal punto es nuclear que la hacen prácticamente irreversible-, pero las diversas formas de interacción entre el aprendizaje de los roles y las conductas estereotipadas explicarán la variabilidad interindividual e intergrupala en este dominio. No debe confundirse la identidad de género con la práctica habitual de comportamientos de rol de género prescritos socialmente, pues a pesar de que una persona no actúe de acuerdo con los estereotipos sexuales, puede tener perfectamente adquirida su identidad de género. "El género es tanto un rol como una identidad, la feminidad/masculinidad es un principio organizador de la subjetividad". (Frale, 1997: 141)

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

"Proceso a través del cual los hombres llegan a suprimir toda una gama de emociones, necesidades y posibilidades, tales como el placer de cuidar de nosotros, la receptividad, la empatía y la compasión, experimentadas como inconsistentes con el poder masculino. Tales emociones y necesidades no desaparecen; simplemente se frenan o no se les permite desempeñar un papel pleno en nuestras vidas, lo cual sería saludable tanto para nosotros como para los que nos rodean. Eliminamos estas emociones porque podrían restringir nuestra capacidad y deseo de autocontrol o de dominio sobre los seres humanos que nos rodean y de quienes dependemos en el amor y la amistad. Las suprimimos porque llegan a estar asociadas con la feminidad que hemos rechazado en nuestra búsqueda de masculinidad." (Kaufman, Michael. Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. En: Gabriela Arango (comp). *Género e Identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino*. Bogotá: Tercer Mundo Editores, 1995).

ORIENTACIÓN SEXUAL*

Atracción hacia las personas del otro sexo (heterosexual), las del mismo sexo (lesbianas y gays), o indistintamente hacia varones y mujeres (bisexual). La orientación sexual se desvela después de la etapa de latencia, en la preadolescencia mostrando la persona interés por mantener relaciones sexuales o fantasías sexuales con las demás. Investigaciones recientes constatan la relación positiva existente entre la aceptación de la propia orientación sexual y el bienestar psicológico (Brown, 1995; Garnets y Kimmel, 1993; Gonsiorek, 1995).

PERSPECTIVA DE GÉNERO*

"Una visión de género permite establecer correlaciones entre las posibilidades de vida de mujeres y hombres y los tipos de sociedad, las épocas históricas, la diversidad cultural y los modelos de desarrollo en que viven. Por su historicidad, es utilizable para analizar también sus procesos originarios en las sociedades desaparecidas y contemporáneas de culturas diferentes (...). No ha sido sencillo lograr la aceptación de la perspectiva de género, ya que hacerlo conduce a desmontar críticamente la estructura de la concepción del mundo y de la propia subjetividad". (Marcela Lagarde, 1996; 15-19). Analiza la construcción sociocultural, las leyes simbólicas y representaciones sociales y las implicaciones psicológicas de relaciones asimétricas entre los sexos, a fin de desvelar las relaciones de poder y opresión que subyacen al orden social patriarcal. Parte de un enfoque relacional por el que las experiencias y posibilidades de vida de los varones sólo pueden ser consideradas si se analizan las mismas variables en las mujeres

REPRESENTACIÓN SOCIAL*

Es una modalidad particular del conocimiento, (organización de imágenes y discursos -figuras y significados socializados- que simbolizan acciones y situaciones, que son y/o se convierten en comunes, cuya función es la elaboración de comportamientos y relaciones de comunicación

intersubjetivos. La ciencia; los mitos; las ideologías e idealizaciones son contenidos representacionales e inciden en los fenómenos psíquicos y sociales. En síntesis: una representación social es una "preparación para la acción" que no solo guía el comportamiento y remodela y reconstituye los elementos del medio en el que éste debe integrarse, sino que da sentido a la red de relaciones que se establecen. Las representaciones facilitan que el mundo sea lo que pensamos, o lo que creemos que debe ser, por ello nos inscriben en relaciones colectivas concretas. El propósito de todas las representaciones es el hacer de lo desconocido algo familiar" (Moscovici, 1984:17).

ROL SOCIAL*

Concepto acuñado por Parsons (1951) implica un conjunto consensuado de actitudes, capacidades, valores y expectativas asignados a posiciones sociales o pertenencias de grupo. "Un rol es lo que el actor hace en su relación con otro visto bajo el prisma de su significación funcional en un sistema social" (Parsons, 1951; 25). La teorización parsoniana surgida como compensación teórica a la crisis del sistema capitalista del veintinueve, llevó a este autor a postular que para el mantenimiento del equilibrio social eran imprescindibles una serie de requisitos funcionales que garantizaran la existencia y el buen mantenimiento del sistema social. Estas funciones sociales, transmitidas por medio de la socialización, favorecen el anclaje en el sistema social a través de la integración de patrones de comportamiento que al ser adquiridos por el sujeto le facilitan interiorizar las exigencias sociales, construyendo '*verdades*' o '*realidades cotidianas*' que se aceptan sin cuestionamientos, a fin de crear mecanismos que legitimen el contenido de los roles sociales. Desde el sistema social el objetivo fundamental de este proceso será doble: por un lado, realizar una adecuada socialización para lo que, además de definir claramente lo esperado, *-el deber ser-*, debe proveerse a los sujetos de competencias que les permitan armonizar sus propios intereses con los requerimientos de la sociedad, de tal modo que se les motive para participar en los roles sociales; y por otro, crear los mecanismos que legitimen el contenido de los roles sociales. En cuanto a su legitimidad, los roles permiten confirmar expectativas y adaptarse al medio en el cual el sujeto está inmerso, puesto que para ser funcionales deben responder a criterios de deseabilidad social. Por esto las teorías de Parsons y Bales (1955) y de Bakan (1966) sobre socialización y familia, influyeron en la delimitación de los conceptos masculinidad-feminidad.

ROLES SEXUALES*

Papeles sociales asignados en base al sexo biológico. Es una categoría amplia que incluye rasgos, cualidades, valores,... que reflejan la socialización diferencial en función del sexo de los humanos, por lo que dependen más de definiciones sociales que de rasgos o atributos personales. Así podemos hablar de roles sexuales familiares -maritales, parentales-; roles sexuales ocupacionales- enfermeras, cirujanos, gobernantes-. Ahora bien, el hecho de que históricamente los roles sociales de las mujeres se solaparan, ya que éstas, al margen de cualquier posible trabajo, por encima de todo eran esposas y madres, ha contribuido a la confusión de un término que en el momento actual y debido al cambio de posición de las mujeres en la sociedad, se utiliza en un doble sentido. Este concepto apela tanto a una de las categorías de rol sexual (estereotipos de rol de género: las mujeres *deben ser* maternas, los varones *deben ser* agresivos, las mujeres *no deben ser* mineros), como al subconjunto de los papeles que afectan a la vida social de varones y mujeres que ocupan una posición social específica o que tienen profesiones que *son* realizadas con diferente frecuencia por varones y mujeres (estereotipos de rol sexual -los padres (varones) *mandan* en casa, la responsabilidad de la limpieza familiar *recae* en las esposas, los mineros *son* varones).

A menudo, se da la paradoja de que los estereotipos de rol sexual no se corresponden con las normas y expectativas de rol de género, sino que incluso pueden llegar a sostener prescripciones antagónicas. Así mientras desde el estereotipo de rol de género se considera que las mujeres no deben ser violentas ni agresivas, desde el estereotipo de rol sexual, las madres deben violentar y agredir para defender a sus hijos. (Hilton y Hippel, 1996; Russo y Green, 1993). Williams y Best (1990) al circunscribir el concepto de rol sexual únicamente a aquellas actividades profesionales que realizan con distinta frecuencia varones y mujeres, asimila en la definición de rol sexual el matiz correspondiente a estereotipo de rol sexual.

ROLES DE GÉNERO*

Repertorio comportamental y de valores que, desde la deseabilidad social, para cada cultura y momento histórico, delimitan el contenido de la masculinidad y la feminidad, siendo adquiridos a través de los mecanismos de control que pone en juego el proceso de socialización. En la cultura occidental, donde el papel nuclear de la familia en la organización social es básico, la bipolarización establecida por Parsons y Bales -entre una orientación de rol *instrumental o expresiva*, - y la establecida por Bakan -entre una orientación *agente o communal* - que llevan a la percepción de los varones como fuente de acción (autoasertivos y motivados para el dominio) y representan a las mujeres como fuente de reacción (menos egoistas y más preocupadas por los demás), es válida debido a que estos rasgos están íntimamente vinculados a las diferentes necesidades humanas, que la cultura ha transformado en roles sociales relativos a la estructura familiar. Parsons creía que la separación de esferas entre varones y mujeres era funcional, contribuyendo a reducir la competencia y el conflicto en el seno de la familia.

Por ello, el mantenimiento de estos dominios hace que los roles de género no sólo produzcan desigualdades sino que reproduzcan el *statu quo* en cada momento histórico, ya que están íntimamente relacionados con la división sexual del trabajo. Seguramente ésta sea la razón, como señaló en los años setenta Constantinople, por la que masculinidad y feminidad son conceptos cuya definición resulta dificultosa a los psicólogos, aun cuando se da la particularidad de que explícitamente forman parte de la vida cotidiana de los jóvenes y adultos, ocupando un lugar importante en las prácticas de crianza (Eagly y Wood, 1991; Martínez Benlloch, 1996; Saltzman, 1989). La pertenencia de género no sólo influye en las condiciones sociales sino, básicamente, en lo experiencial y cognitivo, puesto que como destaca Dio Bleichmar (1992; 28):

"el género es tanto un rol como una identidad, la feminidad/masculinidad es un principio organizador de la subjetividad".

SEXO*

En principio conjunto de características (cromosómicas, gonadales, hormonales, dimorfismo cerebral y genital), incluye aspectos relativos a la procreación y la sexualidad. Realidad biológica que abarca procesos de sexuación prenatales y desarrollo psicosocial posterior. La diferencia de los sexos concebida en términos binarios e irreductibles rompe imaginariamente con la ambigüedad de la pulsión sexual y del deseo y contiene la angustia frente a la incertidumbre del propio deseo y de la identidad sexual. Pero, actualmente no es una esencia, sino una contingencia. Es una Instancia pre-discursiva que adquiere significado político-cultural

SEXUALIDAD

“Conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, constituye a los particulares, y obliga su adscripción a grupos socioculturales genéricos y a condiciones de vida predeterminadas. La sexualidad es un complejo cultural históricamente determinado consistente en relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como en concepciones del mundo, que define la identidad básica de los sujetos. En los particulares la sexualidad está constituida por sus formas de actuar, de comportarse, de pensar, y de sentir, así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al sexo. La sexualidad consiste también en los papeles, las funciones y las actividades económicas y sociales asignadas con base en el sexo a los grupos sociales y a los individuos en el trabajo, en el erotismo, en el arte, en la política y en todas las experiencias humanas; consiste asimismo en el acceso y en la posesión de saberes, lenguajes, conocimientos y creencias específicos; implica rangos y prestigio y posiciones en relación al poder. En nuestra cultura la sexualidad es identificada con el erotismo, al punto de usarse indistintamente ambos términos. En el terreno teórico es necesario diferenciar ambos conceptos para elaborar categorías rigurosas. La sexualidad incluye al erotismo pero no lo agota, y que el erotismo debe ser reconocido en su especificidad. La división del trabajo por géneros es un hecho sexual, como lo son la masculinidad los uniformes que obligatoriamente deben diferenciarnos; el embarazo femenino es parte de la sexualidad femenina, y el parto es tan sexual como lo son las experiencias eróticas.

La sexualidad está en la base del poder: tener una u otra definición genérica implica para los seres humanos, ocupar un lugar en el mundo y, aún ahora, tener un destino más o menos previsible. Independientemente de la voluntad, la adscripción genérica ubica: es una forma de integración en la jerarquía social, y es uno de sus criterios de reproducción; significa también, tener y ejercer poderes sobre otros, o no tener siquiera, poder sobre la propia existencia. La sexualidad rebasa al cuerpo y al individuo: es un complejo de fenómenos bio-socio-culturales que incluye a los individuos, a los grupos y a las relaciones sociales, a las instituciones, y a las concepciones del mundo -sistemas de representaciones, simbolismo, subjetividad, éticas diversas, lenguajes-, y desde luego al poder. La sexualidad es a tal grado definitoria que organiza de manera diferente la vida de los sujetos sociales, pero también de las sociedades. En ese sentido, la sexualidad es un atributo histórico de los sujetos, de la sociedad y de las culturas: de sus relaciones, sus estructuras, sus instituciones, y de sus esferas de vida.

Foucault (1986:7) elaboró una de las concepciones históricas sobre la sexualidad más compleja y profunda. El centro de su análisis es el poder: "El propio término de 'sexualidad' apareció tardíamente, a principios del siglo XIX... Se ha establecido el uso de la palabra en relación con otros fenómenos: el desarrollo de campos de conocimiento diversos (que cubren tanto los mecanismos biológicos de reproducción como las variantes individuales o sociales de comportamiento): el establecimiento de un conjunto de reglas y normas, en parte tradicionales, en parte nuevas, que se aplican en instituciones religiosas, judiciales, pedagógicas, médicas; cambios también, en la manera en que los individuos se ven llevados a dar sentido y valor a su conducta, a sus deberes, a sus placeres, a sus sentimientos y sensaciones, a sus sueños. Se trataba en suma de ver cómo, en las sociedades occidentales modernas, se había ido constituyendo una 'experiencia', por la que los individuos iban reconociéndose como sujetos de una sexualidad". (Lagarde, Marcela. "La sexualidad", en *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, México, UNAM, 1997, PP. 177-211.)

SISTEMA SEXO/GÉNERO.*

Conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en el cual se satisfacen las necesidades humanas transformadas (Gayle Rubin, 1975). “Es tanto una construcción sociocultural como un aparato semiótico, es un sistema de representación que confiere significado (identidad, valor, prestigio, posición en el sistema de parentesco, estatus en la jerarquía social, etc) a los individuos de una sociedad dada. (...) el género tiene la función (que lo define) de constituir individuos concretos, es decir, hombres y mujeres”. (De Lauretis, Teresa. 2000, pp. 39). En el proceso de socialización la persona integra patrones de comportamiento que facilitan el anclaje en el sistema social, a través de la interiorización de prescripciones sociales. *-Deber ser-* que nos provee de competencias para armonizar intereses con los requerimientos de la sociedad, de modo que les motive para participar en los roles sociales.

SUBJETIVIDAD

“Complejos fenómenos que subyacen a los procesos identitarios. En ella se imbrican los conocimientos, habilidades y destrezas del sujeto con su afectividad y experiencias. La subjetividad es pues producto de la articulación de las cosmogonías, filosofías, valores y normas del sujeto, en síntesis, las dimensiones ética y socio-cultural, incardinadas en un cuerpo biológico, que subyacen en el reconocimiento del sujeto como individuo”. (Lagarde, 1998)

TECNOLOGÍA DEL GÉNERO *

Construcción socio-cultural, el aparato semiótico, los sistemas de representación que atribuyen significado a los individuos, en función de su sexo, en una sociedad dada. El género es al mismo tiempo producto y proceso de una serie de tecnologías sociales, discursos institucionales, prácticas de la vida cotidiana.... Masculinidad/feminidad son el resultado subjetivo de la representación y auto-representación del sistema sexo/género. Ni el sexo ni el género pertenecen a los cuerpos. (Teresa De Lauretis, 2000) .

TIPIFICACIÓN SEXUAL*

Grado en que una persona se adecua, por medio de la socialización, a los patrones prescritos que incluyen comportamientos tipificados sexualmente y etiquetados culturalmente como masculinidad y/o feminidad.

BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR, LOLA. (2008). *Los niños y las niñas expuestos a la violencia de género en su ámbito familiar: un tipo de maltrato infantil.* En San Segundo, T. (ed.) *Violencia de género. Una visión multidisciplinar.* Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.

AGUILAR, LOLA. (2009). *La infancia víctima de violencia de género.* Ponencia presentada en el III Congreso del Observatorio contra la violencia de género. Madrid: CGPJ.

ALBERDI, INÉS Y MATAS, NATALIA. (2002). *La violencia doméstica: informe sobre los malos tratos a mujeres en España.* Colección estudios sociales Nº 10. Fundación La Caixa.

ALBIÑANA, AMPARO; COSTA, PILAR; SOLER, FRANCISCA.: “Sesión de Autoestima” (Conselleria Salud CV)

ALBUIXECH, LOURDES; ESPARZA, FERNANDO; POZUELO, SANDRA; SESMA, VERÓNICA “Taller de Autoestima, auto cuidado y desarrollo personal en mujeres privadas de libertad.” Establecimiento Penitenciario de Valencia. (Documento no publicado)

ALVAREZ, ANGELES. (2002). *Guía para mujeres maltratadas.* Junta de Comunidades de Castilla – La Mancha.

BASSON, ROSEMARY. (2005). *Women’s sexual dysfunction: revised and expanded definitions.* En *Canadian Medical Association Journal*, 172 (10): 1327-33

BECK, JUDITH: (2000). “*Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización*”. Editorial Gedisa

BIMBELA, JOSE LUIS. *Gimnasia emocional.* Consejería de Salud - Junta de Andalucía.

BONINO MÉNDEZ, LUIS. *Micro machismos; la violencia invisible en la pareja.* PDF

BONINO, LUIS. (1995). *Los micro machismos en la vida conyugal.* En Corsi, J.: *Violencia masculina en la pareja.* Buenos Aires: Paidós.

BOURDIEU, PIERRE. (1998). *La domination masculine.* París: Seuil.

BOWLBY, J. *El vínculo afectivo.* Editorial Paidós

BUCAJ, JORGE (2004). *El camino de la auto dependencia.* Debolsillo

CARMONA, LLUISA; CHAVARRIAS, ANNA; FOISSIN, LUCIE; GARCIA, MONTSE; MASIÁ, BEATRIU; VILLAR, CARIDAD (2000) *Vincula’t. Materials per treballar amb dones maltractades.* Barcelona: Diputació de Barcelona

CARRASCO, M.A. (2001). *Género y sexualidad.* En VV.AA. *Género y psicoterapia.* Madrid. Universidad Pontificia de Comillas.

CARROBLES, J.A. (1990). *Biología y psicofisiología de la conducta sexual.* ; UNED, Fundación Universidad Empresa.

CIDE / MINSAL. “Promoción de la Salud para Padres: Metodología y material educativo”
http://www.redsalud.gov.cl/archivos/promociondesalud/manuales/autoestima_vinculos_redes.pdf

CORIA, CLARA. (1996). *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós.

CORIA, CLARA. (2001). *El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós.

CRUELLS, MARTA; TORRENS, MIRIAM; IGAREDA, NOELIA. (2005). *Violencia contra las mujeres. Análisis de la población penitenciaria femenina*. SURT (disponible en www.surt.org)

DAVIS, MARTHA; MCKAY, MATTHEW; ROBBINS, ELIZABETH. (2007) *Técnicas de auto control emocional*. Ediciones Martínez Roca.

DE LAURETIS, TERESA. (2000). *Diferencias. Etapas de un camino a través del feminismo*. Madrid: Horas y horas-Cuadernos inacabados.

DELEGACION DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GENERO (2009). Informe Ejecutivo de la evolución de la aplicación a tres años de la L.O. 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad y Política Social e Igualdad.

DELEGACION DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GENERO (2010). III Informe anual del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer – Informe Ejecutivo. Ministerio de Sanidad y Política Social e Igualdad.

DIO BLEICHMAR, EMILCE. (1985). *El feminismo espontáneo de la histeria*. Adotraf. S.A.

DORIA, JOSE M^a (2011). *Cuentos para aprender a aprender*. Ed. Gaia.

ELLBENDIN, LUIS (1999). *La polémica clítoris vagina y la eyaculación precoz*. Ed. Xenpelar. Orereta (Guipúzcoa).

ESCUADERO, ANTONIO; POLO, CRISTINA; LÓPEZ, MARISA; AGUILAR, LOLA. (2005). *La persuasión coercitiva, modelo explicativo de mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género I: las estrategias de la violencia*. En *Revista la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, Vol. XXV, nº 95, 85-117 y nº 96, 59-91

FAUSTO-STERLING, ANNE. (2007). *Cuerpos sexuados*. Editorial Melusina

FERNANDEZ-LLEBREZ (2004). *¿Hombres de verdad? Estereotipo masculino, relaciones entre los géneros y ciudadanía*. En *Foro Interno* nº 4, 15-43

FILILLA, GEMMA; SOLDEVILA, ANNA; FRANCO, LLUIS; CABELLO, ENRIC; MORELL, AURORA: *Programa de Educación emocional en el Centro de Ponent*. Generalitat de Catalunya.

FLECHA, AINHOA; PUIGVERT, LIDIA; REDONDO, GISELA. (2005). *Socialización preventiva de la violencia de género*. En *Feminismo/s* nº 6, 107-120

FONSECA, PEDRO; BAUTISTA, JUAN; GÓMEZ, LOLA; SÁNCHEZ, ROCÍO; VILLAMARÍN, ELENA. (2003) *Manual de Procedimiento sistemático para trabajar con Jóvenes en Prisión*. Instituto de la Juventud

- GARCÍA, J.L.** (1984). *Guía práctica de información sexual para el educador*. Ed. Edutes. Irún.
- GAVINO, AURORA.** (2002). “*Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual*”. Ed. Pirámide.
- GOTTMAN, J Y JACOBSON, N:** (2001). “*Hombres que agraden a sus mujeres. Cómo poner fin a las relaciones abusivas*”. Ed. Paidós Ibérica.
- GÓMEZ, PILAR; VARIOS.** *Guía de Educación para la Salud en el Medio Penitenciario*. Ministerio de Sanidad – Ministerio del Interior.
- HEMAN CONTRERAS, A Y OBLITAS, L.A:** (2005). “*Terapia cognitivo-conductual. Teoría y práctica*”. Psicodem editores.
- HUE, CARLOS** (2004). *Inteligencia emocional y prevención del maltrato de género*. Ponencia presentada dentro de las 2ª Jornadas sobre violencia familiar. Universidad de Zaragoza.
- INSTITUTO DE LA MUJER** (2008). *Violencia contra las mujeres*. Colección Salud nº XII. Madrid Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- INSTITUTO DE LA MUJER** (2008). *Las mujeres en cifras. 1983-2008*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- JACOBSON, N., GOTTMAN, J.** (2001). “*Hombres que agreden a sus mujeres. Cómo poner fin a las relaciones abusivas*”. Barcelona. Paidós
- JEFFREY, NELLY** (1992). *Entrenamiento en Habilidades Sociales*. Bilbao. Desclée de Brouwer
- JÓNASDÓTTIR, ANNA G.** (1993). *El poder del amor ¿Le importa el sexo a la democracia?* Madrid: Cátedra. PUV. Instituto de la Mujer. Colección Feminismos.
- KAUFFMAN, LINDA S.** (2000). *Malas y perversos. Fantasías en la cultura y el arte contemporáneos*. Madrid: Cátedra. PUV. Instituto de la Mujer. Colección Feminismos.
- LAGARDE, MARCELA.** (2005). *Para mis socias de la vida*. Madrid: Horas y Horas- Cuadernos inacabados.
- LAMAS, MARTA.** (1996). *El género; la construcción cultural de la diferencia sexual*. Colección las Ciencias Sociales. Estudios de género. México
- LAMAS, MARTA.** (1986). La antropología feminista y la categoría género. *Nueva Antropología, revista de ciencias sociales* nº 30.
- LLAGOSTERA, CRISTINA.** *Atreverse a decir no. Mente Sana Nº 2*
- LOPEZ DE LA TORRE, MARIA JESÚS:** (2009). “*Psicología de la delincuencia*” CISE. Universidad de Salamanca.
- LORENTE, MANUEL.** (2004). *El rompecabezas. Anatomía del maltratador*. Barcelona: Ares y mares

LORENTE, MANUEL. (2008). *La intervención de la medicina legal y forense en la violencia de género.* En San Segundo, Teresa (coord.) *Violencia de género. Una visión multidisciplinar.* Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.

MARTIN, G. Y PEAR, J. (2007). *“Modificación de conducta”*. Madrid Pearson.

MARTÍN-GAMERO, AMALIA. (1975). *Antología del Feminismo.* Alianza Editorial.

MARTÍNEZ BENLLOCH, ISABEL. Y BONILLA CAMPOS, AMPARO. (2000). *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad.* Valencia: PUV. Universitat de València.

MARTÍNEZ BENLLOCH, ISABEL et al. (2008). *Imaginario cultural, construcción de identidades de género y violencia: Formación para la igualdad en la adolescencia.* Madrid. Instituto de la Mujer. Serie Estudios.

MARTINEZ CACERES, ANTONIO (2009). Prevenir la violencia cambiando la forma de ser hombre entre los jóvenes. En *Revista de Estudios de Juventud n° 86*, 177-194

MCDOWELL, LINDA. (2000). *Género, Identidad y lugar: un estudio de las geografías feministas.*, Madrid: Ediciones Cátedra. Traducción de Pepa Linares

MIGALLÓN LOPEZOSA, PILAR. (2007). La autoestima desde el enfoque de género. En: VVAA. *Guía práctica para la intervención grupal con mujeres privadas de libertad. Programa de intervención en salud desde un enfoque de género.* (pp. 71-92). Madrid: Instituto de la Mujer, Dirección General de Instituciones Penitenciarias.

MIGALLÓN LOPEZOSA, PILAR. (2007). Prevención de la violencia contra las mujeres. En: VVAA. *Guía práctica para la intervención grupal con mujeres privadas de libertad. Programa de intervención en salud desde un enfoque de género.* (pp. 94-111). Madrid: Instituto de la Mujer, Dirección General de Instituciones Penitenciarias.

MIGALLÓN LOPEZOSA, PILAR y GÁLVEZ OCHOA, BEATRIZ. (2002) Auto conocimiento y Auto estima: *Los Grupos de Mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima.* (pp 51-69). Madrid. Instituto de la Mujer

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD. Violencia de género: información estadística. www.migualdad.es

MONTERO, ANDRÉS. (2001). Síndrome de adaptación paradójica a la violencia doméstica. *Clínica y salud*, vol 12 n°1, pp. 5-31 y pp. 371-397

MUÑOZ LUQUE, BERTA (2003). Mujer y poder. Una relación transgresora. En *Organización y Gestión Educativa*, n° 3. 8-14

MUÑOZ, ANA. (2006). *¿Maltrato psicológico?* Málaga: Corona Borealis

NICHOLSON, LINDA (2003). *La interpretación del concepto de género.* En Tubert, Silvia, *Del sexo al Género: los equívocos de un concepto.* Ediciones Cátedra, pp.47-82.

NUESTRO ESPACIO. *Programa de intervención en salud con mujeres.* Establecimiento Penitenciario de Madrid VI, Aranjuez (Material no publicado).

OBSERVATORIO CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y DE GÉNERO (2009). *Datos de denuncias, procedimientos penales y civiles registrados, órdenes de protección solicitadas en los juzgados de violencia sobre la mujer (JVM) y sentencias dictadas por los órganos jurisdiccionales en esta materia en el año 2009*. Disponible en la web del Consejo General del Poder Judicial. (www.poderjudicial.es)

PROGRAMA CLARA. (2000). *Guía para el desarrollo personal*. Instituto de la Mujer.

REILLY, PM.; SHOPSHIRE, MS; DURAZZO, TC.; CAMPBELL, TA. *Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental*.

REVISTA OMICAR. (1977). Diálogos con M. Foucault. *Revista Omicar*, nº 10

ROCA, ELIA (2003). *cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Ediciones.

ROSEN, R.C. Y BARSKY, J. L. (2006). Respuesta sexual normal en la mujer. *Clínicas Obstétricas y Ginecológicas de Norteamérica*. Vol.33 nº 4. 515-526

RUIZ-JARABO, CONSUELO Y BLANCO, PILAR. (2004). "La violencia contra las mujeres. Prevención y detección". Ed. Díaz de Santos.

SALTZMAN, JANET. (1989). *Equidad y género*. Madrid: Cátedra. PUV. Instituto de la Mujer. Colección Feminismos.8

SANZ, FINA. (1995). *Los vínculos Amorosos*. Barcelona. Ed. Kairos.

SANZ, FINA. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona. Ed. Kairos.

SANZ, FINA (1992). *El crecimiento erótico y desarrollo personal como ayuda individual, relacional y comunitaria*. IX Congreso Latinoamericano de Sexología y Educación Sexual "Hacia la equidad en la diferencia" organizado por la FEMESS-WASS-FLASSES.

SEGURA, MANUEL. (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta: desarrollo de competencias sociales*. Madrid. S.A. de Ediciones Nancea.

SIGMA DOS S.A. (2006). III Macroencuesta sobre violencia contra las mujeres. Madrid: Instituto de la Mujer.

SURT. (2007). Proyecto Altra. "Abordando la violencia de género en prisión". Editado por Surt

TALENS, COTO. Aportaciones al trabajo con la rueda de la violencia (Material no publicado)

TUBERT, SILVIA. (2001). *Deseo y representación*. Madrid: Síntesis.

VELASCO, SARA. (2009). *Sexos, género y salud*. Madrid: Minerva Ediciones

VV.AA. (2008) *Guía de apoyo en atención primaria para abordar la violencia de pareja hacia las mujeres*. Madrid. Consejería de Sanidad, Comunidad de Madrid.

VV.AA. "Taller de Habilidades Sociales" de la Comunidad Terapéutica Intrapenitenciaria del Establecimiento Penitenciario de Valencia (Documento no publicado)

VV.AA (1983). *Guía práctica de la sexualidad*. Madrid. Ed. Fontanella.

VV.AA (2006). *Programa de Educación para la Salud. Instituto de Adicciones de Madrid Salud.*

VV.AA. (2007). *Guía ni ogros ni princesas. Consejería de salud y Servicios Sanitarios.*

WALKER, LEONORE (1979). *Battered women*. Nueva York. Harper y Row Publishers.

WEBGRAFÍA

<http://195.53.48.46/mujer/violencia/index.htm>

<http://alainet.org/active/7170&lang=es>

<http://info.k4health.org/pr/prs/sl11edsum.shtml>

<http://www.centroreinasofia.es/informes/11Informe.pdf>

<http://www.counselingvih.org/es/definicion/empathie.php>

<http://www.e-igualdad.net/>

<http://www.e-mujeres.net/>

<http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/05.pdf>

<http://www.inmujer.migualdad.es/MUJER/violencia/ley/index.htm>

<http://www.iofe.org/es/abst/ideas/cp->

<http://www.librosaulamagna.com/AUTOESTIMA-PARA-LAS-MUJERES/4444/>

<http://www.librospdf.net/la-mujer-assertiva/1/>

<http://www.mailmax.com/.../que-habilidades-son-necesarias-buena-comunicacion>

<http://www.migualdad.es>

<http://www.mujeresenred.net/>

<http://www.nodo50.org/mujeresred/feminismo.htm>

<http://www.observatorioviolencia.org/>

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>

<http://www.poderjudicial.es>

<http://www.redfeminista.org/>

<http://www.superacion-personal.net/>

<http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs4.htm>

<http://www.unapalabraotra.org/cuadernos39.htm>

<http://www.unapalabraotra.org/libreria/autoestima.htm>

www.librospdf.net/la-antropologia-feminista-de-martha-lamas/2/

www.mujeresenred.net/IMG/pdf

www.reddeapoyo.netfirms.com - Web de la Red de Apoyo a Mujeres (Guatemala)

www.semergen.es. Web de la Sociedad Española de Médicos de Familia (España) Manuales

www.cs.drogas.info/blog/?p=113

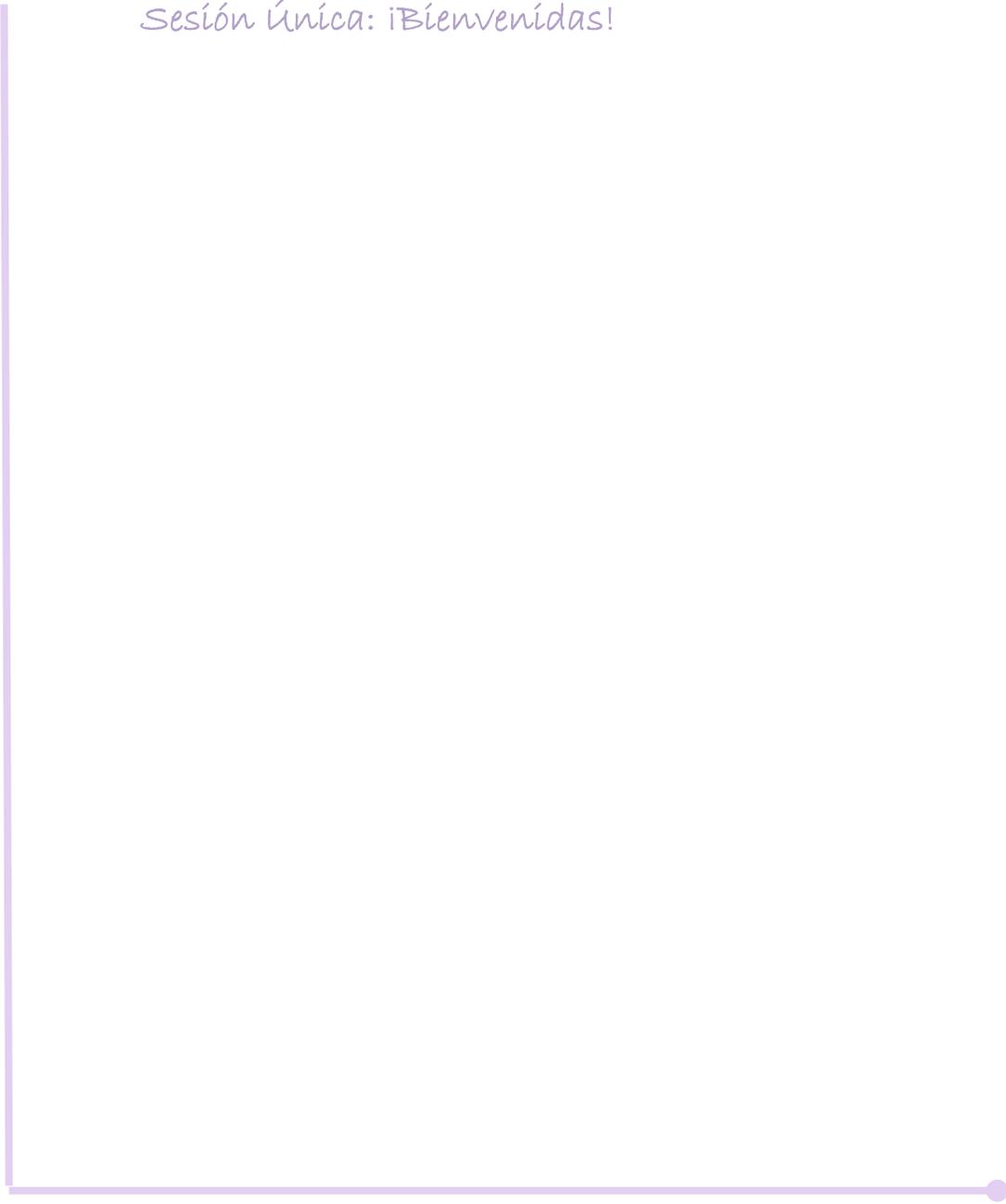
www.proyctohombre.es/archivos/6/

www.cij.gob.mx/paginas/.../individuales.asp

Desarrollo de las Sesiones

UNIDAD 0: Presentación del Programa

Sesión Única: ¡Bienvenidas!



Introducción

En esta primera Sesión inaugural, lo que se pretende es realizar la presentación oficial del Programa por parte del Equipo de intervención, por lo tanto será interesante que todo el grupo de profesionales que de una u otra manera, va a participar en el programa, se encuentre presente en la misma. En principio se presentan quienes van a desarrollar el Programa y a continuación se da un breve repaso del calendario, de los objetivos generales y de los temas que se tratarán a lo largo del mismo. Una vez hecho esto, puede empezarse ya con la dinámica de presentación propiamente dicha en la que sólo quedará la profesional que vaya a desarrollarla y las mujeres participantes del Programa.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Explicar a las mujeres cuales son las finalidades del programa, qué se espera conseguir, cómo va a ser el funcionamiento, así como el compromiso que se les pide en cuanto a la asistencia y participación.
- ✦ Destacar la importancia de la información como pilar de la prevención de la violencia.
- ✦ Definir el encuadre del programa: nº y estructura de las sesiones, horarios, lugar y medios materiales necesarios.
- ✦ Definir las normas adecuadas de conducta en el grupo.
- ✦ Realizar contrato verbal y/o escrito sobre la asistencia.
- ✦ Motivar a la participación, tanto a nivel grupal como individual, destacando la importancia de su participación a la hora de exponer las diversas vivencias personales, y advirtiéndolo sobre las dificultades personales habituales a la hora de compartir sus experiencias vividas.
- ✦ “Romper el hielo” entre las participantes, y que se empiecen a conocer ya desde la primera sesión del programa. realizando una presentación individual de

Materiales

Lápiz, goma de borrar, bolígrafos, cuaderno.
Ovillo de lana.
Pizarra o papelógrafo. Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4.

Sugerencias Metodológicas

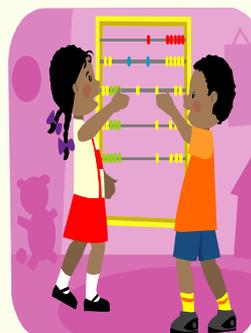
- ✓ Son normas básicas del grupo:
 - Puntualidad.
 - Confidencialidad.
 - Escuchar y no interrumpir a las demás compañeras, intentando no acaparar la conversación todo el tiempo la misma persona, y respetar los turnos de palabra.
 - No hacer juicios de valor sobre las experiencias de las demás integrantes del grupo, respetando sus opiniones.
 - No está permitida la expresión violenta, ni verbal ni física, dentro del grupo.
- ✓ Debemos facilitar que el grupo se sienta cómodo y que las participantes vayan dando a conocer a sus compañeras algunos aspectos de sí mismas. La primera dinámica que se utiliza en esta Sesión (la técnica del ovillo) pretende crear una sensación de grupo que se escenifica con la “red” que se forma con la lana. Es importante impartir correctamente las instrucciones. La mujer que tiene el ovillo antes de lanzarlo dice en voz alta y clara los datos que les pedimos (su nombre, algún apodo que tuviera de pequeña, un animal que le guste) y la que lo recibe debe retener esos datos de la mujer que se lo ha lanzado. Cuando ya han participado todas, el ovillo realiza el camino inverso. Cada una se lo devuelve a quién se lo lanzó y en ese momento tiene que repetir en voz alta los datos que la otra mujer dio de sí misma. Esta técnica pretende que cada participante retenga al menos los datos de otra compañera.
- ✓ Es conveniente hacer un sondeo entre las mujeres del grupo, sobre las expectativas que ellas tienen ante la nueva experiencia que les supone realizar un programa de estas características, teniendo en cuenta el desconocimiento y los temores o dudas que puedan tener. Para conseguir disuadir del miedo a que se conozcan detalles de su vida, o si presentan vergüenza de hablar en grupo, debemos insistir en que ninguna está obligada a hablar de lo que no quiera, haciendo hincapié en que cada una de ellas decide de qué quiere hablar cuando se trata de temas personales.
- ✓ Desde esta primera sesión debemos favorecer la cohesión grupal, promoviendo que todas las integrantes del grupo se relacionen entre sí. Para conseguirlo es necesario que las sesiones tengan una continuidad en el tiempo, no admitir nuevas participantes en el grupo para que no se rompa el clima grupal y de confianza creado, hay que potenciar la participación de todas las integrantes y, especialmente, evitar la creación de subgrupos.
- ✓ Otro de los requisitos indispensables para el buen funcionamiento del grupo es la importancia fundamental de la escucha activa, por lo que debemos transmitirles:
 - Que hay que tolerar las emociones y sentimientos de las demás compañeras, intentado comprender su problemática personal.
 - Para una correcta comprensión de la información que exponen las integrantes del grupo, no es conveniente tener ideas preconcebidas sobre lo que cuentan, para así evitar presentar sesgos erróneos.
 - Tienen que “sentirse” escuchadas y comprendidas, recibiendo feedback sobre la información que quieren transmitir al grupo.

Desarrollo de la Sesión

1. En primer lugar realizamos la **presentación** de las profesionales que van a desarrollar el Programa y a continuación encuadramos el mismo con respecto a los objetivos del programa, la duración del mismo, el número de sesiones, horarios, lugar de desarrollo, etc.
2. Es importante destacar el **compromiso** que se espera de las participantes en cuanto a asistencia, participación y actitud e incidir desde el principio en que –aunque las normas básicas van a pactarse dentro del grupo por consenso- existen unas “reglas del juego” que son consustanciales al propio Programa. Así el respeto hacia todas las componentes del grupo y el compromiso de confidencialidad, son esenciales desde el primer momento.
3. Una vez establecidos los pilares sobre los que se sustentará el programa, se dará comienzo a la Dinámica de **presentación de las participantes**, propiamente dicha. Para “romper el hielo” podemos realizar un juego que sirva a las internas como primer contacto con las demás integrantes del grupo, usando la técnica del ovillo de lana. Puestas en círculo, la que tiene el ovillo sujeta la punta de la lana y se lo lanza a otra cualquiera mientras dice su nombre, si tenía algún apodo de pequeña (o en su defecto cómo le hubiera gustado llamarse) y el nombre de un animal con el que se sienta identificada. Cuando se acaba, el ovillo hace el camino inverso y cada una debe devolvérselo a quién se lo lanzó repitiendo los datos que dio esa compañera. Por lo tanto cada una debe retener al menos, los datos de sí misma que da la mujer que le lanza el ovillo. Usaremos la Ficha 1
4. Una vez sentadas, haremos una ronda en la que pediremos a las internas que definan dos cualidades del animal que han elegido para identificarse. Eso nos permitirá de una forma sencilla, que cada una empiece por contar a las demás algo que le gusta de sí misma.
5. A continuación les pediremos que escriban una **carta a los Reyes Magos**, pidiendo tres regalos que les gustaría conseguir en el Programa, y luego los iremos leyendo en voz alta y anotando en la pizarra. Eso servirá para que el grupo de profesionales tenga un buen listado de las expectativas que las participantes llevan al grupo antes de empezar. Ficha 2
6. En esta primera sesión debemos crear también **las reglas de convivencia** necesarias para el buen funcionamiento del grupo, de manera que estén consensuadas por todas las participantes, para que ya desde el primer día se sientan cómodas y se empiece a crear sentimiento de pertenencia grupal, mostrando conformidad, compromiso y aceptación de las normas que ellas mismas han sugerido. Para conseguirlo se puede dividir al grupo en varios subgrupos, para que cada uno fije las reglas que crea que son las convenientes para aplicar al funcionamiento del grupo. Después se ponen todas las ideas en común, y se discuten una a una hasta que se llega a un acuerdo sobre si es importante, o no, utilizarla como regla grupal. Tenemos como soporte la Ficha 3 Debemos tener en cuenta, en la medida de lo posible, las demandas y las necesidades que plantean, valorando la posibilidad de satisfacción de las mismas. La profesional dispone de una Ficha guía (F-3) que le marca las reglas deseables para cualquier grupo.
7. Para finalizar la sesión, podemos plantear otra dinámica que sirve ya para ir profundizando un poco más en las características personales y relacionales, así como en las expectativas de cada una de las internas. Una de las dinámicas podría ser la siguiente: las internas se tienen que sentar en el aula como si estuvieran en un vagón de tren o en un autobús y se fueran de viaje, y le cuentan a su compañera en voz alta cual es el destino de su viaje, qué va buscando en el mismo, etc. Utilizaremos la Ficha 4
8. Cerraremos la sesión con un **aplauso** que el grupo se da a sí mismo celebrando su nacimiento, recordando las normas que se han pactado y citándolas para la siguiente Sesión.

Ficha 1 (¿Quién soy yo?)

Todas tenemos un nombre, por supuesto, pero además a muchas de nosotras nos llamaban de alguna manera especial... Quizá nuestra madre, o nuestro padres, tal vez era nuestra abuela o nuestro hermano... ¿Lo recuerdas? Quizá no te llamaban de ninguna forma especial, pero a ti te hubiera gustado llamarte de otra manera...



Mi nombre es...

Pero de pequeña me llamaban (o me hubiera gustado llamarme)...

¿Te gustan los animales? ¿Qué animal te gusta más o con cual te sientes más identificada? ¿Por qué?



De todos los animales con el que me siento más identificada es con

.....

Las dos características que más me gustan de ese animal son

1.....

2.....



Ficha 2 (Carta a los Reyes Magos)

Escribe una carta a los Reyes Magos. Te has apuntado a este Programa porque seguro que hay muchas cosas que te gustaría conseguir. Pídeles tres regalos que para tí sería importante tener una vez que lo hayas terminado.

1.....

2.....

3.....

Ahora puedes anotar otros "regalos" que hayan pedido tus compañeras y que hayan llamado tu atención. A lo mejor alguno de ellos, también te sirve a tí...

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....

15.....

Ficha 3 (La Carta Magna)



vamos a ver entre todas cómo nos gustaría que fuera este Taller que vamos a compartir. Para eso tenemos que pensar en unas normas de convivencia, que todas nos comprometemos a respetar. Hablaremos en grupos sobre ello y luego votaremos entre todas cuales son, las que consideramos más convenientes



1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

12.....

Ficha 3 (La Carta Magna) **Ficha para Profesionales**

Aunque las normas del grupo deben proponerse y debatirse en el seno del mismo, quién dirige la dinámica debe conocer que las normas que se enumeran a continuación, son las que habitualmente se entienden deseables para el funcionamiento de cualquier grupo

Se deben respetar los horarios señalados para las Sesiones con puntualidad. Es una señal de respeto hacia las otras personas, cuyo tiempo es tan importante como el mío.

Debe promoverse un clima de respeto hacia las componentes del grupo que permita una sensación de seguridad en el momento de participar, de emitir las opiniones o de expresar las emociones de cada participante.

Es deseable que exista un pacto explícito con respecto a la confidencialidad de lo que ocurre en las sesiones del Taller. Ello no implica que no se pueda hablar con nadie de lo que allí pasa, particularmente de lo que cada una está viviendo. Pero sí conlleva el compromiso de no dar a terceras personas datos confidenciales de otras que haya obtenido en el transcurso de las dinámicas.

Se discutirá abiertamente las ideas, sin permitirnos juzgar, negar o menospreciar a nadie por pensar de forma distinta a la nuestra. Es importante ser honesta y sincera durante la sesión y no esperar a que termine la misma para criticar aquello que se dijo o mostrar desacuerdo con ésta o aquella cuestión.

Se debe respetar el turno de la persona que esta hablando, la cual a su vez debe intentar no acaparar más tiempo del razonable en su intervención, para dar lugar a que otras personas puedan tomar la palabra. Es necesario reflexionar antes de hablar y no hablar sino cuando se tiene algo interesante que aportar.

Cuando otra persona está en el uso de la palabra, hay que aprender a escuchar sin interrumpir y con empatía, aunque pueda estar manifestando una opinión distinta de la tuya. Escuchar a otras personas nos permite enriquecer nuestras ideas.

Se debe aceptar la retroalimentación tanto del grupo como de la profesional que dirige las dinámicas. No tiene sentido molestarse o sentirse incómoda por las opiniones que nos devuelva el grupo en las sesiones, siempre que estén dadas con respeto y sentido de la oportunidad.

Las integrantes del grupo deben comprometerse a participar activamente en las dinámicas, lo cual no significa que tenga que contar o hacer cosas que no desea, pero sí es necesaria una actitud participativa, más allá de la mera presencia.



Ficha 4 (El tren)

Vas en un tren y como es natural una persona desconocida para ti está sentada a tu lado. Tú acabas de emprender un viaje que te hace mucha ilusión y del que esperas aprender muchas cosas... ¿Por qué no se lo cuentas?

Me voy a...

Durante el viaje espero...

Puedes anotar también otros destinos que hayan dicho tus compañeras, otros intereses, otras ilusiones...

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the user to write their responses to the prompts above.

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 1ª: La Socialización I (La Familia)

"No nacemos mujeres, nos hacemos mujeres. No existe ningún destino biológico, psicológico o económico que determine el papel que un ser humano desempeña en la sociedad". **Simone de Beauvoir**.

Introducción

En los primeros meses de vida el cuerpo es el instrumento de comunicación con el mundo, a través de él percibimos sensaciones que vamos interpretando como satisfactorias o no en la medida en que responden a nuestras necesidades. El cuerpo nos aporta la información sobre cómo nos alimentan, nos bañan, nos acurrucan, nos acogen, nos dan calor, protección... La primera categoría a la que somos adscritos es la sexual: **niño-niña**, a partir de este momento el género, en tanto que construcción cultural, se encarga de marcarnos el camino y cómo debemos recorrerlo. Poco a poco el lenguaje verbal nos abre un infinito abanico de posibilidades de comunicación y simbolización de la realidad.

*“La cultura marca a los sexos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás.
(Lamas, Marta)*

El primer modelo de identificación que, por regla general tenemos las personas, es la madre. Este modelo cobra mayor significación en el medio en el que trabajamos por las condiciones de marginalidad y exclusión social de la población reclusa, debido a que la socialización de género alcanza altas cotas de discriminación (familias monoparentales en las que es la madre el único referente, desatención y abandono del padre de las obligaciones para con los hijos, gran carga de valores machistas en el medio sociofamiliar).

Creer en una familia en la que las mujeres no son valoradas y su papel es cuidar de otros sin medida, someterse a los deseos del varón, nos educa en la dependencia, en la sumisión y en el conformismo, dificultando el desarrollo de la autoestima y la seguridad en una misma. La desvalorización social de lo femenino, la falta de poder y de reconocimiento de su autoridad han contribuido a que las mujeres se conviertan en víctimas de la violencia.

La gran carga afectiva de los modelos y vínculos establecidos en el medio familiar, va a determinar el futuro de nuestra seguridad emocional. Si de niñas no nos hacen sentirnos capaces y valiosas, no aprendemos el derecho a ser respetadas y satisfacer nuestras necesidades.

La contradicción subyace en todo el proceso de identificación de la niña con la madre. El modelo en sí mismo es opuesto a la madurez, la autoestima, la sexualidad, la autonomía. La mujer incompleta que necesita del hombre para completar su proceso personal, y es a través de él como obtiene valoración y seguridad.

La familia constituye un nexo muy importante entre las personas y la sociedad, socializa a sus miembros de acuerdo con su particular modo de vida: escoge el colegio, las compañías, los programas de televisión, las lecturas... Generalmente, en las familias de clase social más baja y con escasa formación, se da un modelo de socialización más autoritaria, que enfatiza la obediencia, utiliza el castigo físico y la recompensa material. Es más propio de familias de clase media y con formación, un modelo participativo con mayor acentuación del diálogo, la recompensa no material y la eliminación del castigo corporal.

En la medida en que va aumentando el número y calidad de los agentes que intervienen en nuestro proceso de socialización, vamos ampliando el concepto de nosotras, enriqueciéndonos con nuevas relaciones y conformando nuestra identidad.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer el proceso de socialización, su carácter temporal y cultural.
- ✦ Entender cómo lo individual, familiar y social. constituyen un todo de interrelaciones.
- ✦ Tomar contacto con los mensajes de género recibidos en mi familia.

Materiales

- Reproductor de CD. Música suave para relajación.
- Esquemas: E-1, E- 2, E- 3, E-4, E-5, E-6, E-7, E-8, y E-9.
- Fichas: F-1 y F-2.
- Proyector de transparencias o presentaciones de power-point.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ La población reclusa femenina está socializada de acuerdo a unos rígidos ajustes a los estereotipos de género, siendo la maternidad para ellas una seña de identidad muy valorada. Debemos tratar sus valores y actitudes con respeto y cariño, nuestro objetivo no es “desmontar” sino “acompañar” en el proceso de autoconocimiento y desarrollo.
- ✓ En el medio familiar un alto porcentaje de ellas han vivido experiencias de maltrato, en cualquiera de sus manifestaciones. No debemos inducir, y mucho menos forzar, a participar en ejercicios o dinámicas que puedan provocar un dolor que en el momento presente la mujer no desee afrontar.
- ✓ En el ejercicio de esta sesión es posible que alguna no quiera participar. Animémosla a que participe no haciendo el ejercicio, cada cual debe sentirse siempre libre de medir su disponibilidad emocional. En el comentario posterior sus aportaciones serán de interés para todas.
- ✓ Hay ejercicios que conllevan una alta implicación emocional de las participantes. Una regla sagrada que debemos cuidar desde el primer momento, es que aprendan a intervenir en los comentarios sin juzgar a la otra compañera; siempre desde sus propias emociones, implicándose utilizando el lenguaje en primera persona con expresiones como:
 - “Puedo entender lo que sientes porque a mí.....”
 - “Lo que has contado me ha recordado...”
- ✓ El silencio respetuoso, una manifestación corporal de acogimiento y cercanía (las mujeres aceptan y agradecen los abrazos, el contacto físico, las manos sobre el hombro, un apretón cogiendo ambas manos), son a veces las mejores respuestas que puede dar cualquier profesional

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión: Cierre de posibles comentarios o cuestiones pendientes de la sesión anterior. Breve planteamiento del tema de hoy y del desarrollo de la presente sesión. (10')
2. Exposición activa y participativa del material teórico sobre el proceso de socialización (infancia, familia, escuela, trabajo). Dependiendo de los recursos de que dispongamos podemos llevar una presentación de power o utilizar el proyector de transparencias. Como sugerencias de contenido teórico utilizamos los Esquemas 1 al 9. Podemos documentar la presentación con proyección de fotografías o viñetas, después y/o simultáneamente, se realiza un comentario sobre el contenido expuesto. (40')
3. Ejercicio Grupal: Para realizarlo hay que crear un ambiente relajado e intimista (escogemos música de fondo suave y la luz tenue). El objetivo del ejercicio es tomar contacto con mi ser mujer desde niña, con los mensajes recibidos de mi familia sobre cómo y qué se espera de mí por el hecho de ser niña. Si alguien no desea hacer el ejercicio puede quedarse fuera del círculo, en silencio, observando su desarrollo, después sus aportaciones serán útiles para el resto del grupo.
4. Sentadas cómodamente en círculo, las vamos introduciendo en el ejercicio..."recuerda cómo eras de niña...qué imagen te viene ...cómo vas vestida..cuántos años tienes, dónde te encuentras... ¿estás a gusto, te sientes tranquila o, por el contrario, estás nerviosa, incómoda? ¿qué tal día hace hoy?, ¿con quién estás? ¿estás bien? ¿qué te dicen sobre cómo debe ser una niña? ¿qué dice tu madre, tus tías, tu abuela? ¿qué espera tu padre de ti, o el abuelo, que te dicen ellos sobre ti? ¿qué dicen que debe hacer una niña, qué es lo que no es apropiado que hagas porque eres una niña? ¿cuáles son los mandatos positivos que recibiste: Haz esto, compórtate...ponte esto, siempre tienes que...?¿y los mandatos negativos? no vayas..., no te pongas..., no digas..., nunca tienes que....
5. Nuestro tono debe ser muy tranquilo, sugerente pero nunca impositivo, dejando espacio para que las representaciones mentales vayan apareciendo, sin prisas. Necesitan su tiempo.
6. Cuando creamos que el tiempo ha sido suficiente (unos 10') dejamos unos minutos de silencio para después invitarlas a hacer una puesta en común. Sentadas como están invitamos con la aprobación del grupo a quienes no han participado hasta ahora a unirse al resto.
7. En círculo se abre la sesión de comentarios y reflexiones en alto y en grupo. Los comentarios deben orientarse hacia aspectos como ¿qué aprendí en mi casa sobre cómo debía ser una mujer? ¿qué cosas tenía yo que hacer por ser mujer? ¿qué esperaba mi madre de mí? ¿qué quería mi padre que hiciese con mi vida? ¿qué cosas no debía hacer por ser una niña? Por último, se reparte la ficha F-1 para que si lo desean puedan anotar lo trabajado en el grupo (35').
8. Lectura comentada. Se reparte a todas la ficha F-2. Es un texto adaptado del libro de Carmen Alborch "Malas". La profesional lo lee en alto. Después de dejar que reflexionen sobre el texto y a continuación hacemos un debate en grupo. El objetivo es que sean conscientes del papel del "modelo madre" en la socialización de las mujeres. (15')
9. Eco grupal: Reflexión en común sobre aspectos de la sesión de hoy ¿en qué medida lo trabajado tiene que ver conmigo? ¿cómo me he sentido a lo largo de la sesión? ¿qué me ha aportado? ¿he tenido alguna dificultad? Recordatorio sobre las tareas para hacer durante la semana. Leer el texto de Almudena Grandes y reflexionar sobre los aspectos propuestos, pueden añadir cualquier otra cosa que se les ocurra. En el texto se han suprimido párrafos para acortarlo, que no afectan ni al sentido ni a la comprensión del mismo.(10')

definición de **socialización (I)** (E1)

- ✚ Es un proceso de influencia mutua entre la persona y sus semejantes.
- ✚ Proceso que moldea a la persona y la va adaptando a las condiciones de la sociedad.
- ✚ A través de él vamos aceptando las pautas de comportamiento que garantizan nuestra aceptación e integración social.

definición de **socialización (II)** (E2)

- ✚ En la medida en que el individuo responde y reacciona a la influencia social, va adaptándose a su medio.
- ✚ Es la forma en que los individuos de una colectividad aprendemos los modelos culturales de nuestra sociedad, los asimilamos y convertimos en nuestras propias reglas de vida.
- ✚ Este proceso no es neutro. Aparece diferenciado dependiendo del sexo de las personas.

definición de **socialización (III)** (E3)

- ✚ La sociedad asigna modelos de comportamiento diferentes para hombres y mujeres.
- ✚ Proceso que se da durante toda la vida y está en constante evolución.
- ✚ Cada época, cada cultura, cada medio social o religioso tienen sus propias señas de identidad.

¿a qué llamamos **agentes de socialización**? (E4)

- ✚ Son los diferentes medios o instrumentos que sirven a la sociedad para transmitir sus modelos.
- ✚ Aseguran la permanencia y estabilidad de los grupos u organizaciones sociales.
- ✚ Familia, Escuela, Vecindario, Parroquia, Amigos, Medios de Comunicación son ejemplos de agentes de socialización.

¿qué nos **transmite** el proceso de **socialización**? (I) (E5)

- ✚ A través del proceso de socialización la cultura va transmitiéndose de generación en generación.
- ✚ Observamos las conductas de nuestros mayores cuando somos pequeñas y las imitamos.
- ✚ Aprendemos las normas de comportamiento organizado que nos aseguran la aceptación de los demás.

¿qué nos **transmite** el proceso de **socialización**? (II) (E6)

- ✚ Interiorizamos el sistema de valores de nuestra familia y nuestra comunidad.
- ✚ Aprendemos conocimientos específicos y desarrollamos habilidades que nos permitirán integrarnos en la vida adulta.

la familia (I) (E7)

- ✚ La Familia es el primer agente de socialización en la vida de las personas.
- ✚ Cada familia socializa a sus hijos de acuerdo con su particular forma de vida e interviene en la elección de otros agentes de socialización como la escuela, el grupo de amigos, la parroquia...

la familia (II) (E8)

- ✚ En la infancia somos absolutamente dependientes de nuestra familia, la relación con otras personas es muy limitada. Los vínculos que establecemos con nuestra familia en esta época son de gran dependencia y fuerza emocional.
- ✚ A través de las figuras de la familia más significativas (madre, padre...) aprendemos las primeras experiencias de la vida. Observamos e imitamos los modelos familiares.
- ✚ Las experiencias y los modelos aprendidos en la infancia nos influyen a lo largo de nuestra vida.

la familia (III) (E9)

- ✚ Las niñas imitamos a nuestras madres como modelo de ser mujer. En la medida en que vamos recibiendo aprobación y refuerzo, repetimos las conductas que se esperan de nosotras, las aprendemos y hacemos nuestras.
- ✚ La familia, la sociedad, esperan y refuerzan conductas diferentes en las niñas y en los niños.



Ficha 1 (Recordándome...) Ficha para profesionales

Intenta en primer lugar propiciar un ambiente relajado y acogedor, puedes poner música relajante como fondo si te parece oportuno y con una voz lo más tranquila posible, puedes ir dando pautas para provocar la evocación de los recuerdos. El texto puede ser algo similar a éste:

Y ahora... relájate... siéntate cómodamente y escucha la música...entorna los ojos y déjate llevar por las palabras que oyes porque vas a emprender un largo, largo viaje... "recuerda cómo eras de niña...qué imagen te viene...cómo vas vestida...cuántos años tienes, dónde te encuentras... ¿estás a gusto, te sientes tranquila o, por el contrario, estás nerviosa, incómoda?... ¿qué tal día hace hoy?, ¿con quién estás? ¿estás bien? ¿qué te dicen sobre cómo debe ser una niña? ¿qué te dice tu madre, tus tías, tu abuela...qué espera tu padre de tí o el abuelo, que te dicen ellos sobre tí? ¿qué te dicen que debe hacer una niña, qué es lo que no es apropiado que hagas porque eres una niña? ¿cuales son los mandatos positivos que recibiste: haz esto, compórtate...ponte esto, siempre tienes que...? ¿y los mandatos negativos? no vayas..., no te pongas..., no digas..., nunca tienes que...

Cuando termines puedes invitarlas a compartir las imágenes que han evocado y a anotarlas después de la sesión en su Ficha 1 para que no se les olvide más adelante.



Ficha 1 (Recordándome...)

No olvides que es interesante recordar cosas como...

¿qué aprendí en mi casa sobre cómo debía ser una mujer?

¿qué cosas tenía yo que hacer por ser mujer?

¿qué esperaba mi madre de mí?

¿qué quería mi padre que hiciese con mi vida?

¿qué cosas no debía hacer por ser una niña?



Ficha 2 (Lectura comentada...)

En la relación madre-hija aprendemos a relacionarnos con la mujer/madre y con todas las demás mujeres. La madre es mujer, pero además representa a la primera mujer, cargada de valores, positivos o negativos, modelo de todas las demás...- Simboliza a cualquier otra mujer con autoridad o saber...-La madre también representa un conjunto de valores vitales positivos. Te impulsa a vivir, a crecer...

una buena madre se realiza si su hija evoluciona, aun a costa de que ella no lo haga. A su vez, se espera de la hija que sea obediente, que viva en minoría de edad con su madre toda la vida:

-“En todos los estados se sirve a Dios, Frasquita, pero el complacer a su madre, asistirla, acompañarla y ser el consuelo de sus trabajos, ésa es la primera obligación de una hija obediente”.

Leandro Fernández de Moratín. “El sí de las niñas”

...-La madre se convierte en una especie de perfeccionista de la socialización femenina, una fiel intérprete del rol tradicional femenino...-

...-En cambio los niños son tratados desde el principio como otros, como ajenos a la madre...-La actitud de oposición sostiene y refuerza la identidad masculina, estimula el proceso de diferenciación...El padre encarna el poder, la autoridad, es propietario de todo lo valioso...

Texto adaptado de “Malas”; Alborch, Carmen. (2002).

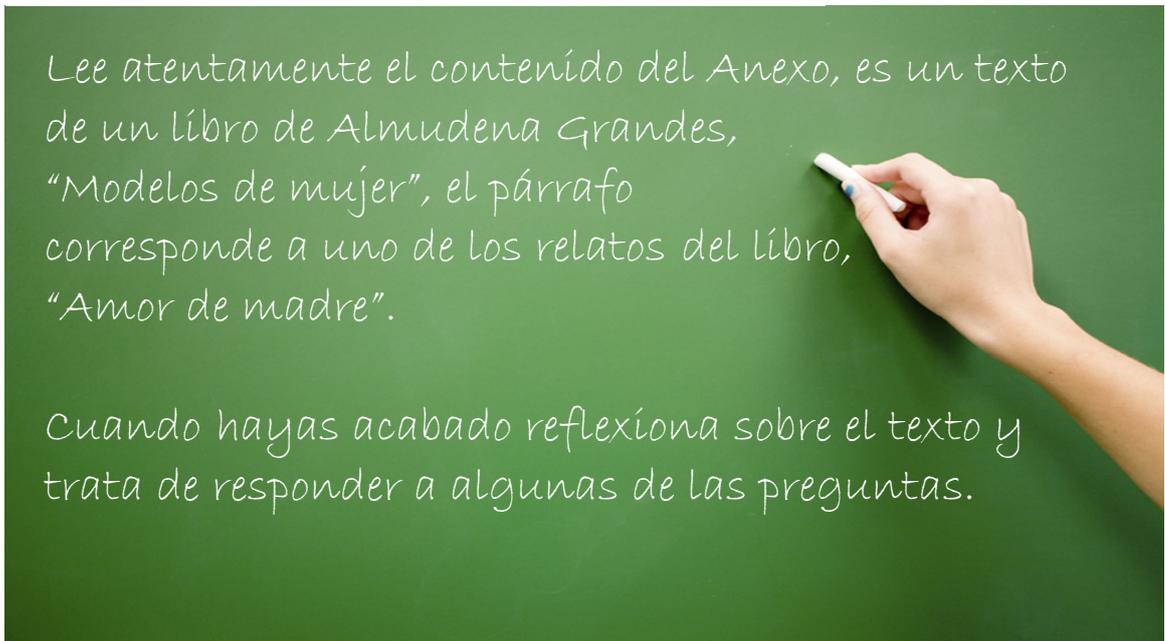
Reflexiona sobre el texto que hemos leído; ¿qué te sugiere sobre el proceso de socialización? ¿qué consecuencias positivas y/o negativas crees que tiene el mensaje del texto de Moratín?

Ideas Fuerza

- + *Todas las personas formamos parte de una sociedad que nos influye constantemente y sobre la que también nosotros actuamos. El proceso de socialización se da a lo largo de toda la vida.*
- + *La Sociedad espera que sus miembros aprendan los modelos que le son propios. Estos modelos evolucionan a lo largo del tiempo y varían dependiendo de la cultura, la religión, la clase social...*
- + *Cada sociedad espera y demanda unas conductas diferentes a mujeres y hombres.*
- + *La Familia es el primer núcleo de convivencia de las personas. Su importancia es fundamental en el proceso de socialización de cualquier persona.*
- + *La gran carga emocional de las relaciones familiares en la infancia y niñez determina que las experiencias y modelos aprendidos ejerzan su influencia a lo largo de nuestra vida.*
- + *Muchos de nuestros comportamientos, gestos, actitudes, son repeticiones de nuestra madre o nuestro padre. Conocernos y reconocernos en nuestro proceso personal es la base para aceptarnos.*
- + *La capacidad de aprender la tenemos toda la vida.*



Para el próximo día



¿Cómo es la protagonista como madre?

¿Cómo se ve a sí misma en su papel de madre?

¿Qué opinas de la relación entre la madre y la hija?

¿En que medida crees que Marianne ha respondido a los mensajes recibidos?

¿Qué le dirías a la madre de Marianne sobre su hija?

¿Crees que esta historia tiene algo que ver contigo?

Añade cualquier otra cosa que se te ocurra en relación con lo que hemos tratado en la sesión de hoy.

Anexo para la tarea



(Una Lectura para reflexionar...)

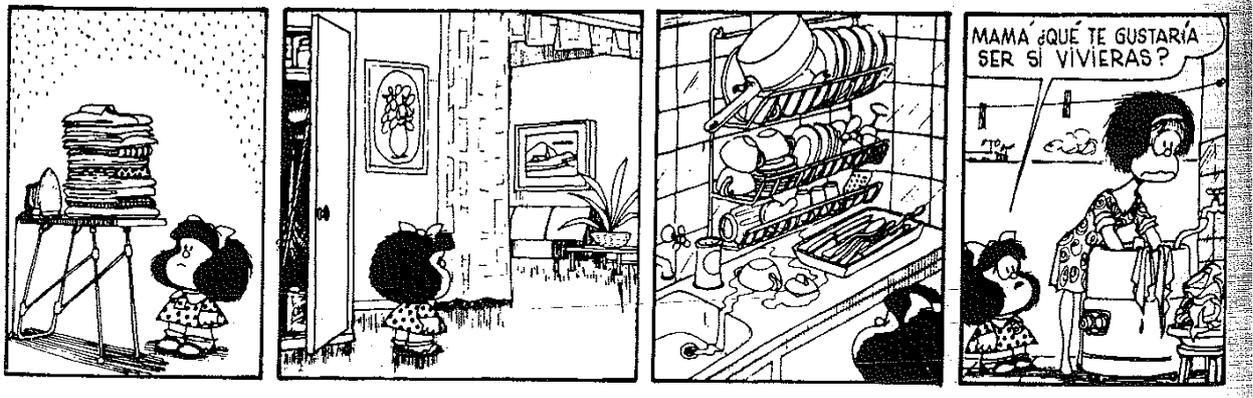
Es ella, ¿no se acuerdan?, mi hija Marianne, la jovencita que está a mi lado en la diapositiva, la misma...Claro, sí ya sabía yo que la recordarían, con la de disgustos que me ha dado durante tantos años, un quebradero de cabeza perpetuo, no se lo pueden ustedes ni figurar...sí no me hubiera tocado en suerte una hija así, no seguiría viniendo yo a estas reuniones, todos los lunes y todos los jueves, sin faltar uno, en fin...Y no saben lo mona que era de pequeña, pero monísima, de verdad, una ricura de cría, alegre, dócil, ordenada, obediente...porque al verla tan gorda, tan rubia, tan sonrosada..., en resumen, tan guapa, todas las señoras se paraban a admirarla y la acariciaban las manitas y la hacían cucamonas,...parecía un anuncio de Nestlé,...De más mayorcita, en el colegio, hacía todos los años de Virgen María en la función de Navidad...¡Yo me sentía tan orgullosa!...Mi Marianne no practicaba deportes violentos, no se revolcaba por el suelo, no se pegaba con sus compañeras, que va, nada de eso...

Al llegar la adolescencia empezó a torcerse, esa es la verdad. Antes de cumplir los veinte años, ya se había aficionado a montarme unas escenas atroces y llegaba a ponerse como una fiera, en serio, chillando,...qué apuro, todos los vecinos la escuchaban...Al final, cogía la puerta y salía sin mi permiso, gritando que ya estaba harta de que no la dejara hacer nada...¿Se lo pueden creer? Pues eso me decía, que no la dejaba hacer nada y a mí me daba por llorar, porque... ¡qué barbaridad!, ¡qué ingratos pueden llegar a ser los hijos! Creo que fue entonces cuando empecé a permitirme alguna que otra copita, lo confieso, sé que no está nada bien, pero Marianne estaba ahí fuera, en la calle, rodeada de peligros y yo no podía vivir...imaginando los riesgos que correría mi niña, sola entre extraños, en locales subterráneos, ese aire...cargado de humo,...de tantos hombres sudorosos..., y las motos,...con la cantidad de accidentes que hay en cada esquina y violadores y asesinos, y drogadictos y extranjeros,...es que no hay derecho, desde luego, sacar adelante a un ángel para condenarlo luego a vivir en el infierno, para que luego digan que la maternidad no es un drama...fíjense que lo intenté todo, todo, para retenerla, pero ella se negó a seguir celebrando guateques en casa, como antes...y entonces me dejaba sola y, yo me tomaba una copita y, luego otra y, luego otra, hasta que oía el chirrido de su llave en la cerradura...

Almudena Grandes

“Amor de madre”, relato publicado por primera vez en El Urogallo, nº 102, noviembre de 1994

Algo para pensar...



Lecturas recomendadas

"Modelos de mujer" de Almudena Grandes. Editorial Tusquets. 2009

Siete relatos protagonizados por mujeres que, en distintas edades y circunstancias, se enfrentan todas ellas, en algún momento, a hechos extraordinarios. Todos, de un modo u otro, están ligados a la infancia, a la capacidad de desear como motor de la voluntad, a los actos de voluntad que las protagonistas deberán asumir para evitar que la vida las avasalle.

"Malas" de Carmen Alborch, Editorial Aguilar. 2002

En palabras de la autora, se trata de un pretexto para suscitar emociones y razones, un instrumento de comunicación e intercambio de ideas para que las relaciones mejoren.

Filmografía recomendada

"Como agua para chocolate" dirigida por Alfonso Arau. 1992. Basada en la novela homónima de Laura Esquivel. 1989

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 2: La identidad Femenina (Mensajes de Género)

"La cultura marca a los sexos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano".

M. Lamas.

Introducción

La construcción de la Identidad como proceso individual y diferenciado para cada persona, presupone una selección particular entre todas las prescripciones, discursos y representaciones que comparte el sistema social del sujeto. Es social y personal, ya que incorporamos lo social filtrándolo desde la propia experiencia.

Se gesta a lo largo del proceso de socialización y en tanto que síntesis individual es diferente para cada persona, pero en la medida en que el sistema de codificación adscribe al sujeto a partir de la diferencia sexual en dos únicas categorías masculina-femenina, hay una identidad compartida para hombres y mujeres a través de un proceso de identificación con ideales del ser masculino o femenino.

La identidad de género presupone una selección particular entre todas las prescripciones, discursos y representaciones que sobre el género comparte el sistema social del sujeto. Se va construyendo a través de la identificación con figuras significativas en la primera infancia, que aparecen provistas de gran carga emocional (madre, padre, abuelos...), el entrenamiento y la repetición del rol determinado hombre-mujer en la medida en que obtenemos refuerzo y, a través del proceso de aprendizaje social, que es activamente orientado y dirigido por el medio social.

El lenguaje, como creador de realidades, tiene una fuerza privilegiada en la transmisión de modelos culturales y por tanto en la formación de la identidad de las personas. La invisibilización de la mujer con la utilización del masculino como genérico y, la desvalorización de la mujer en la utilización de los duales aparentes (palabras con diferente significado según estén en masculino o femenino) son reflejo y recreación del androcentrismo y sexismo de la sociedad.

A lo largo del proceso de socialización, vamos tomando conciencia de nuestra singularidad, de nuestro lugar en el mundo y en relación con los demás. El género, como construcción cultural, adscribe roles, cualidades, características que son aprendidas e impuestas por los sistemas políticos, económicos, religiosos. Va creando identidades que, en la medida que son significaciones e interpretaciones culturales, también son modificables. Las identidades individuales y colectivas son complejas, están en proceso y se construyen con múltiples influencias

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer la influencia de los modelos aprendidos en la infancia en mi vida actual.
- ✦ Explorar las ideas previas que tiene el grupo sobre la identidad de género.
- ✦ Entender que como mujeres tenemos una identidad colectiva, universal.
- ✦ Conocer y distinguir conceptos como sexo, género, identidad e identidad de género.
- ✦ Descubrir la fuerza del lenguaje como creador de modelos.

Materiales

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo. Papel.
Proyector de transparencias o presentaciones de power-point.
Papelógrafo o similar. Papel celo.
Fichas: F-1, F-2, F-3, F4 y F5 .
Esquemas E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6, E-7, E-8 y E-9.
Viñeta de la ficha 4 sex-dones3.jpg
Viñeta de la Ficha 5.
“ Porque las palabras no se las lleva el viento” Edita Ayuntamiento de
Quart de Poblet. Ilustración de Mabel Álvarez .Textos Teresa Meana.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Las participantes a veces tienen dificultad para seguir las instrucciones concretas de algunos ejercicios y dinámicas; la alta carga de estrés emocional de que suelen ser portadoras y la baja formación, son entre otros un obstáculo para la concreción y el análisis. Es muy útil que antes de que ellas empiecen a responder a los ejercicios, pongamos algún ejemplo concreto relacionado con el mismo.
- ✓ En el ejercicio “el trueque de un secreto”, es importante que las papeletas se recojan de una en una y solo después de que la anterior haya acabado de hacer su exposición al grupo. De esta forma evitamos que distraigan su atención o se dejen influir por lo que ha expresado la compañera.
- ✓ Como profesionales tenemos que detectar la latencia del grupo y, si no están suficientemente caldeadas para realizar un ejercicio es preferible adaptarlo o acortarlo, pero nunca hacerlo rutinario como una tarea a terminar.
- ✓ Vamos a empezar a manejar conceptos cuyo uso adecuado resulta en muchos casos desconocido para las mujeres. Pese a ello, los términos son familiares y se prestan al equívoco y la confusión. Tratemos de concretar y precisar mucho para facilitar el aprendizaje con menos contenido y muchos ejemplos.
- ✓ Necesitan tiempo para aprehender los contenidos. Deben interiorizar conceptos, familiarizarse con ellos, no pretendamos que definan lo que en sí mismo es difícil definir, lo importante es que identifiquen y discriminen.

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión: Cerramos posibles comentarios sobre la sesión anterior y exponemos brevemente el contenido de ésta. Va a ser una sesión muy participativa en la que los ejercicios y dinámicas ocuparán la totalidad del tiempo (5')
2. Comentario sobre la lectura que traíamos como tarea: se las invita a que expongan los trabajos hechos y reflexiones sobre la lectura de Almudena Grandes. Los comentarios deben ir orientados en la línea en que estamos trabajando (15')
3. Dinámica Grupal: El trueque de un secreto. Adaptación del juego de Fritzen a los objetivos de la sesión. Retomamos la sesión anterior para tomar contacto con el ejercicio que realizamos sobre los mensajes de género recibidos en la infancia. Sentadas en círculo y en silencio, proponemos que piensen en esos mensajes; ¿de qué forma he respondido a los mandatos de mi familia sobre cómo debía ser yo como mujer? ¿soy como mujer lo que me dijeron en casa que debía ser? ¿han influido estos mensajes en mi vida actual? ¿de qué manera? Tras un rato de meditación en silencio, se les invita a que según vayan terminando, cojan la ficha (F-1) de la mesa a modo de orientación y en un papel en blanco escriban su mensaje de género y la influencia que éste tiene en su vida actual. Deben esforzarse en identificar un aspecto de su persona, un acontecimiento, una conducta, una experiencia que las identifique plenamente con los mensajes recibidos. Tras escribir con letra muy clara (a ser posible en mayúsculas para que no se reconozca) deberán doblar el papel y colocarlo en la caja que habremos depositado en el centro del círculo. A continuación y, tras mezclar bien las papeletas, se las invita a que vayan cogiendo una cada vez (el orden será aleatorio) y la lean en alto como si el mensaje fuese propio, empezando la frase haciendo las adaptaciones necesarias: "yo...", "a mí...", "mi madre...", "en mi casa...". Al exponer el contenido de la papeleta se las instruye para que lo hagan suyo, tomen contacto emocional con él, hagan como si fuera su mensaje y desde ahí expresen sus sentimientos y opinión al grupo. Deben ser mensajes cortos, concretos y la exposición debe serlo también. Para que puedan conservar los mensajes de las otras compañeras, se les ha hecho entrega de la ficha F-2 donde los irán anotando según se leen. El objetivo del ejercicio es comprobar como todas hemos recibido unos mensajes que podemos compartir, e identificar como propios, sobre nuestro deber ser como mujeres. (35")
4. Ejercicio grupal: Tormenta de ideas sobre los conceptos sexo, género identidad e identidad de género. Las profesionales, van escribiendo debajo de cada término (previamente hemos colocado en la pared y sobre el papelógrafo cuatro pliegos de papel cada uno de ellos con uno de los términos escrito) las palabras o ideas que vayan surgiendo. Debe ser algo rápido, espontáneo; hay que dejar claro que no se trata de acertar nada, sino de expresar lo que les sugiere la palabra. Todas van copiando en su ficha (F-3) los términos que surgen (10')
4. Exposición teórica participativa sobre los conceptos sexo, género, identidad e identidad de género (esquemas del 1 al 9) con el soporte técnico elegido. (25')
5. Ejercicio Grupal Divididas en dos grupos a cada uno se le reparte una de las dos fichas (F-4 y F-5). Deben escribir lo que la viñeta les sugiera en relación con los contenidos tratados hoy (sexo, género, identidad de género.) siguiendo el ejemplo. Cada grupo elige un portavoz y se exponen y comentan los trabajos entre todas.(20')
6. Eco Grupal; Reflexión en común sobre la sesión: Quien lo desee puede compartir sus impresiones y dificultades o aprovechar para hacer alguna pequeña aclaración sobre lo tratado hoy. (10")
7. Trabajos para casa, se explica, con ayuda de algún ejemplo, el ejercicio que deben traer hecho para el próximo día y que veremos juntas en el grupo.



Ficha 1 (Ejemplos)

Lee atentamente los siguientes ejemplos

1-Siempre me llenaba de rabia que mi madre disculpase a mi novio cuando se iba de marcha con los amigos y me dejaba plantada. Por supuesto que sí lo hubiese hecho yo le habría parecido fatal: "Hija no vas a comparar, no es lo mismo..."

-Yo salgo cuando quiero y no tengo que dar explicaciones a mi marido, tengo que reconocer que en eso he tenido mucha suerte; si él se va de marcha yo también lo puedo hacer... ¡él nunca me lo prohibiría...!

2-En mi familia parecía que ya por el hecho de estar casada tenías que tener hijos, porque sí. Era como una obligación de las mujeres...

- Yo tuve mi primer hijo a los 16 meses de casarme, con 21 años. Mis hijos son lo mejor de mi vida, pero tenerlos tan pronto me ha limitado mucho.

3-Mi madre siempre dejaba lo que estuviese haciendo para atender cualquier cosa que se le ocurriese a mi padre; a mí me parecía lo natural....

-¿Por qué no soy capaz de tomarme un tiempo solo para mí cuándo yo quiera?, Es como si tuviera que buscarme algo que hacer antes que dedicarme a mí misma un espacio de tiempo. Ni me doy cuenta, pero ese tener que estar siempre atenta a todo y todos me llena de tensión y me hace estallar por tonterías...

Estos son algunos ejemplos que pueden ayudarte a responder. Ahora anota en una hoja lo que quieras sobre las cuestiones que te planteamos. No es importante encontrar muchas respuestas, con un solo ejemplo es más que suficiente. Lo importante es que puedas identificarlo como algo que forma parte de tu realidad. Luego los leeremos de forma anónima.

¿De qué forma he respondido a los mensajes de mi familia sobre cómo debía yo ser como mujer?

¿Han influido estos mensajes en mi vida actual?

¿De qué forma?



Ficha 2

Ahora sí quieres, puedes ir anotando las respuestas que se van leyendo, para que no se te olviden...

¿De qué forma he respondido a los mensajes de mi familia sobre cómo debía yo ser como mujer?

¿Han influido estos mensajes en mi vida actual?

¿De qué forma?



Ficha 3 (¿Qué es qué?)

SEXO

GÉNERO

IDENTIDAD

IDENTIDAD DE GÉNERO

algunas cosas sobre el sexo (I) (E1)

- Entendemos por sexo el conjunto de aspectos biológicos que nos es dado por la naturaleza.
- El sexo de las personas viene determinado por la dotación genética: se establece desde el mismo momento de la fecundación.
- De acuerdo con el sexo genético, se forman los órganos reproductores: testículos en el hombre y ovarios en la mujer.

algunas cosas sobre el sexo (II) (E2)

- A continuación, entre el tercer y quinto mes de gestación, se forman los genitales internos y externos o caracteres sexuales primarios.
- En la pubertad aparecen los caracteres sexuales secundarios (las mamas, el vello, la masa muscular, la masa grasa subcutánea).
- Tan solo en la función reproductora hay diferencias entre los sexos que afectan a la vida de las personas.

¿qué es el género? (E3)

- Es el conjunto de características que la cultura atribuye a las personas según sean hombres o mujeres.
- Por género se entienden las diferencias que hay entre los hombres y las mujeres que no son biológicas.
- Desde el momento del nacimiento, las personas somos socializadas de manera diferente por ser hombres o mujeres.

¿cómo **influye** el **género** en la **vida** de las personas? (I) (E4)

- El género impone normas de conducta diferentes a los hombres y las mujeres.
- Influye y, a veces decide, el tipo de trabajo que las personas hacemos.
- Orienta nuestras actividades y nuestro ocio.

¿cómo **influye** el **género** en la **vida** de las personas? (II) (E5)

- Nos exige un cuidado y atención a nuestra imagen corporal muy diferente según seamos mujeres u hombres.
- Nos impone una conducta sexual.
- Determina la posición que vamos a ocupar en la sociedad.
- Establece cómo deben ser las relaciones entre las personas.

algunas cosas sobre la identidad (E6)

- ¿Quién soy? La Identidad es la forma como yo me reconozco a mí misma en relación con los demás.
- Identidad es el conjunto de características que hacen que sea yo misma diferente y única.
- El carné de identidad es único para cada persona.
- La identidad se va construyendo a lo largo de toda la vida.

¿tenemos una **identidad** como **mujeres**? (I) (E7)

- Mi identidad de mujer es cómo yo me veo y me valoro en comparación con lo que he aprendido que es ser mujer.
- En todas las culturas existen unos ideales del ser mujer y del ser hombre.
- La identidad cambia porque somos capaces de aprender cosas nuevas y evolucionar.

¿tenemos una **identidad** como **mujeres**? (II) (E8)

- Como mujeres compartimos una misma identidad así como los hombres comparten una identidad masculina.
- La Feminidad es la condición que la cultura atribuye a la mujer en oposición al hombre, al que atribuye la Masculinidad.
- La Feminidad es un conjunto de atributos que la cultura deposita en la mujer: funciones en la vida, maneras de comportarse, formas de sentir, características corporales.

¿tenemos una **identidad** como **mujeres**? (III) (E9)

- Los atributos de la Feminidad no son dados por la naturaleza son culturales, aunque algunos se deriven de nuestra condición sexual, como la maternidad.
- En los últimos años, se han dado grandes cambios en la concepción de la feminidad.

Ficha 4



Escribe que te sugiere esta viñeta en relación al género.

¿Qué te parece que está haciendo la madre?

Sin cambiar la viñeta ¿se te ocurre que otra cosa podría hacer o decir la madre? ¿cómo?

Ficha 5



Observa la viñeta ¿qué mensaje nos está dando en relación al género?

Ahora modifica el texto (puedes utilizar el bolígrafo rojo para que se distinga): cambia femenino por masculino, y donde ponga o ponés a y al revés ¿qué te parece? ¿podría ser así?

Haz un esfuerzo más; piensa en alguna historia, anécdota, costumbre, cuento etc. Y cambia todo lo que se refiere a lo masculino por lo femenino (ejemplo: Y Dios hizo a la mujer y, para que no estuviera sola, de una costilla de ella hizo al hombre...) ¿qué te parece ahora? ¿qué te sugiere en relación con lo que hemos visto hoy?

Ideas Fuerza

-  *Como mujer tengo unas señas de identidad que la sociedad me atribuye.*
-  *Esas señas de identidad constituyen lo que en mi cultura se entiende por Feminidad.*
-  *Las condiciones de la Feminidad han evolucionado mucho en los últimos años.*
-  *El sexo de las personas no determina lo que éstas deben o pueden hacer con sus vidas.*
-  *El género es una interpretación cultural a partir del sexo de las personas.*



Para el próximo día

Hoy vamos a jugar a contar mentiras. Para ello escribe una historia en la que los papeles de la mujer y el hombre estén cambiados ...una historia en la que suceden las cosas al revés de lo que normalmente ocurre. Échale imaginación, escribe tu historia y el próximo día nos la cuentas.

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the student to write their story.

Algo para pensar...

Si dicen.....

Zorro = Héroe justiciero

Zorra = Puta

Perro = Mejor amigo del hombre

Perra = Puta

Aventurero = Osado, valiente, arriesgado.

Aventurera = Puta

Cualquier = Fulano, Mengano, Zutano

Cualquiera = Puta

Callejero = De la calle, urbano.

Callejera = Puta

Hombrecuelo = Hombrecillo, mínimo, pequeño

Mujercuela = Puta

Hombre público = Personaje prominente. Funcionario público.

Mujer pública = Puta

Hombre de la vida = Hombre de gran experiencia.

Mujer de la vida = Puta

Puto = Homosexual

Putas = Puta



Y aun ¡¡ HAY MÁS!!



HÉROE = Ídolo.

HEROÍNA = Droga

ATREVIDO = Osado, valiente.

ATREVIDA = Insolente, mal educada.

SOLTERO = Codiciado, inteligente, hábil.

SOLTERA = Quedada, lenta, ya se le fue el tren.

DIOS = Creador del universo y cuya divinidad se transmitió a su Hijo varón por línea paterna.

DIOSA = Ser mitológico de culturas supersticiosas, obsoletas y olvidadas.

SUEGRO = Padre político.

SUEGRA = Bruja, metiche, etc.

MACHISTA = Hombre macho.

FEMINISTA = Lesbiana.

DON JUAN = Hombre en todo su sentido.

DOÑA JUANA = La mujer de la limpieza



Lectura recomendada

Algún Amor que no mate de Dulce Chacón. Editorial Planeta. 1996

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 3ª: Sistema Sexo-Género

"No nacemos mujeres, nos hacemos mujeres. No existe ningún destino biológico, psicológico o económico que determine el papel que un ser humano desempeña en la sociedad".
Simone de Beauvoir

La igualdad entre hombres y mujeres es una cuestión de DERECHOS HUMANOS, una condición para la justicia social y es también un requisito necesario y fundamental para la equidad, el desarrollo y la paz.

IV Conferencia Mundial Sobre las Mujeres, Plataforma de Acción. Beijing 1995

Introducción

Como individuos sexuados estamos inmersos en instituciones sociales marcadas por una gran variedad de desigualdades de poder. El carácter hegemónico de la masculinidad ha delimitado posiciones de poder, relaciones asimétricas entre los dos sexos.

El sistema sexo/género vincula un hecho biológico a un comportamiento social identitario y determinante para hombres y mujeres.

El sistema de relaciones sociales que transforma la sexualidad biológica en productos de actividad humana y en el que se encuentran las resultantes necesidades sexuales históricamente específicas.

(Rubin, Gayle 1.975)

Desde la exigencia y deseabilidad social se adscriben características y se delimitan roles. El género va creando las diferencias sociales que definen al hombre y a la mujer. Es un proceso de creación de condiciones sociales distinguibles para la asignación de derechos y responsabilidades. No solo se establecen funciones, sino que se jerarquizan las posiciones.

Estructura y jerarquía en las posiciones es lo que caracteriza al sistema.

La mujer tan solo ejerce su poder en el mundo doméstico que le ha sido asignado, es un poder delegado por la cultura, en el que su capacidad se limita a administrar los bienes ajenos; es un poder subordinado, centrado en satisfacer las necesidades ajenas a cambio de "ser necesitada". Solo desde una perspectiva de género es posible desvelar las relaciones de poder que subyacen en el orden social así como sus consecuencias e implicaciones en las personas. Desde la perspectiva de género miramos la realidad teniendo en cuenta e identificando las variables que pueden, en cada caso, estar alimentando estereotipos, valorando también la incidencia de determinados factores que implican diferencias de comportamiento.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer las características del sistema de relaciones de género.
- ✦ Conocer e identificar las desigualdades de poder que se dan en el sistema sexo/género.
- ✦ Desvelar cómo se manifiestan las posiciones de poder en la vida cotidiana.
- ✦ Identificar y reconocer las relaciones de poder en mi propia experiencia familiar y vincular.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.

Fichas: F-1.

Pizarra o papelógrafo.

Viñeta 1: de "Todo Mafalda", Quino. Ed. Círculo de Lectores (2005)

Viñeta 2: albert_pallares.jpg

Viñeta 3: flanagan_dones07.gif

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Los contenidos de hoy pueden resultar algo abstractos para destinatarias con menor nivel de formación, utilicemos términos sencillos y coloquiales.
- ✓ A todas nos resulta difícil desvelar las relaciones de poder que subyacen en comportamientos cotidianos y por ello naturalizados. Es importante que las mujeres identifiquen esas relaciones en su historia y realidad familiar.
- ✓ Para que puedan ir afrontando un proceso de cambio y desarrollo personal, es necesario que dejen de asumir como "naturales" actitudes y conductas discriminatorias hacia las mujeres con las que de forma generaliza han convivido y continúan haciéndolo.
- ✓ En la construcción de escenas para dramatizar, las profesionales deben orientar y acompañar, pero son las mujeres las que toman las decisiones, "la escena debe ser suya", solo así podrán tomar contacto con las emociones y sentimientos que les provoque. Tan importante como no apropiarnos de su escena, es no permitir que se bloqueen por falta de experiencia, si vemos que esto puede suceder, debemos solucionar nosotras la situación sin dar lugar a la paralización.
- ✓ Una alternativa al desarrollo del ejercicio grupal, una vez realizados los apartados 4.1 y 4.2 (Identificando relaciones-compartiendo relaciones) puede ser un Juego de Roles. Elegimos y construimos una situación entre las aportaciones que han hecho identificando relaciones; el objetivo será el mismo, desvelar las relaciones de poder que subyacen en las relaciones de género en la vida cotidiana. La duración total viene a ser la misma, unos 60'.

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión: Cierre de comentarios o aportaciones sobre la sesión anterior. A continuación breve exposición del contenido de la sesión de hoy. (5')
2. Exposición grupal de los trabajos que teníamos para la semana. Se invita a que una voluntaria lea al grupo las historias escritas. De forma breve sugerimos algún comentario sobre lo leído en el sentido de analizar el componente cultural del género ¿qué efecto me produce la historia al oírla? ¿podrían ser así las cosas? ¿por qué? ¿qué pasaría si esto fuese real? (15')
3. Exposición teórica participativa sobre el sistema de relaciones de género, sus características e incidencia en la vida de las personas. Utilizamos como material los esquemas E-1, E-2 y E-3, bien en forma de transparencias o como presentación de power. Como material de apoyo podemos incluir en la presentación alguna viñeta relacionada con el contenido. Recurriremos siempre a ejemplos procurando que participen activamente en la exposición. (20')

4. Ejercicio Grupal:

4.1 Identificando relaciones: El objetivo del ejercicio es que identifiquen en su vida cotidiana experiencias personales o no, en las que se desvelen las relaciones de poder hacia la mujer. Tienen que tomar contacto con situaciones cotidianas, reales y concretas, no sirven generalizaciones. En silencio, con luz tenue las vamos ayudando con nuestra voz, lentamente sugerimos posibles situaciones a modo de orientación.

Si estamos en un centro tipo, podemos sugerir que piensen en ellas mismas o en sus compañeras, en experiencias que están viviendo, situaciones cotidianas que se dan en las relaciones entre mujeres y hombres en la prisión. Si por el contrario el centro es solo de mujeres, recurriremos a las vivencias y relaciones con el exterior, a las comunicaciones familiares, telefónicas, postales...

Algunas sugerencias que podemos manejar para situarlas:

“Posiblemente conozcas a alguna compañera o incluso tú misma, que haya dejado de asistir a alguna actividad de las que se hacen en la prisión porque su pareja se lo haya pedido...”

“Es posible que tu marido o tu pareja, te imponga decisiones sabiendo que tú estás totalmente en contra...”

“¿Has visto o vivido recientemente alguna situación que te recuerde en algo a lo que hemos tratado hoy? en las comunicaciones, la escuela, el módulo, escribiendo una carta...”

“Quizás tu novio, tu marido no quiere que vayas con determinada amiga o compañera...”

No se trata de profundizar en experiencias muy íntimas y personales, no hay que colocarlas en situación de que afloren recuerdos con gran carga emocional. (10")

4.2 Compartiendo relaciones: Invitamos a quienes lo deseen a que compartan con el grupo la situación, experiencia o escena que les ha surgido. Antes advertimos que si la protagonista es otra participante tengan la discreción de no aportar datos sobre su identificación, es obvio que nadie puede exponer situaciones de ninguna de las otras participantes del grupo. Lo importante es que compartamos vivencias reales para que entre todas las valoremos. (15")

Desarrollo de la Sesión (continuación)

4.3 Construyendo nuestra escena: Es muy útil y enriquecedor para el grupo que entre las situaciones expuestas, podamos elegir una para dramatizarla y trabajar desde la escena los aspectos que queremos resaltar. Se trata de representar una breve escena que desvele las relaciones de poder que se están dando, en la que las protagonistas puedan sentir y manifestar la subordinación, la desventaja frente a la jerarquía del hombre.

En este proceso los profesionales desempeñan un papel fundamental para orientar los contenidos y transformar la situación expuesta por la participante en material que pueda ser dramatizado. (40')

Puedes utilizar para el desarrollo del ejercicio tanto la F-1, que contiene las indicaciones para profesionales, como la F-2 en la que tanto las participantes del role-playing como quienes han asistido como espectadoras pueden anotar sus impresiones.

5. Eco Grupal. Comentario final sobre la sesión de hoy: cómo me he sentido, en qué medida lo que hemos trabajado tiene que ver conmigo, dificultades para hacer los ejercicios, claridad en el material expuesto. Recordatorio de las tareas para el próximo día. (10')

¿a qué llamamos relaciones de género? (E1)

- ✚ Son relaciones establecidas por la cultura en las que mujeres y hombres ocupan posiciones diferentes.
- ✚ En las relaciones de género las mujeres ocupan una posición de desventaja.
- ✚ Son relaciones jerárquicas, de poder. A este sistema de relaciones se le denomina sistema sexo/género.
- ✚ El sistema sexo/género establece la subordinación de la mujer al hombre tanto en lo colectivo como en lo individual.

¿cómo se construyen las relaciones de género? (E2)

- ✚ Son relaciones basadas en las creencias y valores que la cultura ha ido desarrollando sobre las mujeres y los hombres.
- ✚ Las relaciones de género se construyen y se transmiten socialmente.
- ✚ Son relaciones establecidas y generalizadas, independientemente de la situación particular de las personas.
- ✚ Son relaciones dinámicas, es decir, evolucionan y cambian.
- ✚ Están influidas y determinadas por las diferencias culturales, sociales, religiosas, generacionales...

las relaciones de género en la familia (E3)

- ✚ La autoridad en la familia es paterna.
- ✚ La autoridad paterna se ha construido como una autoridad moral, social y económica.
- ✚ Tradicionalmente ante la ausencia del padre el poder lo ejercía el hijo mayor varón.
- ✚ Las madres y las mujeres adultas ejercen un poder derivado del afecto y el cuidado que brindan a la familia.
- ✚ El poder de los afectos no tiene carácter de autoridad.

Ficha 1 (Construyendo nuestra escena...) *Ficha para profesionales*

Los profesionales proponen a la participante que ha expuesto la situación, la construcción de la escena: ambientación, personajes, decorado, luz, objetos auxiliares... así como la posibilidad de que elija a las compañeras que van a representar los diferentes papeles. Deben ser las profesionales las que orienten, sugieran y acompañen y la participante la que decida. Es fundamental para que el ejercicio salga bien que caldeemos adecuadamente a las protagonistas.

Se representa la escena (5'-10'). Cuando los profesionales consideren que está terminada se invita a las participantes, empezando siempre por la que ha adoptado el papel de protagonista (mujer), a compartir con el grupo:

- ¿Cómo me he sentido en el papel?
- ¿Qué sentimientos y reacciones provoca en mí la actitud de la otra/s protagonistas?
- ¿He actuado como lo hago habitualmente?
- ¿Podría haber hecho otra cosa?
- ¿Cómo creo que debería haber resuelto esta situación?

A continuación, las demás integrantes del grupo pueden intervenir respondiendo en la misma línea que las protagonistas. (15'). Nunca se juzga, se critica o se descalifica. Las intervenciones deben seguir una pauta similar:

- ¿Cómo me parece que te sentías en esa situación?
- ¿Cómo me he sentido yo, en que medida tiene que ver conmigo?
- ¿Cómo creo yo que hubiese hecho, dicho, actuado en esa situación?



Ficha 1 (construyendo nuestra escena...)

Si has participado en la escena, tal vez te apetezca anotar una vez que se termine la sesión, cuales han sido tus impresiones.

¿Cómo me he sentido?

¿Qué sentimientos y reacciones provoca en mí la actitud de la otra/s protagonistas?

¿He actuado como lo hago habitualmente?

¿Podría haber hecho otra cosa?

¿Cómo creo que debería haber resuelto esta situación?

Aunque no hayas participado en la escena, has tenido la oportunidad de verla como espectadora, intenta responder a estas cuestiones

¿Cómo me parece que te sentías en esa situación?

¿Cómo me he sentido yo, en que medida tiene que ver conmigo?

¿Cómo creo yo que hubiese hecho, dicho, actuado en esa situación?

Ideas Fuerza

- ✚ *El sistema social de relaciones entre hombres y mujeres coloca a la mujer en situación de subordinación frente al hombre.*
- ✚ *Las relaciones de género determinan la posición que ocupamos los hombres y las mujeres en la sociedad.*
- ✚ *Como cualquier realidad cultural, el sistema sexo/género está influido por multitud de variables (religiosas, económicas, culturales...), pero nos afecta a todas las personas.*
- ✚ *La historia personal de cada mujer está llena de experiencias en las que ha sentido y vivido la relación de subordinación y desventaja frente al hombre.*
- ✚ *El sistema de relaciones entre las mujeres y los hombres es dinámico, evoluciona. Hacerlo más justo e igualitario es tarea de todas las personas.*



Para el próximo día

Lee atentamente el texto que tienes a continuación. Puedes hacerlo en la intimidad de la celda o en un momento de soledad que busques en el patio, en la biblioteca; es posible que tengas que leerlo más de una vez. Reflexiona sobre el texto, piensa en tu historia personal, en tu familia, en tu relación de pareja, en la relación de tus padres... Trata de responderte a estas preguntas. Sin prisas, tienes todo el tiempo que necesites; puedes anotar tus respuestas. Si quieres el próximo día lo comentamos en el grupo.

1 Muchas veces cuando se zanján las discusiones en realidad lo que se hace es:

2 Una imagen vale más que mil palabras; eso me recuerda cuando...

3 Podrías recordar alguna escena familiar en la que quede suficientemente clara la autoridad paterna sin necesidad de palabras, también puedes pensar en una escena de pareja...

4 Algunas mujeres se comportan de forma muy diferente delante de sus maridos, o novios..., luego entre amigas son de lo más divertido...

5- Los hijos se dan cuenta de todo lo que pasa en una casa...

6- Por eso es bueno que pensemos en cuando éramos niñas; o en nuestros hijos

7- En mi familia la persona más tolerante es _____ y por eso _____

Anexo para la tarea

El aprendizaje de la violencia se hace a la vez con palabras y con imágenes. La trascendencia del aprendizaje y de las relaciones que se establecen en la infancia es enorme. Muy frecuentemente los niños ven a su alrededor, desde los primeros momentos de su vida, actitudes de superioridad masculina y respuestas de sumisión femenina. Por ello, es importante educar a los jóvenes de otra forma. Al igual que la socialización puede servir para ayudar a que estos valores pervivan, también se puede usar para combatirlos y hacerlos desaparecer. Por ello es muy importante la educación de los jóvenes, hombres y mujeres, en actitudes alternativas. Es posible educarles en valores democráticos, fomentar el equilibrio de poder y responsabilidad de hombres y de mujeres y combatir los estereotipos masculinos y femeninos.

La familia es un lugar central para el aprendizaje de la violencia. Hay un modelo de resolución de conflictos aceptado de forma generalizada, es un modelo desigual y es el caldo de cultivo de la violencia contra las mujeres. En la mentalidad tradicional y patriarcal está justificada: La necesidad de orden y unidad esconde una relación de poder, en la que el conflicto no llega a manifestarse porque ya de antemano se impone el padre de familia.

El ideal de orden se confunde con el de armonía familiar y se niega la realidad de los inevitables conflictos cotidianos, que no tienen por qué constituir un motivo de la violencia. Solventar choques de intereses y opiniones, negociar y dialogar, en lugar de que uno imponga la autoridad, son mecanismos que respetan los derechos de cada uno y pueden llevar al crecimiento personal de todos los miembros de la familia.

Bajo la defensa de la armonía, a veces laten ideas sobre el poco valor de las mujeres y que van unidas al reparto rígido de responsabilidades domésticas entre el marido y la mujer.

Violencia: Tolerancia Cero. Programa de prevención de la Obra Social La Caixa

Algo para pensar...



Y para cambiar...



Lecturas recomendadas

"Míl soles espléndidos" de Khaled Hosseini. Editorial Salamandra. 2009

"Violencia: Tolerancia Cero" Programa de prevención de la Obra Social "La Caixa"

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 4ª: Roles de Género



“No existe peor amenaza para la salud de la mujer y de la familia que la ignorancia y la mejor medicina preventiva es la educación”

(Organización Panamericana para la Salud. 1984.)

Introducción

Los grupos humanos se articulan y organizan según la división de tareas y funciones construidas en torno al sexo biológico.

La división sexual del trabajo, basada en los principios de separación y jerarquía, no solo incide en el espacio y actividad, sino que siguiendo el modelo jerárquico que impregna las relaciones de género, asigna un valor superior a las actividades desempeñadas por los hombres.

Saber y poder han sido espacios a los que históricamente las mujeres hemos tenido muy restringido el acceso.

Si un hombre accede a un puesto de trabajo feminizado, lo único que hace es darle prestigio: modistos, cocineros, peluqueros..., trabajos que han realizado y siguen realizando las amas de casa, y que se consideran tareas domésticas, coser, cocinar, peinar. Todos conocemos, sin duda, algunos ejemplos de hombres que se dedican a estas profesiones típicamente femeninas y gozan de renombre y reconocimiento internacional. ¿Es que si las realiza una mujer, se considera que tiene unas habilidades y conocimientos innatos, que no necesita cualificación especial y por tanto son menos valoradas?

La mujer ha estado a lo largo de la historia reducida en su actividad al ámbito doméstico, discriminada con salarios inferiores o puestos de menor relevancia. Las esferas de poder en el mercado laboral han estado casi de forma exclusiva, acaparadas por los hombres.

El diseño de los roles de género desde una perspectiva androcéntrica lleva implícito la dicotomía, la rivalidad entre los géneros, desencuentros en definitiva que son transmitidos desde las prácticas sociales.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer y manejar los conceptos: de rol y roles de género.
- ✦ Comprender que los roles no son estáticos.
- ✦ Identificar el diferente valor asignado a los roles femeninos y masculinos.
- ✦ Reconocer como influye la variable género, al situar el espacio donde se desarrolla el rol.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3 y E4.

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 y F-6.

Pizarra o papelógrafo.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ A todas nos resulta difícil comprometernos exponiendo ante los demás aspectos de nuestra vida privada, por tanto, al trabajar el ejercicio de la semana anterior debemos tenerlo muy presente. No se trata en absoluto de leer o responder a un cuestionario. Sus respuestas son personales, no deben sentirse forzadas ni comprometidas en ningún momento.
- ✓ Por lo general es fácil que se reconozcan los roles de la mujer, lo que ya resulta más difícil es que percibamos el menor valor que les son asignados socialmente.
- ✓ La población reclusa femenina está, por lo general, muy determinada por los roles de género. Debemos reflexionar sobre su carácter restrictivo y limitador, así como sus consecuencias para las mujeres sin que puedan sentirse desvalorizadas en su papel como mujer.

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión: Cierre de comentarios o aportaciones sobre la sesión anterior. A continuación breve exposición del contenido de la sesión de hoy. (5')
2. Exposición grupal de los trabajos. Iniciamos los comentarios sobre la lectura que tenían para esta semana, e invitamos a las que quieran a compartir sus respuestas a las preguntas realizadas. La sesión debe fluir, debemos favorecer el comentario libre, aleatorio y espontáneo. Nuestro objetivo es que se den cuenta de hasta que punto las relaciones de poder y jerarquía entre hombres y mujeres, están generalizadas en la vida familiar, todas las vivimos, ellas no son una excepción. (10-15')
3. Ejercicio grupal. Divididas en grupos de tres o cuatro se reparte la F-1 para que la contesten. Tienen que detallar con precisión las respuestas. Transcurridos unos quince minutos cada grupo escoge una portavoz y se leen las respuestas, los profesionales las anotan en la pizarra de forma muy escueta. Al final debemos poder leer en alto cada pregunta añadiendo las respuestas de los grupos: "A las personas mayores y enfermas las cuidan más las madres o las hermanas porque no trabajan fuera de casa..., lo saben hacer mejor..., siempre lo han hecho..., es parte de su trabajo..., los hombres no saben..., los hombres no tienen tiempo..., los hombres no tienen ningún interés en hacerlo...."

El objetivo del ejercicio es que comprueben cómo y por qué funcionan los roles de género. (20')

4. Exposición teórica participativa de los Esquemas E-1 y E-2 (10')
5. Ejercicio Grupal. A modo de tormenta de ideas vamos diciendo de forma rápida y aleatoria profesiones, trabajos u oficios. Vamos escribiéndolos en la pizarra en columnas. A las mujeres se les ha repartido la ficha F-2 para que la rellenen de forma simultánea. A continuación preguntamos y anotamos a su derecha H o M según la respuesta. ¿Conozco a más hombres o mujeres que lo realizan?
6. Por último, completadas las dos columnas, orientamos el debate preguntando:
 - ¿Qué impedimentos existen para que uno u otro sexo lo lleven a cabo?
 - ¿Qué ventajas encuentras en que tanto mujeres como hombres desempeñen esta profesión?

El objetivo es que valoren cómo los roles de género pueden limitar y discriminan a las personas, cómo de hecho excluyen a las mujeres en algo tan importante como son las expectativas laborales. (20')

7. Exposición teórica participativa de los esquemas E-3 y E-4 (10')

Desarrollo de la Sesión (continuación)

8. Ejercicio individual **¿quién, qué, dónde?** Repartimos de forma aleatoria la F-3 a la mitad de las mujeres y la F-4 a la otra mitad. Es importante insistir en que no hay respuestas buenas o malas, en que se trata de contestar de forma rápida la imagen que les viene a la cabeza. Después hacemos una puesta en común para que se den cuenta de cómo el sistema de relaciones de género no sólo adscribe las tareas, sino también los espacios diferenciados según quién las realiza. (15')
9. Ejercicio grupal **"Consiguiendo metas"**. Divididas en dos grupos sin que puedan comunicarse entre ellas, a un grupo se le entrega la F-4 y al otro la F-5 (fotografía de un bebe), la misma para ambos. Una foto lleva puesto el nombre de una niña y la otra el de un niño. A ambos grupos se les da la misma consigna por separado:

"Mira bien la foto de tu hija/o, obsérvala, ¿cómo te gustaría que fuese su vida dentro de treinta años? ¿qué te gustaría que hiciese? ¿qué objetivos querrías que hubiese alcanzado? ¿qué deseas para ella/él? Debajo de la foto deben escribir de forma precisa y detallada las respuestas.

Transcurridos unos diez minutos, cada grupo escoge un portavoz y expone el trabajo. Orientamos el debate hacia aspectos como: ¿son significativas las diferencias entre ambas fotos? ¿se podrían intercambiar las respuestas? A continuación deberán escoger entre todas las respuestas, los tres logros que consideren más necesarias para ser feliz y tener éxito en la vida, ¿son iguales para hombres y mujeres? El objetivo del ejercicio es que vean cómo los estereotipos y roles de género nos limitan y resultan ineficaces para que las personas consigamos un desarrollo autónomo. (15'-20')
10. Eco grupal. Comentarios finales sobre la sesión de hoy ¿han estado claramente expuestos los contenidos? ¿qué me ha aportado la sesión de hoy? y cualquier comentario al respecto. Recordatorio de las tareas para el próximo día. (10')

Ficha 1



Vamos a intentar analizar y comprender las diferencias entre la forma de vida de las mujeres y los hombres. No existen las respuestas buenas o malas. Lo importante es tu opinión, cada opinión aporta una forma diferente de ver las cosas.

1. ¿Por qué crees que las tareas domésticas las hacen principalmente las mujeres?

2. ¿Quién cuida a los abuelos o a las personas enfermas en la familia?

3. ¿Por qué crees que es así?

4. ¿Por qué crees que hay menos mujeres dedicadas a la política que hombres?

5. En un hospital ¿encuentras más mujeres que hombres trabajando?

6. El reparto de los trabajos y los cursos de formación en la prisión entre las mujeres y los hombres ¿te parece equitativo? Razona tu respuesta.

7. Cuando una mujer trabaja fuera del hogar ¿se reparten también las tareas de la casa? ¿De qué forma?

8. ¿Conoces a muchos hombres que pidan permiso en el trabajo para llevar a sus hijos al médico? ¿y mujeres? ¿por qué crees que es así?

¿qué son los roles? (E1)

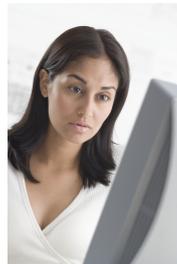
- ✚ Un rol es la función, el papel que alguien desempeña.
- ✚ Los roles son expectativas sobre cómo debe actuar una persona en las diferentes situaciones de su vida.
- ✚ Cada persona desempeña múltiples roles a lo largo de su vida: rol de médica, rol de padre, rol de amiga, rol de maestra.
- ✚ Las personas no asumimos pasivamente los roles, sino que los interpretamos y modificamos según nuestro estilo personal.

**roles de género (E2)**

- ✚ -Son los papeles y tareas que la sociedad atribuye de forma diferenciada a hombres y mujeres.
- ✚ Son las tares y funciones que la sociedad espera y exige de nosotros según seamos hombres o mujeres.
- ✚ Los roles de género definen las actividades, tareas y responsabilidades para los hombres y las mujeres.
- ✚ Los roles de género asignan, por tanto, capacidades y limitaciones diferenciadas a mujeres y hombres que las normas culturales ven como "naturales".
- ✚ Al asignarnos tareas y funciones diferenciadas para unos y otras se limitan nuestras posibilidades de elección.

¿cuáles son los roles **tradicionales** de mujeres y **hombres**?(E3)

- ✚ Los roles que se han venido atribuyendo a las mujeres tienen que ver con la familia y la función reproductiva.
- ✚ Roles tradicionales de las mujeres son: madre, cuidadora del hogar, educadora de los hijos, sujeto pasivo en las relaciones sexuales.
- ✚ El trabajo doméstico al no ser retribuido económicamente, está devaluado, y quien lo realiza también.
- ✚ Los roles atribuidos a los hombres tienen que ver con lo público y la función productiva.
- ✚ - Roles tradicionales de los hombres son: cabeza de familia, empresario, personaje político, sujeto activo en las relaciones sexuales.



¿**cambian** los roles de **género**? (E4)

- ✚ Los roles se van aprendiendo e incorporando a través del proceso de socialización.
- ✚ Están, por tanto, sometidos a un proceso de evolución y cambio.
- ✚ Tradicionalmente la sociedad ha sido muy rígida en la exigencia del cumplimiento de los roles de género.
- ✚ -En los últimos tiempos, se están produciendo grandes cambios en el desempeño y atribución de los roles de género.
- ✚ Los roles de género cada vez son más flexibles y compartidos por ambos sexos.



Ficha 3 ¿Qué, quién, dónde se hacen los trabajos y las tareas?

Ahora tienes que trabajar rápido, sin pensar demasiado en la respuesta, como cuando se juega a asociar palabras encadenadas y alguien dice *perro-* y la siguiente dice *-gato-* y así sucesivamente, *-arañar-uña, esmalte-porcelana...*

vamos a hacer lo mismo, imagina el lugar dónde se están desarrollando las actividades y tareas y escríbelos a continuación.

Trabaja lo más rápido que puedas, **tienes cinco minutos** para rellenar la ficha.

Actividad ----- **Lugar**

Ejemplo: un hombre podando -----en el parque

un hombre haciendo una cama-----en _____

un hombre leyendo un plano-----en _____

un hombre sirviendo la mesa-----en _____

un hombre pintando-----en _____

un hombre curando una herida a un niño-----en _____

un hombre cosiendo un pantalón-----en _____

un hombre sentado-----en _____

un hombre tocando el piano -----en _____

un hombre cocinando -----en _____

un hombre escribiendo-----en _____



Ficha 4 ¿qué, quién, dónde se hacen los trabajos y las tareas?

Ahora tienes que trabajar rápido, sin pensar demasiado en la respuesta, como cuando se juega a asociar palabras encadenadas y alguien dice-*perro*- y la siguiente dice-*gato*- y así sucesivamente -*arañar-uña, esmalte-porcelana*...

vamos a hacer lo mismo; imagina el lugar dónde se están desarrollando las actividades y tareas y escríbelos a continuación.

Trabaja lo más rápido que puedas, **tienes cinco minutos** para rellenar la ficha.

Actividad ----- **Lugar**

Ejemplo: una mujer podando ----- en el jardín de su casa.

una mujer haciendo una cama-----en_____

una mujer leyendo un plano-----en_____

una mujer sirviendo la mesa-----en_____

una mujer pintando-----en_____

una mujer curando una herida a un niño-----en_____

una mujer cosiendo un pantalón-----en_____

una mujer sentado-----en_____

una mujer tocando el piano -----en_____

una mujer cocinando -----en_____

una mujer escribiendo-----en_____

Ficha 5 (Tu hija con 8 meses)

Observa la fotografía, podría ser tu hija.
Mírala atentamente y piensa en ella dentro
de treinta años.



¿Qué te gustaría que hiciese?

¿Cómo imaginas su vida? ¿Tranquila, llena de aventuras, sencilla,
apasionante, inestable, monótona tal vez...?

¿Qué cosas crees que son para ella más importantes?

¿Crees que está satisfecha con su vida?

¿Qué metas, logros u objetivos te gustaría que hubiese alcanzado?

Ficha 6 (Tu hijo con 8 meses)

Observa la fotografía, podría ser tu hijo
Mírala atentamente y piensa en ella dentro
de treinta años.



¿Qué te gustaría que hiciese?

¿Cómo imaginas su vida? ¿Tranquila, llena de aventuras, sencilla,
apasionante, inestable, monótona tal vez...?

¿Qué cosas crees que son para él más importantes?

¿Crees que está satisfecho con su vida?

¿Qué metas, logros u objetivos te gustaría que hubiese alcanzado?

Ideas Fuerza

- ✚ Desde el sistema de relaciones de género se determinan los roles de las mujeres y los hombres.
- ✚ Los roles atribuidos a las mujeres están menos valorados socialmente.
- ✚ Los roles tradicionales limitan mucho las expectativas profesionales de la mujer.
- ✚ El sexo de las personas no determina lo que podemos hacer con nuestra vida. Mujeres y hombres podemos hacer los mismos trabajos, dedicarnos a las mismas actividades.
- ✚ Los roles de género son cada vez son más flexibles y compartidos.



Para el próximo día

1 Lee atentamente las dos adivinanzas que te proponemos a continuación. A ver si descubres el "truco" que encierran.

¿Te sugieren algún comentario?

2 Lee después las siguientes frases y reflexiona sobre ellas: ¿qué te sugieren sobre los roles de género? Intenta continuar la frase con algún mensaje positivo.

Adivina, adivinanza

1- Gómez tenía un hermano. El hermano de Gómez murió, sin embargo, el hombre que murió nunca tuvo un hermano.

Respuesta:

2- un padre y su hijo viajan en coche cuando de repente, el padre pierde el control y se estrellan contra un árbol. El padre fallece en el acto y el hijo es enviado en gravísimo estado al hospital más cercano. Cuando llega el cirujano de guardia encargado de practicar la operación exclama ¡Dios mío, no puedo realizar la intervención, este niño es mi hijo!

Respuesta:

¿Se te ocurre algún comentario en relación con el género, o con los roles?

Fuente de las Adivinanzas: Seminario de Educación para la Paz. Asociación Pro Derechos Humanos-2007

Ahora completa las siguientes Frases con un mensaje positivo

1 Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo o salario satisfactorio, hay un hombre que se aprovecha del trabajo gratuito hecho en casa, y que no mueve un dedo para reivindicar la igualdad de derechos laborales de la mujer...

2 Por cada mujer que desconoce los mecanismos de un automóvil, hay un hombre que cuando llega en coche a casa tiene mesa y mantel puesto...

3 El trabajo de la mujer es simple, pero nunca termina (alemán).

4 El hombre debe ganarlo y la mujer administrarlo (español).

5 La mujer en el hogar, sin salir ni trabajar.

6- Casa sin madre, río sin cauce.

Algo para pensar...

El programa de Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) en su informe dedicado al reparto del trabajo y la riqueza, afirma que las mujeres trabajan más horas que los hombres; sin embargo, cerca del 70% de la población mundial empobrecida es mujer.

Según informe de Naciones Unidas, las mujeres somos responsables de más de la mitad de la producción mundial de alimentos.



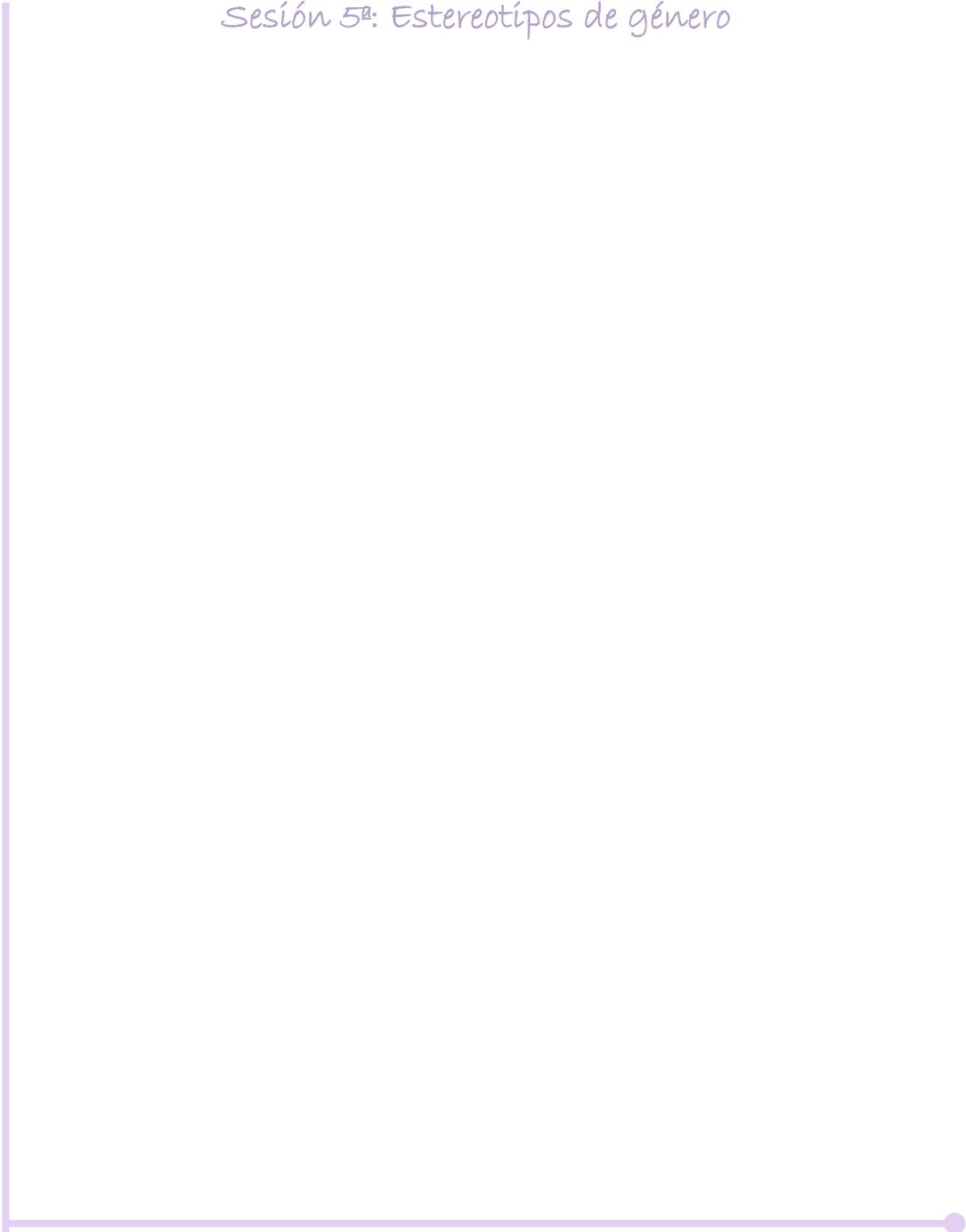
Películas recomendadas

- "Billy Elliot" (2000). Stephen Daldry.
- "Quiero ser como Beckham" (2002). Gurinder Chadha.
- "Gorilas en la niebla" (1988). Michael Apted.
- "Erin Brokovich" (2000). Steven Soderbergh.
- "Binta, la gran idea" 2004. Cortometraje de Javier Fesser.

Video.google.es

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 5ª: Estereotipos de género



Introducción

Las representaciones dicotómicas de los géneros, imponen tanto a mujeres como a hombres limitaciones en su crecimiento personal, diseñan subjetividades contrapuestas y excluyentes que condicionan la propia vida tanto en lo público como en lo privado.

Desde la perpetuación de los estereotipos, que tienen una fuerte carga emocional, se producen situaciones de discriminación que actúan fundamentalmente sobre las expectativas de las personas. Su influencia es tal, que pueden llegar a ser excluyentes para que una mujer acceda a determinados trabajos o puestos.

“Sexo fuerte” frente a “Sexo débil.”

El ajuste rígido a los estereotipos de género, perpetúa las condiciones de inamovilidad y rigidez que alimentan la discriminación contra la mujer, su indefensión y, en consecuencia, la violencia de género. La culpa frente a la sexualidad, la culpa por desear otra forma de vida que no sea solo el hogar y la familia, la culpa....

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer y manejar los conceptos de estereotipo y estereotipo de género.
- ✦ Desvelar la influencia del sistema sexo/género en los estereotipos de género.
- ✦ Valorar las consecuencias que sobre la mujer tienen los estereotipos de género, su carácter limitador y excluyente.
- ✦ Comprender cómo los estereotipos limitan tanto a hombres como a mujeres.
- ✦ Mostrar lo arraigados que están los estereotipos en la cultura popular, en la vida cotidiana.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

Reproductor de CD.

Música: “Secretaria” de Mocedades. “Mujer florero” de Ella Baila Sola. “Celosa” de Carlos Vives.

Bolígrafos, pizarra o papelógrafo.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Lo fundamental es que entiendan el carácter simplista y excluyente del estereotipo, cómo nos limitan tanto a mujeres como a hombres. Que identifiquen por qué en el caso de la mujer los estereotipos son tan discriminatorios. Hay que recurrir a ejemplos, sugerirles que sean ellas las que los pongan.
- ✓ No olvidar que estamos en un sistema de relaciones de género, donde los atributos femeninos tienen asignado un valor inferior

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión. Cierre de comentarios o aportaciones sobre la sesión anterior. A continuación breve exposición del contenido de la sesión de hoy. (5')
2. Exposición de los trabajos para casa. Resolvemos las adivinanzas: ¿han resultado difíciles? Comentamos los refranes y las frases. El objetivo es poner de manifiesto cómo está presente el sistema sexo/género en todas las manifestaciones de nuestra vida, asignando papeles y características, estableciendo jerarquías. (15')
3. Tormenta de ideas sobre los estereotipos de género. Se reparte la ficha F-1 para que puedan ir anotando las respuestas. Se les pide que de forma rápida digan lo primero que les sugiera la palabra mujer, anotamos los términos en la pizarra. A continuación hacemos lo mismo con el término hombre, escribimos las respuestas en paralelo con las anteriores, en dos columnas. ¿Existen diferencias entre ambas listas? ¿Podrían intercambiarse las respuestas? ¿Conocemos a personas del otro género que tienen esas características? El objetivo es que reflexionen sobre el funcionamiento de los estereotipos y hasta qué punto todas las personas los utilizamos. (15')
4. Exposición teórica participativa sobre los conceptos estereotipo y estereotipos de género. Utilizamos como material los esquemas E-1, E-2, E-3 y E-4. Como material de apoyo podemos incluir en la presentación alguna viñeta relacionada con el contenido. Recurrirémos siempre a ejemplos procurando que participen activamente en la exposición. (25')
5. Ejercicio individual. El objetivo es analizar cómo a través de los vínculos y las relaciones familiares, hemos aprendido e interiorizado estereotipos que afectan a nuestras relaciones, cómo afectaban a la relación de mis padres los roles y estereotipos de género y cómo me afectan a mí en la relación con ellos.
6. Sentadas en círculo y en silencio (música de fondo) se les pide que piensen en su padre y en su madre u otras figuras que hayan podido desempeñar un papel similar en su vida y vamos respondiendo preguntas como: ¿qué papel creía tener mi madre en la sociedad? ¿y mi padre? ¿Influía esa creencia en su relación? ¿Cómo influía? ¿A mi madre le hubiese gustado hacer otras cosas y no pudo por ser mujer? ¿En la relación de mis padres influían los estereotipos de género, cómo? ¿Y en mi relación con ellos, influyen los estereotipos? ¿Me comporto de la misma forma con mi padre, espero de él lo mismo que de mi madre? ¿En que aspectos, momentos, situaciones con mi forma de comportarme estoy dejándome llevar por los estereotipos en la relación con mis padres? (10')
7. Comentario grupal. A continuación comentamos en grupo el ejercicio. Pueden utilizar la F-2 para anotar sus impresiones. (15-20')
8. Un rato de diversión. Terminamos de forma distendida. Dividimos el grupo en dos o tres y repartimos a cada grupo la letra de una canción, utilizando las fichas F-3, F-4 y F-5. Deben cambiar la letra de forma que sea una persona del sexo opuesto al protagonista. No se trata de cambiar el masculino por el femenino y viceversa, sino de dar a la letra el sentido que tendría si fuese una persona del otro sexo a quien estuviese dirigida. Por ejemplo, en la letra de "Mujer florero" se tendrán que preguntar ¿cómo serían las zapatillas si fuesen para una mujer?....
9. A continuación cada grupo canta su canción con la nueva letra ¿Cómo nos suena? (15'-20')
10. Eco Grupal. Comentamos el desarrollo de la sesión. Si ha habido dificultades, de qué tipo, cómo me he sentido haciendo los ejercicios. Despedida y recordatorio de los deberes para casa. (5')

estereotipos (I) (E1)

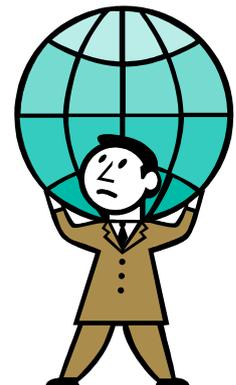
- Los estereotipos son el conjunto de creencias compartidas por los miembros de una sociedad sobre un grupo determinado.
- Los estereotipos se refieren tanto a las características de las personas como a sus comportamientos.
- El estereotipo no es otra cosa que una idea simple y limitada sobre un grupo de personas, culturas o instituciones.

**estereotipos (II) (E2)**

- Los estereotipos son visiones rígidas y exageradas de la realidad.
- Cuando nos dejamos influir por estereotipos, nuestra conducta puede ser discriminatoria.
- El estereotipo puede convertir un rasgo valorado, una cualidad, en un defecto.

estereotipos de género (E3)

- + Características que se atribuyen a las personas por el hecho de pertenecer a un sexo u otro.
- + Son características que ambos sexos pueden tener, pero al atribuirlos de forma exagerada y limitada a uno solo, los convertimos en estereotipos.
- + Identificamos los estereotipos preguntándonos ¿este rasgo, lo tienen -también las mujeres, o los hombres?
- + Emocionales, sumisas, débiles e inseguras son algunos de los estereotipos femeninos.
- + Racionales, autoritarios, fuertes y seguros son estereotipos masculinos.

**consecuencias de los estereotipos de género (E4)**

- + Los estereotipos son visiones rígidas y exageradas de la realidad.
- + Los estereotipos de género son exageraciones que perpetúan las condiciones de discriminación de las mujeres.
- + Los estereotipos de género actúan de forma excluyente, limitando las posibilidades de desarrollo de las mujeres.
- + Como visiones rígidas y excluyentes, nos perjudican y limitan a todas las personas, tanto mujeres como hombres.

Ficha 2 (Recordando...)



Y ahora... relájate... siéntate cómodamente y escucha la música... entorna los ojos y déjate llevar por los recuerdos... piensa en tu padre, en tu madre, en otras figuras que hayan podido desempeñar un papel similar en tu vida, reflexiona sobre las siguientes cuestiones...

¿qué papel creía tener mi madre en la sociedad?

¿y mi padre?

¿influyó esa creencia en su relación, cómo influyó?

¿a mi madre le hubiese gustado hacer otras cosas y no pudo por ser mujer?

¿en la relación de mis padres influían los estereotipos de género, cómo?

¿y en mi relación con ellos, influyen los estereotipos? ¿me comporto de la misma forma con mi padre, espero de él lo mismo que de mi madre? ¿en que aspectos, momentos, situaciones con mi forma de comportarme estoy dejándome llevar por los estereotipos en la relación con mis padres?



Ficha 3 (Reconstruyendo canciones)

A continuación tienes la letra de una canción que habla de los estereotipos de género. La protagonista es una mujer, "la mujer florero". Imagina que se tratase del "hombre florero", que fuese él el que se dirigiera a su mujer. Haz los cambios en el texto para que sea él el protagonista; no te limites a cambiar sólo el género, debes cambiar todo aquello que vaya dirigido a la persona del sexo contrario; por ejemplo, seguro que si fuesen las zapatillas de una mujer probablemente no serían de cuadros... ¡Atrévete y después cantamos!

Mujer Florero (Ella Baila Sola)

De mayor quiero ser mujer florero.
Metidita en casita yo te espero
Las zapatillas de cuadros preparadas
Todo limpio y muy bien hecha la cama

De mayor quiero hacerte la comida
Mientras corren los niños por la casa
Y, aunque poco nos vemos,
Yo aquí siempre te espero
Porque yo sin tí...es que yo...
Es que no soy nada y...

...quiero ser tu florero,
Con mi cintura ancha,
Muy contenta cuando me das el beso de la semana.

Es mi sueño todo limpio,
Es mi sueño estar en bata,
Y contar a las vecinas las desgracias que me pasan.
De mayor quiero ser mujer florero,
Serán órdenes siempre tus deseos
Porque tú sabes más de todo. Quiero
Regalarle a tu casa todo mi tiempo
Y por la noche te haré la cenita
Mientras ves el partido o alguna revista,
Y hablaré sin parar de mi día casero.
No me escuchas...no me miras...
¡Ay! Cuánto te quiero.

Quiero ser tu florero,
Con mi cintura ancha,
Muy contenta cuando me das el beso de la semana.
Es mi sueño todo limpio,
Es mi sueño estar en bata
Y contar a las vecinas las desgracias que me pasa.

Ficha 4 (Reconstruyendo canciones)



A continuación tienes la letra de una canción que habla de los estereotipos de género. La protagonista es una mujer, "la secretaria". Imagina que se tratase del "secretario", que fuese él el que se dirigiera a su jefa. Haz los cambios en el texto para que sea él el protagonista; no te limites a cambiar sólo el género, debes cambiar todo aquello que vaya dirigido a la persona del sexo contrario; por ejemplo, seguro que si fuese él el que se dirige a su jefa no hablaría de las "canas" de ella, quizá de ... ¡Atrévete y después cantamos!

Secretaría (Mocedades)

Secretaría,
la que no habla
siempre atenta, diciendo nada.

Te firmé mis veinte años
te ayudé a subir peldaños
y entre copa y copa me hice necesaria.
Y al negarme a ser amable me ignoraste
y sólo fui tu secretaria.

Hemos compartido juntos
tus fracasos y tus triunfos
y hasta creo haber tejido yo tus canas
pero allá a las siete en punto
tú te ibas con los tuyos, yo a mi casa.

Fuí también la celestina
de tus citas clandestinas
y aprendí a estar bien callada
luego un guiño de malicia
una caricia de cumplido
y un gentil hasta mañana.

Era yo quien escogía
las flores que cada día
enviabas a tus jóvenes amadas
era yo quien te firmaba las tarjetas
hasta en eso secretaria.

Secretaría, secretaria
la que escucha, escribe y calla
la que hizo de un despacho tu morada
casí esposa, buen soldado, enfermera
y un poquito enamorada.



Ficha 5 (Reconstruyendo canciones)

A continuación tienes la letra de una canción que habla de los estereotipos de género. El protagonista es un hombre que se dirige a su mujer "celosa". Imagina que se tratase de la mujer, que fuese ella la que se dirigiera a su marido "celoso". Haz los cambios en el texto para que sea ella la protagonista; no te limites a cambiar sólo el género, debes cambiar todo aquello que vaya dirigido a la persona del sexo contrario; por ejemplo, seguro que si fuese la mujer la que habla probablemente no diría "parranda"... ¡Atrévete y después cantamos!

"Celosa" (Carlos Vives)

Cuando salga de mi casa
Y me demore por la calle
No te preocupes Anita
Porque tú muy bien los sabes
Que me gusta la parranda
Y tengo muchas amistades.

Y si acaso no regreso por la tarde
Volveré al siguiente día en la mañanita (bis)
Si me encuentro alguna amiga
Que me brinde su cariño
Yo le digo que la quiero
Pero no es con toda el alma
Solamente yo le presto
el corazón por un ratito
Todos eso son amores pasajeros
y a mi casa vuelvo siempre completito. (bis)

Negra no me celes tanto
Déjame gozar la vida (bis)
Tu conmigo vives resentida
Pero yo te alegro con mi canto. (Bis)

Cuando salgo de parranda
muchas veces me distraigo
Con algunas amiguitas
Pero yo nunca te olvido
Porque nuestros corazones
Ya no pueden separarse
Lo que pasa es que yo quiero que descanses

Ideas Fuerza

- ✚ Los estereotipos son un conjunto de creencias que comparten los miembros de una sociedad sobre un grupo determinado. A los miembros de dicho grupo y sólo por el hecho de pertenecer al mismo, se les asigna características y comportamientos.
- ✚ Los estereotipos de género son características que se atribuyen a las personas por el mero hecho de pertenecer a un sexo u otro.
- ✚ Los estereotipos de género son visiones rígidas y exageradas de la realidad, que perpetúan las condiciones de discriminación de las mujeres.
- ✚ Al ser visiones rígidas y excluyentes, los estereotipos de género nos perjudican y limitan a todas las personas, tanto mujeres como hombres.



Para el próximo día

1 Los refranes son sentencias populares que se repiten tradicionalmente con forma invariable. a continuación te presentamos algunos de ellos referidos a la mujer y otros tantos referidos al hombre.

2 Reflexiona sobre ellos, teniendo en cuenta Todos los aspectos que hemos trabajado en esta sesión e intenta responder a las cuestiones que te planteamos.

Definiciones de refrán

"Dicho agudo y sentencioso de uso común".

- "Sentencia popular repetida tradicionalmente con forma invariable".

Aquí tienes algunos refranes españoles. ¿Qué roles femeninos representan? ¿Qué estereotipos alimentan? ¿Crees que fomentan actitudes discriminatorias hacia la mujer? ¿En qué sentido? ¿Cómo se manifiestan? Escribe a continuación de cada uno de ellos tus respuestas.

1. La casada hermosa, ni a misa vaya sola.
2. En querer y aborrecer es extremada la mujer.
3. Firmeza en mujer y en la luna ¿quién la busca?
4. No te cases con mujer que te gane en el saber.
5. Viuda honrada, en su casa retirada.
6. Moza catada, ni doncella, ni viuda, ni casada.
7. Madre, al vasar llego, imarido quiero!
8. La mujer y la mentira nacieron el mismo día.
9. Amor de madre, ni la nieve lo hace enfriarse.
10. El vino y la mujer se burlan del saber.
11. El hombre de saber nunca dijo su secreto a mujer.

Definiciones de refrán

"Dicho agudo y sentencioso de uso común".

-"Sentencia popular repetida tradicionalmente con forma invariable".

Aquí tienen algunos refranes españoles referidos a los hombres: ¿Qué roles masculinos representan? ¿Qué estereotipos alimentan? ¿Crees que fomentan actitudes discriminatorias hacia el hombre? ¿En qué sentido? ¿Cómo se manifiestan?. Escribe a continuación de cada uno de ellos tus respuestas.

1. El hombre fuerte se ríe de la muerte.
2. Hombre demasiado cortés, falso es.
3. Hombre vengado, corazón apaciguado.
4. Hombre cobarde se casa mal y tarde.
5. Hombre cocinilla, medio hombre medio mariquilla.
6. Hombres de muchos pareceres, más que hombres son mujeres.
7. Hombres poco hombres, ni me los nombres.
8. Hombre pequeño, frasquito de veneno.
9. Hombre narigudo, ingenio agudo.
10. Hombre bien hablado, en todas partes bien mirado.
11. La honra del marido la mujer la guarda..., o no.

Algo para pensar...

Sobre la mujer en otras culturas

-“¿ves esa luz que se mueve?-preguntó señalando la distante luz de la linterna-¿sabes por qué va de un lado a otro?

Estaba concentrada en el desplazamiento y sus pupilas acompañaban cada movimiento.

-“Es un bebé-dijo-, ha nacido un bebé. La comadrona va de la cabaña hasta el patio donde hierve el agua. Pronto sabremos si es niño o niña.

-“¿Y cómo lo sabremos?

-“Si es niño, pondrán la linterna fuera de la cabaña. Si hay algún hombre, se quedará en vela toda la noche con el niño.

-“¿Y si es chica?

-“Si es chica, la comadrona cortará el cordón umbilical y se irá a casa. La madre quedará sola en la oscuridad con el bebé en brazos. No habrá lámparas, ni velas, ni luces.

-“Esperamos. Una hora después se apagó la luz de la casa. Por entonces mi abuela dormitaba. Otra niña había venido al mundo”-

“Palabras, ojos, memoria”; Edwidge Danticat (novelista haitiana)

Películas recomendadas

“No sin mi hija” (1991) de Brian Gilber.

“Thelma y Louise” (1991) de Ridley Scott.

“Las mujeres de verdad tienen curvas” (2002) de Patrícia Cardoso.

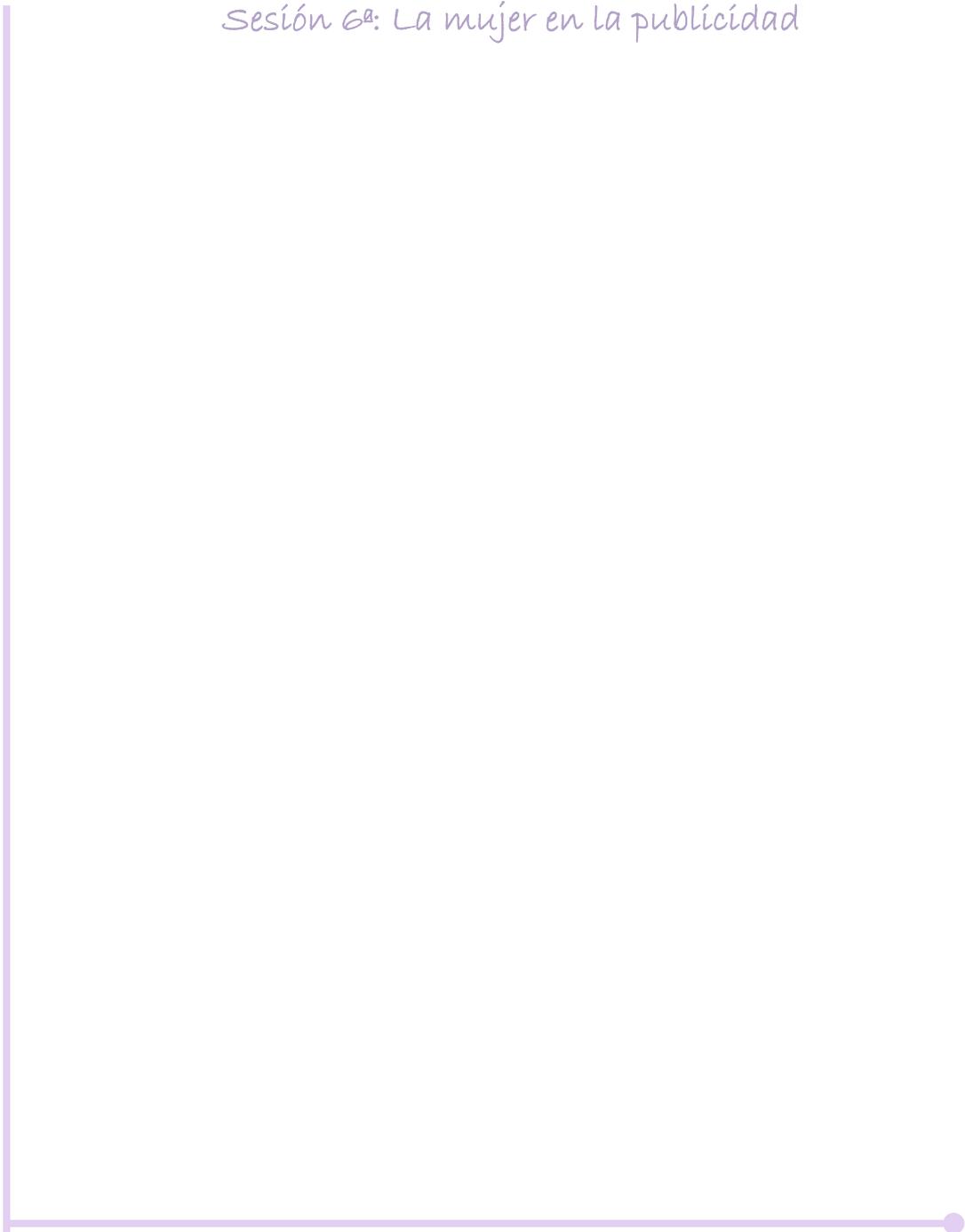
“Solás” (1999) de Benito Zambrano.

“Volver” (2002) de Pedro Almodóvar.

“Mujeres al borde de un ataque de nervios” (1988), de Pedro Almodóvar.

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 6ª: La mujer en la publicidad



Introducción

La publicidad está omnipresente en nuestras vidas, a través del cine, prensa, radio televisión, vallas publicitarias en la calle y... ¡sorpresa!, el buzón lleno de publicidad. No es necesario ir en su busca, se mete a diario en nuestras casas. El discurso publicitario contribuye a la formación de imaginarios sociales, los mensajes que lanza la publicidad van calando en el pensamiento de la gente reforzando tópicos y estereotipos.

Mujeres y hombres jugamos un papel decisivo en el mensaje publicitario, si bien es cierto que han sido las mujeres las que más han prestado su imagen a toda serie de anuncios.

Los especialistas saben que ellas constituyen el grupo consumidor más numeroso y activo desde el punto de vista de los intereses del mercado: alrededor del 80% del total de las compras son realizadas por mujeres y la publicidad persigue como fin último y primordial la generación del consumo.

El sexismo en la publicidad es una constante, casi todas las publicaciones contienen anuncios que refuerzan estereotipos discriminatorios hacia la mujer, se transmite una imagen incompleta y parcial de la mujer y su lugar en la sociedad.

Con la incorporación de las mujeres a la vida pública, se produce una transformación de su identidad como sujeto social y la publicidad y los medios de comunicación, no son ajenos a este proceso y con frecuencia proyectan una imagen contradictoria de la mujer.

Actitudes y atributos tradicionalmente atribuidos al hombre, son asignados a la mujer para transmitir el mensaje de que ella se siente segura y domina la situación.

La mujer tradicional madre-esposa-ama de casa, está dando paso a la mujer que ocupa espacios públicos con éxito: empresaria, médica, banquera. Eso si...que lo hace todo perfecto, incluso ocuparse de su familia y su hogar, **la superwoman**, modelo exigente y perfeccionista que resulta inalcanzable para cualquier persona.

La publicidad actual lo dice todo con las imágenes: belleza y sexo. La utilización de la mujer como objeto sexual en el mensaje publicitario, es una constante en todas las épocas. El sexo llama la atención y la publicidad lo utiliza, relacionándolo con todo tipo de objetos, es la imagen de la mujer la que sirve de reclamo para vender un producto.

El prototipo de belleza en la mujer es un cuerpo perfecto, valorizado por la delgadez. El cuerpo se convierte en el depositario de la identidad personal y la apariencia se transforma en la medida del valor de la persona. Paradójicamente, a pesar de haber adquirido independencia y autonomía como nunca, la mujer sigue siendo muy vulnerable a la presión del sistema: el 90% de casos de trastornos de la alimentación se presentan en mujeres.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer la opinión que tienen sobre la utilización de la imagen de la mujer en la publicidad.
- ✦ Analizar cómo a través de la publicidad se transmiten valores y modelos.
- ✦ Identificar estereotipos sexistas en la publicidad.
- ✦ Desarrollar una actitud crítica y de rechazo hacia la utilización sexista de la imagen de la mujer en la publicidad.
- ✦ Entender que es posible otra publicidad respetuosa con la mujer e igualitaria en el trato.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6 y E-7.
 Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, F-6, F-7, F-8, F-9, F-10.
 Fichas para Profesionales: F-11, F-12, F-13.
 4 Cartulinas grandes, rotuladores de colores, bolígrafos, lápices, gomas...
 Gran cantidad de revistas, periódicos, propaganda...
 Reproductor de CDS con música variada para los anuncios.
 Ver lecturas recomendadas al final de la sesión.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Hablando de publicidad hablamos de imagen. En esta sesión debemos recurrir constantemente a la imagen para transmitir el mensaje.
- ✓ En la medida de lo posible proyectaremos grabaciones (anuncios, cortos...) que resultan más atractivos y facilitan mucho la comprensión.
- ✓ En ocasiones se confunde la utilización de la imagen de la mujer como objeto sexual con la divulgación de una imagen estereotipada de belleza, es útil insistir en que se fijen en cómo la mujer se viste, se perfuma, se compra zapatos para el hombre... así como en su utilización como reclamo en anuncios que presentan al hombre como consumidor de sus productos.
- ✓ No es el objetivo mostrar una imagen descalificadora de la publicidad donde la mujer aparezca como una víctima propiciatoria, hay anuncios que deben conocer y se los damos para trabajar en la semana, en los que se utilizan tópicos masculinos transmitiendo una imagen simplista y estereotipada del hombre.
- ✓ No olvidar que estamos en un sistema de relaciones de género, donde los atributos femeninos tienen asignado un valor inferior.

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión. Cierre de cuestiones pendientes de la sesión anterior. (5')
2. Comentamos los refranes. De forma aleatoria vamos animándolas a que nos comenten su trabajo de la semana, debemos hacerlo siguiendo el orden de los refranes de forma que los trabajemos de uno en uno para poder compartir y comparar opiniones. A continuación explicamos brevemente el contenido de la sesión de hoy. (15)
3. Sondeo de opinión. Puesto que hoy vamos a hablar de publicidad, vamos a introducirlas en el tema pidiéndoles que piensen en silencio, en un anuncio de la TV, el que quieran. A continuación iremos preguntándoles a cada una en qué anuncio han pensado, les entregamos la ficha F-1 para que respondan al ejercicio. El objetivo del ejercicio, a parte de caldear al grupo para el tema de hoy, es conocer su opinión sobre la imagen de la mujer que transmite la publicidad y que reflexionen sobre cuestiones como:

¿Quién es el protagonista del anuncio? ¿Qué producto se anuncia? ¿A quién va dirigido el anuncio? ¿Quién se supone que es el comprador del producto? ¿Cómo es la mujer que sale en el anuncio, qué papel representa, que imagen se transmite de ella?

A continuación se comentan las respuestas. (15'-20').
4. Exposición teórica participativa sobre el protagonismo que la publicidad tiene en nuestras vidas, su capacidad para transmitir modelos, la imagen estereotipada y sexista de la mujer en la publicidad, y la utilización de la mujer como objeto sexual en el mensaje publicitario. En la exposición utilizaremos los esquemas E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6 y E-7 ilustrándolos con la proyección de anuncios que habremos grabado si ello es posible. No obstante, se facilitan las fichas que van de la F-2 a la F-10, como material para la exposición teórica por si no pudieran utilizarse anuncios grabados. Es preciso comentar cada anuncio visibilizando por qué es sexista en cada caso, qué aspectos concretos hacen que lo sea. La explicación de cada anuncio la tenemos en las fichas F-11, F-12 y F-13 que son para uso del profesional. (25')
5. Construimos un anuncio. Dividimos el grupo en dos, cada grupo tiene que elaborar un anuncio escogiendo uno de los productos siguientes: un coche, un aspirador, un perfume, un ordenador, un coñac y un viaje. Tienen a su disposición todo el material: cartulinas, rotuladores, tijeras, pegamento, revistas, periódicos. Tienen 30 minutos para elaborar el anuncio en una cartulina mural. Después los dejaremos colgados en la pared. (35'-40')
6. Representación grupal. Un poco de diversión, para finalizar cada grupo va a representar su anuncio escogiendo la música de fondo. (15'-20')
7. Eco grupal. Cierre de la sesión, comentarios sobre aspectos a destacar, conclusiones y cualquier aspecto que quieran abordar. Breve explicación de los trabajos para la semana. (5')

Ficha 1 (El anuncio)



A continuación piensa en un anuncio de televisión, el que tú prefieras, no tienes que pensar en ninguna característica especial simplemente elige uno:

¿Qué anuncio has elegido?

Describe brevemente su contenido.

¿Te gusta el anuncio, por qué?

¿Quién es el protagonista del anuncio?

¿Qué producto se anuncia?

¿A quién va dirigido el anuncio, quién se supone que es el comprador del producto?

¿Cómo es la mujer que sale en el anuncio?

¿Qué papel representa?

¿Qué imagen se trasmite de ella?

la publicidad (E1)

- ✚ La publicidad es como un puente entre el producto y el consumidor
- ✚ El objetivo de la publicidad es vender un producto, su fin último es generar consumo.
- ✚ El discurso publicitario está presente en nuestras vidas de forma constante: cine, TV, prensa, vallas publicitarias, revistas, radio...
- ✚ La publicidad crea modelos de ser y actuar.

la mujer en la publicidad (E2)

- ✚ Las mujeres cobramos un papel fundamental en el discurso publicitario.
- ✚ Somos el grupo consumidor más activo y numeroso.
- ✚ La imagen que se transmite de la mujer es incompleta, parcial y dominada por los estereotipos.
- ✚ Con frecuencia se nos transmiten mensajes contradictorios sobre la imagen de la mujer.
- ✚ En el mensaje publicitario las mujeres somos tratadas de forma discriminatoria.

¿cuándo es sexista un anuncio? (I) (E3)

- ✚ Cuando trata de forma estereotipada a las personas, alimentando tópicos y degradando a la mujer.
- ✚ Cuando utiliza un lenguaje sexista.
- ✚ Cuando agrede o insulta directamente.

¿cuándo es **sexista** un anuncio? (II) (E4)

Cuando se sirve de estereotipos de género para lanzar su mensaje:

- + Identificar exclusivamente a la mujer con el mundo doméstico.
- + Excluir a la mujer de determinadas profesiones.
- + Excluirla del mundo laboral.

¿cuándo es **sexista** un anuncio? (III) (E5)

- + -Cuando se utiliza a la mujer como objeto sexual.
- + -Como objeto de seducción.
- + -Cuando se utiliza a la mujer como objeto sexual para atraer al hombre, asociando su imagen a productos dirigidos al consumo masculino.
- + -Tratándola incluso de forma vejatoria.

¿cuándo es **sexista** un anuncio? (IV) (E6)

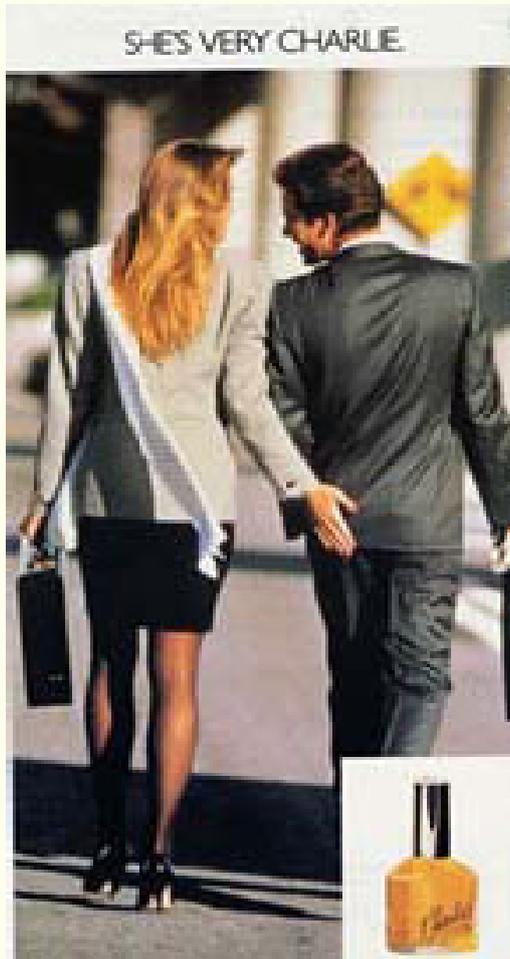
- + Cuando se asignan comportamientos diferenciados por razón del sexo.
- + En ocasiones incluso se fomenta la violencia de género.
- + Cuando se exige de la mujer un nivel de excelencia y perfección que no se le exige al hombre: la superwoman.

otra **publicidad si es posible** (E7)

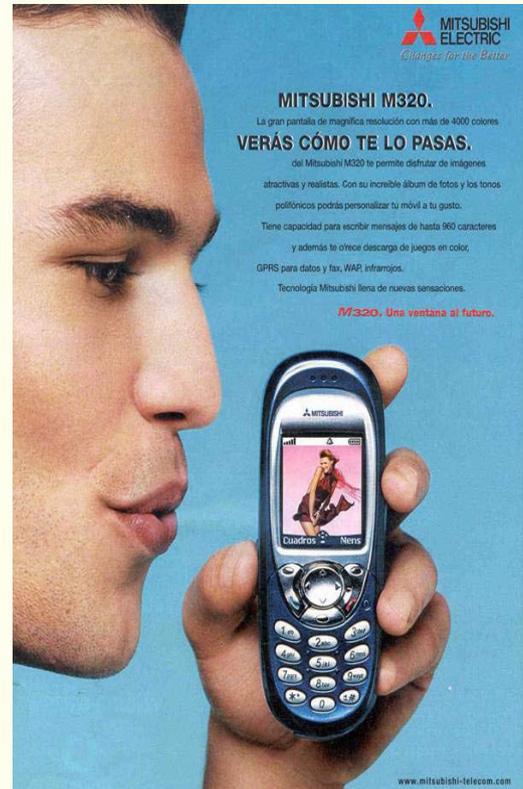
- + La sociedad está cada vez más sensibilizada hacia la igualdad.
- + El Observatorio de la publicidad del Instituto de la Mujer es un organismo público dedicado a combatir el uso sexista de la imagen de la mujer en la publicidad.
- + Algunas publicaciones han dejado de anunciar publicidad relativa a la prostitución.
- + Existen anuncios ejemplares que dan un trato igualitario a la mujer.

Ficha 2 (Recorrido por la publicidad 1)

vamos a ver ejemplos de lo que estamos hablando sobre la publicidad y el papel que nos reserva a las mujeres...

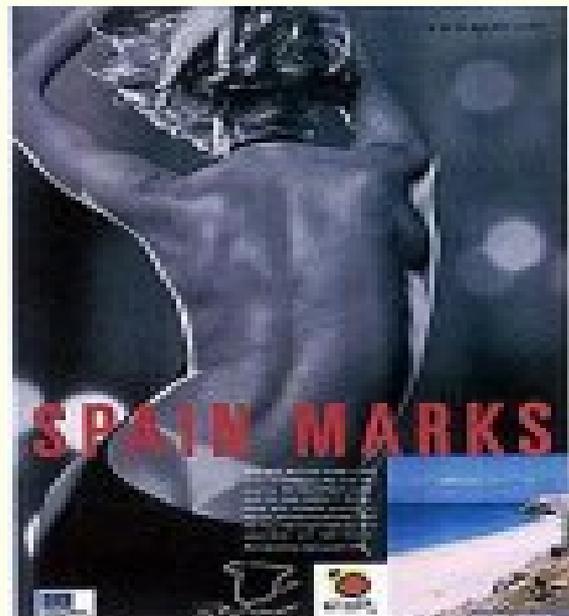


1. Anuncio de perfume Charlie. El eslogan es "Ella es muy Charlie".



2. Anuncio teléfono móvil Mitsubishi.

3. Anuncio campaña internacional de promoción de España año 2003. El slogan "España Marca".



Ficha 3 (Recorrido por la publicidad II)

KÄRCHER

El regalo más original y práctico para mamá:

La escoba eléctrica KÄRCHER.

8.900 ptas.

Sorprende a tu mamá con una novedad total:
 La escoba eléctrica Kärcher.
 Y que se olvide de agacharse y levantar polvo porque incorpora cepillo eléctrico y recipiente para recoger la suciedad.
 La Kärcher lo hará todo por ella.
 Ella se merece algo así de original y práctico.
 La Escoba Eléctrica Kärcher K-50.

cofac Disponible en más de 200 ferreterías de toda Cataluña. Para más información tel: 935 738 522, e-mail: info@cofac.es.

4. Anuncio empresa de limpieza Kärcher, el eslogan es “El regalo más original y práctico para mamá”.

5. Anuncio promoción turística de Cataluña, el eslogan es “Catalunya le sienta bien a tus amigos”.

Catalunya le sienta bien

a tus amigos

Solicita tu guía gratis
902 400 012

NYA TE SIENTA BIEN. VEN A COMPROBARLO. Ven a descubrir el románico del valle de Boi, los pueblos de m...
 ues del Pirineo. Ven con tu pareja, con tu familia o con tus amigos. Ven a comer. Ven a reír. Ven a sentir

Ficha 4 (Recorrido por la publicidad III)

El Charolais de Mil Colinas

“liga” con todas...

...Arieña Negra Ibérica • Morucha • Lidia • Retinta • Parda
Asturianas • Pirenaica • Frisona • Rabia Gallega • Tudanca • Alistana
Sanabresa • Sayaguesa • Berciana • Frisolesa • Limiana • Alentejana
Mortolonga • Vianesa • Mirandesa • Caldelana • Canaria...

¡Está comprobado!

El Charolais Mil Colinas liga bien con todas las vacas de otras razas y produce mejores terneros.

¿Quiere usted probarlo? ¿Por qué no?

MIL COLINAS 1ª GANADERÍA DE ESPAÑA
EN VENTA Y SERVICIOS DE CHAROLAIS PURO

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 93 204 94 35 - FAX: 93 204 87 05
Dr. Agustí Pi i Suñer, 12 - 08234 BRUCELONA - NÚMERO 93 20 55 54 - CIUDAD MÓDICA - 081 93 81 32
E-mail: milcolinas@milcolinas.es - web: www.milcolinas.es

6. Anuncio de una empresa ganadera promocionando sus sementales, el eslogan es “Liga con todas”.

7. Audi anuncia su modelo A4 turbo.



Ficha 5 (Recorrido por la publicidad IV)



8. Anuncio de Norit, producto de lavado.

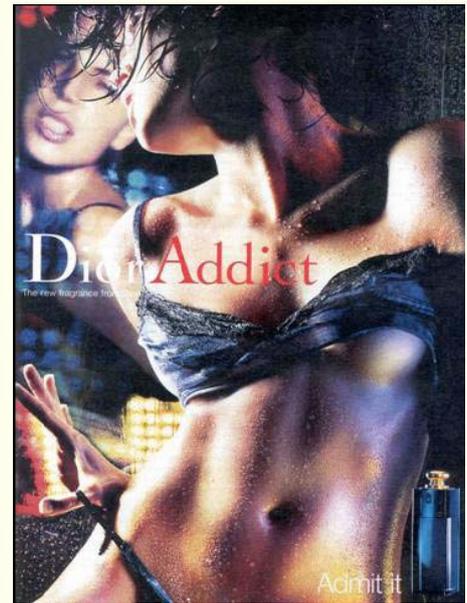


9. Anuncio de Empresa.

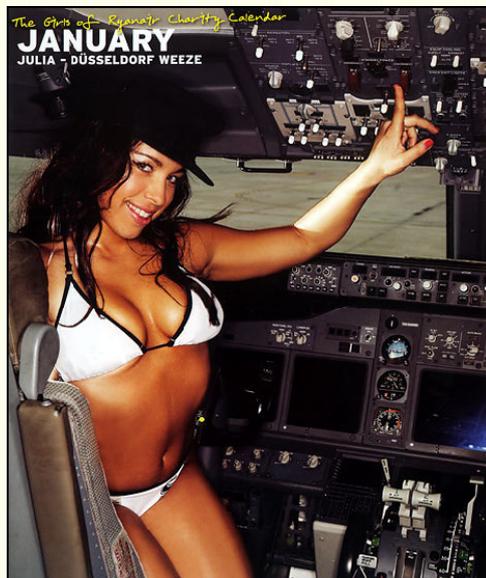
Ficha 6 (Recorrido por la publicidad v)



10. Anuncio de Nescafé.



11. Anuncio de perfume "Dior".

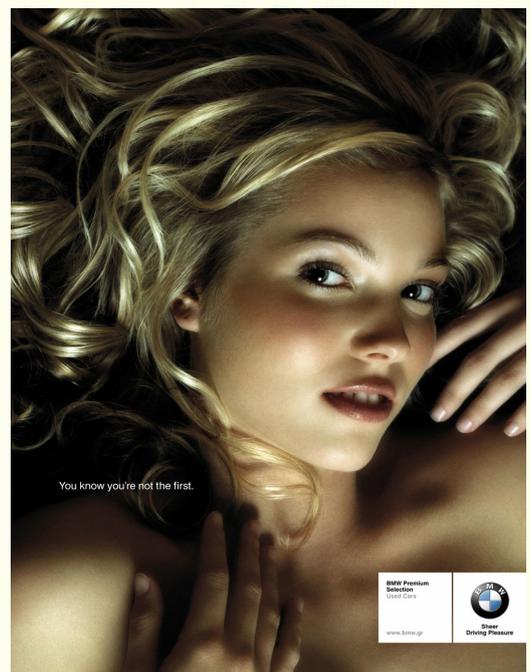


13. Anuncio de Ryanair

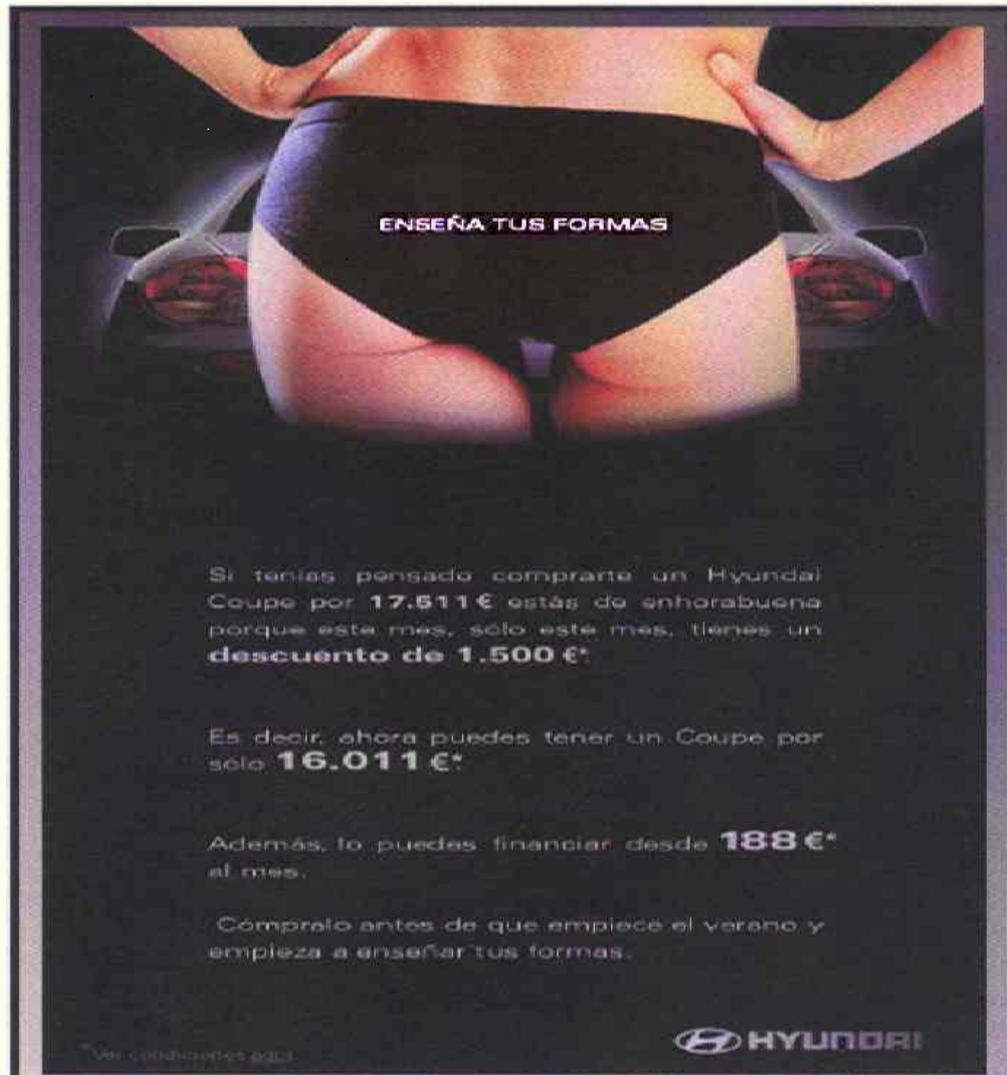


12. Anuncio de perfume "Opium".

14. BMW anunciando coches de segunda mano, el eslogan es "sabes que no eres el primero".



Ficha 7 (Recorrido por la publicidad VI)



15. Anuncio de Hyundai, el eslogan es “enseña tus formas”.

16. Anuncio de Media Markt promocionando medios audiovisuales.



Ficha 8 (Recorrido por la publicidad VII)



17. Promoción del Banco de Santander Central Hispano.



18. Anuncio de Dolce y Galbana.



19. Año 2001, fabricante de monopatines de Barcelona E.R.T. El eslogan dice: "Ya te dije que ahorraras dinero comprando la tabla y los ejes en E.R.T."

Ficha 9 (Recorrido por la publicidad VIII)



IGUALDAD ES:
SENTIRTE PROTEGIDA POR LA LEY

Igualdad es que las mujeres estén bien representadas en la vida social, política y económica. Que puedan disfrutar de la maternidad sin renunciar a su trabajo. Que hombres y mujeres compartan responsabilidades en el hogar. Igualdad es contar con el apoyo de la ley que defiende los derechos de las mujeres y las protege ante cualquier tipo de discriminación.

 **Para que la igualdad sea algo más que una palabra. Para que sea una realidad.**

 GOBIERNO DE ESPAÑA  MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

Infórmate en el 900 19 10 10
o en www.mtas.es/mujer

20 y 21. Campaña Institucional de promoción de la Igualdad.



JUGANDO APRENDEMOS A SER IGUALES

 GOBIERNO DE ESPAÑA  MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

Ficha 10 (Recorrido por la publicidad IX)



22. Campaña de Prevención de Riesgos Laborales.

23. Anuncio de electrodomésticos de "Teka".



24. Anuncio de cremas y productos de baño Dove.

Ficha 11 (Recorrido por la publicidad) *Ficha para Profesionales*



1. Anuncio de perfume Charlie. El eslogan es “Ella es muy Charlie”.

La joven y atractiva mujer ejecutiva actúa como sujeto activo tomando la iniciativa en un gesto tradicionalmente atribuido al mundo masculino. El texto del anuncio dice: “Ella es muy Charlie” (marca del perfume), jugando con la ambigüedad “Ella es muy hombre”, en contradicción con el ejemplo del anuncio nº 2 a continuación...



2. Anuncio teléfono móvil Mitsubishi.

Bajo el eslogan “verás como te lo pasas”, se muestra la imagen de un chico en actitud de soplar o silbar la imagen de la mujer que sostiene dentro de su móvil, ella mantiene una actitud seductora evocadora de Marilyn Monroe. Accesibilidad y portabilidad vienen asociados aquí a la figura de la mujer. En contradicción con el anuncio anterior nº 1 en el que ella tomaba la iniciativa, marcaba el ritmo e incluso adoptaba actitudes tradicionalmente masculinas.



3. Anuncio campaña internacional de promoción de España año 2003. “España marca”.

La marca no es la cultura, los monumentos, el arte, el paisaje, las costumbres o la gastronomía...es la marca de un tanga dejada por el sol sobre el cuerpo de una mujer. De entre las múltiples opciones para promocionar el país se ha escogido el cuerpo, incitador y muy sugerente de una mujer, el cuerpo es el centro de atracción del anuncio, aparece en primer plano. El paisaje costero que se ve, pequeño, cortado es inevitablemente asociado al cuerpo de la mujer... ¿de verdad es un signo identitario para promocionar el turismo en España? ¿qué se está promocionando realmente?



6. Anuncio de empresa ganadera promocionando sementales, el eslogan es “Liga con todas”.

Anuncio sexista, grosero e insultante. Anuncio de una empresa ganadera, aparece un toro semental con una mujer negra. El eslogan no tiene desperdicio: “Liga con todas”. Es un anuncio insultante y vejatorio que equipara a la mujer con el animal con el que pudiera cruzarse al semental, el mensaje no deja lugar a dudas, la mujer negra para causar mayor impacto por el contraste y la simbología sexual, aparece desnuda.



7. Audi anuncia su modelo A4 turbo.

Audi utiliza el cuerpo de las mujeres para anunciar un modelo deportivo en el que los airbags se promocionan con el pecho de dos mujeres. Sexista, ofensivo e inadmisibles que una marca como Audi sea capaz de caer tan bajo.



8. Anuncio de Norit, producto de lavado.

La mujer identificada únicamente con el mundo doméstico. Con don figuras humanas se podía haber optado por que una fuese masculina, pero ¿cómo iba a ser el “padre de familia” el que sostuviese embelesado por sus bondades un producto para lavar la ropa?, tampoco se ha aprovechado la opción de que un niño lavase la ropa de sus muñecos. Así que... aprendiendo desde pequeñas que para luego es tarde.



9. Anuncio de Empresa.

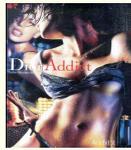
La mujer queda excluida en el anuncio, se asocia determinada profesión con el mundo exclusivamente masculino. Se trata de un anuncio referido al mundo de la empresa, donde todavía hoy en nuestro país la mujer está menos valorada con una tasa muy baja de participación en altos puestos directivos. Hay dos viñetas, tan sencillo como colocar a una mujer en una de ellas, pero el mensaje excluye a la mujer, no va dirigido a ella.



10. Anuncio de Nescafé.

Es un anuncio típico en el que siempre las protagonistas son mujeres. Nescafé ha sabido utilizar uno de los sueños y anhelos de muchas amas de casa como recurso discursivo: que se le reconozca su trabajo, anhela la independencia económica. Por ello, Nescafé anuncia una promoción cuyo incentivo ofrece la posibilidad de “un sueldo”, queda implícito que ese es el camino para conseguir el tan deseado sueldo, el mundo laboral retribuido no está a su alcance, quizá con suerte...

Ficha 12 (Recorrido por la publicidad) *Ficha para Profesionales*



11. Anuncio de perfume "Dior".

La mujer objeto de seducción en los anuncios de perfumes de Dior y Opium. Actitud provocadora, la belleza femenina se asemeja al erotismo, la trasgresión y la provocación sexual.



12. Anuncio de perfume "Opium".

La mujer objeto de seducción en los anuncios de perfumes de Dior y Opium. Actitud provocadora, la belleza femenina se asemeja al erotismo, la trasgresión y la provocación sexual.



13. Anuncio de Ryanair.

El cuerpo de la mujer es utilizado como objeto sexual. Calendario de las líneas aéreas Ryanair, donde se exhibe el cuerpo de sus azafatas como objetos sexuales, denigrando a estas profesionales y en general a las mujeres. Parece increíble que empresas con proyección internacional recurran de forma tan gratuita e inoportuna a utilizar el cuerpo de la mujer como objeto sexual.



14. BMW anuncia coches de segunda mano, el eslogan es "sabes que no eres el primero".

El eslogan de BMW recuerda estereotipos sexistas sobre la mujer que deberían estar denostados, utiliza exclusivamente el rostro de una mujer para anunciar modelos de segunda mano, preguntando ¿sabes que no eres el primero?



15. Anuncio de Hyundai, el eslogan es "enseña tus formas".

Ejemplo de anuncio sexista en el que cuerpo de la mujer es utilizado como reclamo para atraer al comprador, el coche ni se ve.



16. Anuncio de Media Markt promocionando medios audiovisuales.

Vender equipos audiovisuales, aprovechar que es época de fútbol para ello y...de forma tosca, grosera y vejatoria utilizar el cuerpo de la mujer como reclamo para vender. Todo en uno, el anuncio es completo, hay muchos más de este estilo.



17. Promoción del Banco de Santander Central Hispano.

Ejemplo muy claro de cómo a través del mensaje publicitario se asignan comportamientos diferentes según el sexo. La cabeza, el pensar, la parte racional es asignada al hombre. La estética, el culto al arreglo y vestimenta, el gusto por el capricho y el regalo es atribuido a la mujer.

Anuncios que incitan y fomentan la Violencia de Género



18. Anuncio de Dolce y Galbana.

El de Dolce y Gabbana publicado en el Diario de Cataluña, en el que la mujer aparecía en el suelo, sujetada por un hombre en actitud de sometimiento sexual, mientras otros tres hombres miraban la escena.



19. E.R.T. fabricante de monopatines.

Año 2001, fabricante de monopatines de Barcelona E.R.T., el eslogan dice: "Ya te dije que ahorraras dinero comprando la tabla y los ejes en E.R.T.". Aparece una cruda y violenta escena en la que un hombre ha apuñalado a una mujer, ella está boca abajo en la cama con una herida sangrante en la espalda, él sostiene un cuchillo manchado de sangre....Brutal, repugnante apología sin paliativos de la violencia de género.

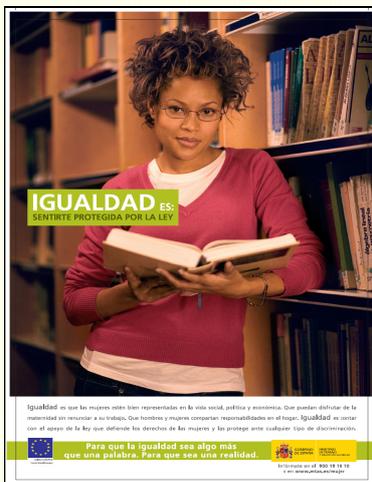
Ficha 13 (Recorrido por la publicidad) *Ficha para Profesionales*

Publicidad respetuosa con la mujer

A continuación destacamos algunos ejemplos de publicidad respetuosa con la mujer. Dos de los anuncios son Institucionales, pero otros dos anuncian productos comerciales.

No es incompatible vender un producto y generar consumo con respetar y tratar con dignidad la imagen de la mujer en la publicidad. Ambos son productos muy habituales, marcas muy conocidas que no han dudado en promover una campaña publicitaria igualitaria.

La publicidad puede aunar el objetivo de vender y crear consumo con el respeto a los derechos de las personas.



20, 21 y 22. Campaña Institucional de promoción de la igualdad y de prevención de riesgos laborales.

23. Anuncio de electrodomésticos “Teka”.



24. Anuncio de cremas y productos de baño Dove.



Ideas Fuerza

- ✚ El objetivo de la publicidad es vender un producto. Su fin último es generar consumo y sin embargo, además, resulta una poderosa herramienta que crea modelos de ser y actuar.
- ✚ Las mujeres cobramos un papel fundamental en el discurso publicitario, dado que somos el grupo consumidor más activo y numeroso.
- ✚ La imagen que se transmite de la mujer es incompleta, parcial y dominada por estereotipos de género, las mujeres somos tratadas de forma discriminatoria.
- ✚ La sociedad está cada vez más sensibilizada hacia la igualdad, por lo que se va incrementando el número de anuncios ejemplares que dan un trato igualitario a la mujer.
- ✚ La publicidad puede aunar el objetivo de vender y crear consumo con el respeto a los derechos de las personas.



Para el próximo día

Haz un comentario libre sobre estos dos anuncios de joyas que te mostramos a continuación ¿qué te sugieren en relación al trato igualitario y digno de la mujer en la publicidad?

¿Y con respecto a los estereotipos de género?

¿Qué mensaje transmite cada uno de ellos?



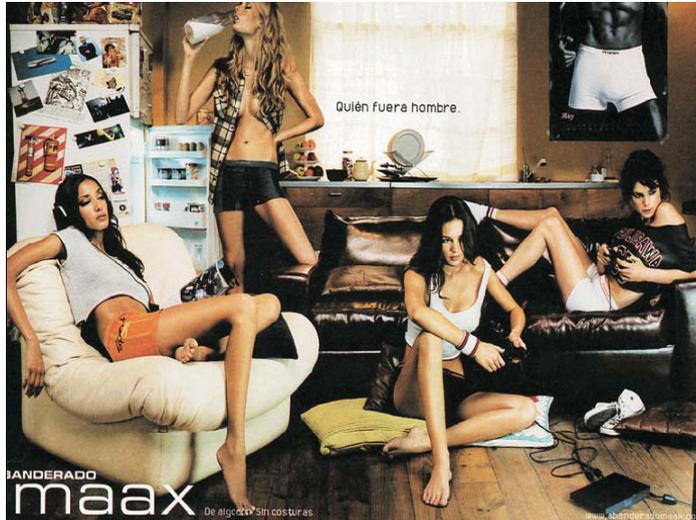
Natan:

Majórica:

Elige un anuncio de televisión y trata de identificar el sexismo en el anuncio rellenando este cuadrante.

Producto:	A quién va dirigido:	Marca:
Espacio	¿Dónde se desarrollan las escenas? Describe.	
Tiempo	Momento en el que se sucede la/s escena/s (presente, pasado, futuro)	
Personajes	Descripción de las personas que aparecen durante el anuncio.	
Cromatismo	Tonalidades, colores, luz...	
Mensaje	¿Qué mensaje transmiten los personajes durante el anuncio?	
Voz en off	¿Qué mensaje transmite la voz en off?	
Composición del mensaje publicitario	A partir de los elementos anteriores, ¿por qué crees que se venderá el producto?	

Haz un comentario libre sobre estos dos anuncios. ¿Qué mensaje transmiten cada uno de ellos? ¿Qué te sugieren en relación al trato igualitario entre mujeres y hombres en la publicidad? ¿Y con respecto a los estereotipos de género?



Maax:

Malizia:

Algo para pensar...

Observa las tres imágenes que hay a continuación... ¿Qué ves...? ¿Seguro? ¿No podría ser...?. A veces las cosas no son lo que parecen a simple vista.



Lecturas recomendadas

"La mujer y publicidad en España: contradicciones sociales y discursivas" de Inmaculada José Martínez Martínez. Univ. De Murcia. pdf

"Anuncios sexistas" www.mujaresenred.net

"Publicidad y sexismo" Sensibilización y formación del profesorado .PDF en el sitio <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/mujerypublicidad.pdf>

"50 años de.....la mujer es cosa de hombres". Dirigido por Isabel Coixet. [www.rtve](http://www.rtve.es)

Unidad 1: Construcción de la Identidad de Género

Sesión 7ª: La Socialización (II).

Evolución y cambio: la mujer en la sociedad española

“No existe peor amenaza para la salud de la mujer y de la familia que la ignorancia y la mejor medicina preventiva es la educación”

(Organización Panamericana para la Salud. 1984.)

Introducción

“Las mujeres se han ido incorporando al mundo del trabajo, la política y a las empresas, en proporciones nunca antes vistas. Y esta participación femenina en la vida pública impactó sobre la familia, donde los roles se han ido redefiniendo sobre la marcha con más contradicciones que decisiones, con más culpa que felicidad. Pero ya se sabe, se hace camino al andar”.

Morandini, Norma. (1998). *“Una familia de fin de siglo”*. Ed. Clarín; Buenos Aires.

En el último tercio del siglo XIX el analfabetismo de las mujeres en España superaba ligeramente el 80%, en el caso de los hombres era algo mayor, del 60%. De acuerdo al Real Decreto de 1847 las mujeres maestras cobraban un tercio menos que los maestros. En los años treinta el 24% de los hombres eran analfabetos, frente al 40% de las mujeres. En 2010 el porcentaje de mujeres universitarias supera al de hombres.

En la Segunda República (1931), se acometieron toda una serie de cambios encaminados a instaurar un sistema social y legal igualitario para hombres y mujeres. El 1 de octubre de 1931 se reconoce el derecho al sufragio femenino, defendido activamente por Clara Campoamor. Se legalizó el matrimonio civil, el aborto y el divorcio de mutuo acuerdo. Se eliminaron condiciones de privilegio reconocidas exclusivamente a los hombres: se reguló el acceso de las mujeres a cargos públicos, se reconocieron los derechos de la mujer en la familia y el matrimonio (se reconoce el derecho de la mujer a tener la patria potestad y se suprime penalmente la figura del adulterio que solo se aplicaba a la mujer). A nivel laboral se suprimen las cláusulas que permiten el despido por embarazo o por contraer matrimonio y se regula la equiparación de sueldo entre mujeres y hombres. En el plano educativo se permiten las escuelas mixtas y la coeducación. Quedan suprimidas las asignaturas domésticas.

La época franquista supuso un notable retroceso en el sistema social en general y en las reivindicaciones y aspiraciones de igualdad de las mujeres en particular. La Enseñanza vuelve a los esquemas pasados de segregación por sexos (salvo que el número de alumnos fuese inferior a treinta), quedan derogados el matrimonio civil y el divorcio, el aborto pasa a ser penalizado y perseguido.

La mujer, transmisora de valores y educadora de los hijos, es utilizada por la propaganda del régimen glorificado su rol de esposa y madre y escatimando sus derechos nuevamente. En la década de los cuarenta queda excluida explícitamente de determinados cargos o puestos de trabajo (abogado del Estado, agente de Bolsa, diplomático, médico del cuerpo de prisiones, juez), entre otros. En 1941 se penaliza la divulgación y propaganda anticonceptiva, y en 1942 el adulterio entra en el código penal. Hasta 1976 la ley exige a la mujer la autorización marital para el ejercicio de determinados derechos civiles y económicos.

Pese a la estricta moral social de la época, y el endurecimiento de medidas tendentes a la represión de la sexualidad, en particular a las mujeres, la prostitución no es declarada ilegal y cerrados los burdeles hasta 1965.

Con la llegada de la Democracia se produce un resurgimiento del movimiento Feminista. La Constitución de 1978 proclama la igualdad de derechos, en 1981 se reconoce nuevamente el derecho al divorcio y en 1985 se legaliza el aborto en determinados supuestos. Dos Leyes

Orgánicas en materia de igualdad pasan a engrosar el acervo legislativo: la Ley Integral contra la violencia de género de diciembre de 2004 y la Ley de Igualdad de marzo de 2007.

En las últimas décadas se han producido notables cambios en la sociedad española tendentes al reconocimiento de los derechos de la mujer y la supresión del trato discriminatorio hacia ella. Somos las mujeres las grandes protagonistas de este cambio, no exento de contradicciones y sinsabores; cualquier logro personal hará crecer a todas, del mismo modo que el esfuerzo de tantas otras nos sirve hoy para tener una sociedad más igualitaria.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Identificar los cambios más significativos que en las últimas décadas han afectado al rol de la mujer en el orden familiar, sexual, educativo, social...
- ✦ Conocer los cambios legales más importantes que se han producido a favor de los derechos de la mujer.
- ✦ Entender el carácter discriminatorio de la sociedad franquista hacia la mujer.
- ✦ Asumir el papel decisivo de las mujeres en la sociedad como colectivo, y de cada una como persona individual, en el proceso de cambio de la posición de la mujer en la sociedad.
- ✦ Conocer otras costumbres y normas de diferentes culturas relativas a la consideración y trato hacia la mujer.

Materiales

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, F-6, F-7y F-8.

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6 y E-7.

Documental: "50 años de.....la mujer es cosa de hombre".

Dirigido por Isabel Coixet. www.rtve "la mujer es cosa de hombres". (26' 53") Producido por RTVE. 2009

Joyas del Franquismo. www.redasociativa.org.

Presentación de Microsoft power point

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Con esta sesión acabamos la parte referida a la construcción de la **identidad femenina**. Es importante cerrar la unidad y hacerles una mínima introducción de la siguiente.
- ✓ La sesión resulta algo larga, es posible que el ritmo del grupo no nos permita llevar a cabo todas las tareas, en ese caso podemos prescindir o de la lectura del texto o de la proyección del corto de Isabel Coixet, ambas actividades son de la misma duración.
- ✓ Nuestro objetivo debe ser, sobre todo, transmitir la idea de que las mujeres tenemos derecho a rechazar un modelo que nos discrimina.
- ✓ Ningún cambio, ningún avance se consigue sin esfuerzo; la educación y la formación son fundamentales. Nuestra población reclusa lamentablemente tiene unos niveles muy bajos de formación: que se diviertan, que se entretengan y disfruten aprendiendo para que se sientan motivadas a continuar.

Sesión extraordinaria. “Flores de Luna”

- ✓ Si fuese posible, resulta muy interesante y complementario hacer una sesión extraordinaria, de mayor duración, para proyectar el documental “Flores de Luna”. En él se narra la historia del barrio de Madrid “El Pozo del tío Raimundo”, conocido popularmente como “El Pozo” y que tristemente fue víctima en su estación de tren de una de las bombas que explotaron en Madrid en el atentado del 11 de Marzo.
- ✓ La barriada se construyó en los años 50 con casas de barro y lata. Muchos contribuyeron a que adquiriese una identidad propia; la labor vecinal y asociativa creó el barrio, pero sin duda fueron las mujeres las que cobraron todo su protagonismo para luchar por unas condiciones de vida dignas y hacer de una barriada del extrarradio de la capital, condenada a la marginación, un lugar de solidaridad y cooperación de grupo.
- ✓ Es un documental de dos horas de duración que debemos comentar con las mujeres para resaltar lo importante que es el grupo, la labor conjunta, que las condiciones de vida de las personas dependen en gran medida de uno mismo. En definitiva, que un mundo mejor si está en nuestras manos.

Desarrollo de la Sesión

1. Apertura de la sesión. Cierre de posibles comentarios sobre la sesión anterior y breve exposición del contenido de ésta. Hoy cerramos la primera unidad. (5')
2. Exposición grupal de los trabajos. Al ser muchas las tareas de esta semana, animamos a la participación preguntándoles de forma general acerca del primer anuncio (el de las joyas); que cada cual vaya añadiendo, si lo desea, sus aportaciones o comentarios. Seguimos la misma dinámica con las otras tareas ayudando a resolver preguntas, aclarar dudas o compartir opiniones. (15')
3. Exposición teórica participativa. Sobre la evolución de la identidad femenina, el cambio del rol de la mujer desde la época franquista a la actualidad. El material teórico para las participantes es el contenido en los esquemas E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6 y E-7
4. Abordamos la moral social de la época, las diferentes exigencias impuestas a hombres y mujeres, las consecuencias del nuevo régimen para las mujeres, la vuelta atrás en la legislación con la criminalización de diferentes conductas para hombres y mujeres, la prostitución, el aborto, el divorcio, la educación...
5. La exposición es en todo momento participativa.
6. Utilizaremos el material de apoyo de las fichas F-1, F-2, F-3, F-4 y F-5; si es posible lo proyectaremos en pantalla para hacer más dinámica la sesión; el texto de la ficha F1 lo leeremos en alto. La presentación corresponde al documento "Joyas del Franquismo".
7. Otro documento interesante que intentaremos proyectar en pantalla es el contrato de maestras del año 1923, de no poder hacerlo utilizaremos las fichas F-6 y F-7 que repartiremos a las mujeres para leerlo y comentarlo juntas. (20-25')
8. Proyección de material audiovisual: "**50 años de.....la mujer es cosa de hombres**". Dirigido por Isabel Coixet. www.rtve "la mujer es cosa de hombres".26' 53"
9. Comentario grupal sobre la proyección. ¿Qué les ha parecido? ¿En qué medida refleja lo que hemos visto a lo largo de esta unidad sobre la socialización de la mujer? (10')
10. Un poco de teatro: "**Doña Rosita la soltera**". Y ahora una forma lúdica de adentrarnos en la sociedad de los años treinta, cuarenta, cincuenta...Vamos a leer el texto correspondiente a la obra de García Lorca "Doña Rosita la soltera" (Ficha F8); les explicamos brevemente el contenido de la obra. Pedimos tres voluntarias para que lo lean en alto interpretándolo; al resto del grupo no le entregamos la ficha F8 con el texto hasta que lo hayan leído las compañeras, tratamos de que no se distraigan leyéndolo por su cuenta y puedan así percibir el tono, el lenguaje no verbal y cualquier otro matiz que refuerce el mensaje de la obra. Dejamos unos minutos para que vayan leyéndolo y familiarizándose con el texto. A continuación, separadas del grupo, lo leen en alto con la mayor entonación posible. (15")
11. Comentario grupal sobre el fragmento leído. ¿Qué efecto me ha producido la lectura? ¿Qué modelo de mujer se transmite? ¿Por qué quería haber mantenido en secreto el engaño Doña Rosita? Dejaremos claro que el texto transmite un modelo absolutamente real de la sociedad española de la época. (10")
12. Conociendo otras culturas. Se invita a las mujeres de otras culturas a que nos cuenten costumbres, normas, papel y exigencias hacia la mujer propias de su sociedad. (15').
13. Eco grupal. Comentarios y aportaciones finales sobre la sesión de hoy. En las tareas para la semana, a la mitad del grupo les encargaremos que realicen la tarea del Anexo I y a la otra mitad la del Anexo II. Cierre de la unidad y breve introducción de la siguiente. (5')

evolución social (E1)

- ✚ El papel de la mujer en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de la historia.
- ✚ Los cambios se producen no solo entre diferentes culturas, sino en diferentes épocas dentro de la misma sociedad.
- ✚ En las últimas décadas, en la sociedad española se han producido grandes cambios en el reconocimiento de los derechos de la mujer.

educación y cultura (E2)

- ✚ La capacidad de transformación de un país depende en gran medida de la educación.
- ✚ Uno de los factores que se valoran para medir el nivel de desarrollo de un país es el grado de alfabetización de las personas.
- ✚ Tradicionalmente se ha concedido mucha menos importancia a la formación de las hijas, su destino era casarse.
- ✚ Los hábitos y la costumbre conducen en ocasiones a la aceptación de situaciones injustas y discriminatorias.

moral social en el franquismo (I) (E3)

- ✚ La sociedad española en la época franquista imponía una moral diferente a hombres y mujeres.
- ✚ La identidad de la mujer estaba marcada por toda clase de estereotipos que la convertían en un ser de segunda categoría.
- ✚ Normas y costumbres imponían restricciones de derechos a las mujeres.

moral social en el franquismo (II) (E4)

- ✚ El matrimonio civil se suprimió; solo era reconocido oficialmente el matrimonio católico.
- ✚ El divorcio fue abolido.
- ✚ Estaba prohibida la propaganda y venta de anticonceptivos
- ✚ Las mujeres tenían menos derechos en el ámbito familiar que el hombre.

leyes discriminatorias (E5)

- ✚ La Ley distinguía entre sexos; en algunos casos incluso castigaba de diferente forma a mujeres y hombres por la misma conducta (adulterio).
- ✚ La mujer estaba excluida de muchas profesiones y cargos con alto estatus.
- ✚ Las leyes laborales permitían situaciones gravísimas de discriminación hacia la mujer.

la mujer en la España actual (E6)

- ✚ La Democracia ha significado un cambio decisivo en la lucha por los derechos de las personas, y en particular de las mujeres.
- ✚ La sociedad democrática se caracteriza por ser más igualitaria.
- ✚ Ha habido grandes cambios en la Ley para garantizar la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

leyes que garantizan la igualdad (E7)

- ✚ La Constitución de 1978.
- ✚ La Ley Orgánica de protección Integral contra la Violencia de Género de diciembre de 2004.
- ✚ La Ley Orgánica de Igualdad de marzo de 2007.



Ficha 1 (Una mujer de su casa...)

"Ten preparada una comida deliciosa para cuando él regrese del trabajo, especialmente su plato favorito. Ofrécete a quitarle los zapatos. Habla en tono bajo, relajado y placentero. Prepárate, retoca tu maquillaje, coloca una cinta en tu cabello, hazte un poco más interesante para él.

Su duro día de trabajo quizá necesite de un poco de ánimo, y uno de tus deberes es proporcionárselo. Durante los días más fríos deberías preparar y encender un fuego en la chimenea para que él se relaje frente a ella, después de todo, preocuparse por su comodidad te proporcionará una satisfacción personal inmensa. Minimiza cualquier ruido, en el momento de su llegada, elimina zumbidos de lavadora o aspirador. Salúdale con una cálida sonrisa y demuéstrale tu deseo por complacerle. Escúchale, déjale hablar primero, recuerda que sus temas de conversación son más importantes que los tuyos.

Nunca te quejes si llega tarde, o si sale a cenar o a otros lugares de diversión sin tí. Intenta, en cambio, comprender su mundo de tensión y sus necesidades reales. Haz que se sienta a gusto, que repose en un sillón cómodo, o que se acueste en la recámara. Ten preparada una bebida fría o caliente para él.

No le pidas explicaciones acerca de sus acciones o cuestiones su juicio o integridad. Recuerda que es el amo de la casa. Anima a tu marido a poner en práctica sus aficiones e intereses y sívele de apoyo sin ser excesivamente insistente. Si tú tienes alguna afición, intenta no aburrirle hablándole de ésta, ya que los intereses de las mujeres son triviales comparados con los de los hombres.

Al final de la tarde, limpia la casa para que esté limpia de nuevo por la mañana. Prevé las necesidades que tendrá a la hora del desayuno. El desayuno es vital para tu marido si debe enfrentarse al mundo exterior con talante positivo. Una vez que ambos os hayáis retirado a la habitación, prepárate para la cama lo antes posible, teniendo en cuenta que, aunque la higiene femenina es de máxima importancia, tu marido no quiere esperar para ir al baño. Recuerda que debes tener un aspecto inmejorable a la hora de ir a la cama. Si debes aplicarte crema facial o rulos para el cabello, espera hasta que él este dormido, ya que eso podría resultar chocante para un hombre a última hora de la noche.

En cuánto respecta a la posibilidad de relaciones íntimas con tu marido, es importante recordar tus obligaciones matrimoniales: si él siente la necesidad de dormir, que sea así no le presiones o estímulas la intimidad. Si tu marido sugiere la unión, entonces accede humildemente, teniendo siempre en cuenta que su satisfacción es más importante que la de una mujer. Cuando alcance el momento culminante, un pequeño gemido por tu parte es suficiente para indicar cualquier goce que hayas podido experimentar. Si tu marido te pidiera prácticas sexuales inusuales, se obediente y no te quejes.

Es probable que tu marido caiga entonces en un sueño profundo así que acomódate la ropa, refréscate y aplícate crema facial para la noche y tus productos para el cabello. Puedes entonces ajustar el despertador para levantarte un poco antes que él por la mañana, esto te permitirá tener lista una taza de café para cuando despierte".

**Texto extraído de un libro sobre Economía del Hogar, de "Sección Femenina" de la Falange Española y de las JONS- editado en 1958.
Material de texto para bachillerato y Magisterio**

Ficha 2



La Sección Femenina de la Falange, como ofrenda al Caudillo, ha dado a todas sus afiliadas la consigna de que cada una de ellas confeccione una canastilla destinada a las obreras sindicadas y campesinas y demás madres necesitadas.

(Sección Femenina, Anuario de 1941)

A través de toda la vida, la misión de la mujer es servir. Cuando Dios hizo el primer hombre, pensó: «No es bueno que el hombre esté solo». Y formó a la mujer, para su ayuda y compañía, y para que sirviera de madre. La primera idea de Dios fue «el hombre». Pensó en la mujer después, como un complemento necesario, esto es, como algo útil.

(Sección Femenina, Afirmación Política-Social, primer curso de Bachillerato, 1960)

Unidas en el sentimiento ardiente de servicio a la Patria... y al marido.

17

Ficha 3



(Teresa, de la S. F., febrero de 1957)

No hay que tomar el deporte como pretexto para llevar trajes de deporte escandalosos. Podemos lucir nuestra habilidad deportiva, pero no que estas habilidades sirvan para que hagamos exhibiciones indecentes. Tampoco tenemos que tomar el deporte como pretexto para independizarnos de la familia, ni para ninguna libertad, contraria a las buenas costumbres.

(Sección Femenina, Economía doméstica, para Bachillerato, Comercio y Magisterio, 1968)

Ficha 4

(Carmen Warner, *Convivencia social*, editado por la S.F. curso 3º, 1955)



GIMNASIA CASERA

Una mujer que tenga que atender a las faenas domésticas con toda regularidad, tiene ocasión de hacer tanta gimnasia como no lo hará nunca, verdaderamente, si trabajase fuera de su casa. Solamente la limpieza y abrillantado de los pavimentos constituye un ejemplo efficacísimo, y si se piensa en los movimientos que son necesarios para quitar el polvo de los sitios altos, limpiar los cristales, sacudir los trajes, se darán cuenta que se realizan tantos movimientos de cultura física que, aun cuando no tienen como finalidad la estética del cuerpo, son igualmente eficacísimos precisamente para este fin.

(Teresa, revista de la Sección Femenina, marzo de 1961. Reportaje sin firma)

La vida de toda mujer, a pesar de cuanto ella quiera simular –o disimular– no es más que un eterno deseo de encontrar a quien someterse. La dependencia voluntaria, la ofrenda de todos los minutos, de todos los deseos y las ilusiones, es el estado más hermoso, porque es la absorción de todos los malos érgmenes –vanidad, egoísmo, frivolidades– por el amor.

(Medina, revista de la Sección Femenina, 13 de agosto de 1944)

Quando estéis casadas, pondréis en la tarjeta vuestro nombre propio, vuestro primer apellido y después la partícula «de», seguida del apellido de vuestro marido. Así: Carmen García de Marín. En España se dice señora de Durán o de Peláez. Esta fórmula es agradable, puesto que no perdemos la personalidad, sino que somos Carmen García, que pertenece al señor Marín, o sea, Carmen García de Marín.

(Sección Femenina, *Economía doméstica*, para Bachillerato, Comercio y Magisterio, 1968)

Las mujeres nunca descubren nada; les falta, desde luego, el talento creador, reservado por Dios para inteligencias varoniles; nosotras no podemos hacer nada más que interpretar, mejor o peor, lo que los hombres nos dan hecho.

(Filar Primo de Rivera en 1942)

Ficha 5



Los asesores Religiosos orientan la formación católica de la Sección Femenina, porque queremos hacer de las alumnas verdaderas mujeres fuertes de espíritu, que sin dudarlas, sepan distinguir claramente el bien del mal.

(Sección Femenina, *La Sección Femenina, historia y misión*, 1944)

Sabes que existen los vicios, que existen las pasiones, que existen los amores prohibidos; pero todo, todo ello, es lo más triste, feo y pecaminoso de la humanidad. Todo ello está reñido con tu anhelo de perfección, de limpieza moral; todo ello está reñido con tus ilusiones.

(Sección Femenina, *Economía doméstica, para Bachillerato, Comercio y Magisterio*, 1968)

La mujer sensual tiene los ojos hundidos, las mejillas descoloridas, transparentes las orejas, apuntada la barbilla, seca la boca, sudorosas las manos, quebrado el talle, inseguro el paso y triste todo su ser. Espiritualmente, el entendimiento se oscurece, se hace tardo a la reflexión; la voluntad pierde el dominio de sus actos y es como una barquilla a merced de las olas; la memoria se entumece. Sólo la imaginación permanece activa, para su daño, con la representación de imágenes lascivas, que la llenan totalmente. De la mujer sensual no se ha de esperar trabajo serio, idea grave, labor fecunda, sentimiento limpio, ternura acogedora.

(Padre García Figar en *Modina*, revista de la S.F., 12 agosto 1945)

Bendita sea tu pureza y eternamente lo sea.

49

Ficha 6 (Contrato de Maestras de 1923 en facsímil)



Y. E. Castilla-La Mancha

Contrato de maestras - 1923

Este es un acuerdo entre la señorita maestra, y el Consejo de Educación de la Escuela por la cual la señorita acuerda impartir clases durante un periodo de ocho meses a partir del de septiembre de 1923. El consejo de Educación acuerda pagar a la señorita la cantidad de (*75) mensuales.

La señorita acuerda:

1.- No casarse. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si la maestra se casa.

2.- No andar en compañía de hombres.

3.- Estar en su casa entre las 8:00 de la tarde y las 6:00 de la mañana, a menos que sea atender en función escolar.

4.- No pasearse por heladerías del centro de la ciudad.

5.- No abandonar la ciudad bajo ningún concepto sin permiso del presidente del Consejo de Delegados.

6.- No fumar cigarrillos. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra fumando.

7.- No beber cerveza, vino ni whisky. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encuentra la maestra bebiendo cerveza, vino o whisky.

8.- No viajar en coche o automóvil con ningún hombre excepto su hermano o su padre.

9.- No vestir ropas de colores brillantes.

10.- No teñirse el pelo.

11.- Usar al menos dos enaguas.

12.- No usar vestidos que queden a más de cinco centímetros por encima de los tobillos.

13.- Mantener limpia el aula.

a) barrer el suelo al menos una vez al día.

b) fregar el suelo del aula al menos una vez por semana con agua caliente.

c) Limpiar la pizarra el menos una vez al día.

d) encender el fuego a las 7:00, de modo que la habitación esté caliente a las 8:00, cuando lleguen los niños.

14.- No usar polvos faciales, no maquillarse ni pintarse los labios.



Escuela de Maestras, Castellano (Cuenca)

Ficha 7 (Contrato de Maestras de 1923 transcrito)



Este es un acuerdo entre la señorita _____ maestra, y el Consejo de Educación de la Escuela _____ por la cual la señorita _____ acuerda impartir clases durante un período de ocho meses a partir del ____ de septiembre de 1923. El Consejo de Educación acuerda pagar a la señorita _____ la cantidad de _____ mensuales.

La señorita _____ acuerda:

- 1.- No casarse. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si la maestra se casa.
- 2.- No andar en compañía de hombres.
- 3.- Estar en su casa entre las 8:00 de la tarde y las 6:00 de la mañana a menos que sea para atender función escolar.
- 4.- No pasearse por heladerías del centro de la ciudad.
- 5.- No abandonar la ciudad bajo ningún concepto sin permiso del presidente del Consejo de Delegados.
- 6.- No fumar cigarrillos. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra fumando.
- 7.- No beber cerveza, vino ni whisky. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encuentra a la maestra bebiendo cerveza, vino o whisky.
- 8.- No viajar en coche o automóvil con ningún hombre excepto su hermano o su padre.
- 9.- No vestir ropas de colores brillantes.
- 10.- No teñirse el pelo.
- 11.- Usar al menos 2 enaguas.
- 12.- No usar vestidos que queden a más de cinco centímetros por encima de los tobillos.
- 13.- Mantener limpia el aula:
 - Barrer el suelo al menos una vez al día.
 - Fregar el suelo del aula al menos una vez por semana con agua caliente.
 - Limpiar la pizarra al menos una vez al día.
 - Encender el fuego a las 7:00, de modo que la habitación esté caliente a las 8:00 cuando lleguen los niños.
- 14.- No usar polvos faciales, no maquillarse ni pintarse los labios.

Ficha 8 (Doña Rosita la soltera)



AMA. ¡Ésa es la llaga!

TÍA. (Enardecida.) Cuando pienso en la mala acción que le han hecho y en el terrible engaño mantenido y en la falsedad del corazón de ese hombre, que no es de mi familia ni merece ser de mi familia, quisiera tener veinte años para tomar un vapor y llegar a Tucumán y coger un látigo...

AMA. (Interrumpiéndola.) ... y coger una espada y cortarle la cabeza y machacársela con dos piedras y cortarle la mano del falso juramento y las mentirosas escrituras de cariño.

TÍA. Sí, sí; que pagara con sangre lo que sangre ha costado, aunque toda sea sangre mía, y después...

AMA. ... aventar las cenizas sobre el mar.

TÍA. Resucitarlo y traerlo con Rosita para respirar satisfecha con la honra de los míos.

AMA. Ahora me dará usted la razón.

TÍA. Te la doy.

ROSITA (arrodillada delante de ella) Me he acostumbrado a vivir muchos años fuera de mí, pensando en cosas que estaban muy lejos y ahora que estas cosas ya no existen, sigo dando vueltas y más vueltas por un sitio frío, buscando una salida que no he de encontrar nunca.

Yo lo sabía todo. Sabía que se había casado; ya se encargó un alma caritativa de decírmelo, y he estado recibiendo sus cartas con una ilusión llena de sollozos que aun a mí misma me asombra.

Si la gente no hubiera hablado; si vosotras no lo hubierais sabido; si no lo hubiera sabido nadie más que yo, sus cartas y su mentira hubieran alimentado mi ilusión como el primer año de su ausencia. Pero lo sabían todos y yo me encontraba señalada por un dedo que hacía ridícula mi modestia de prometida y daba un aire grotesco a mi abanico de soltera.

Ficha 8 (Doña Rosita la soltera) continuación



ROSITA. Cada año que pasaba era como una prenda íntima que arrancaran de mí cuerpo. Y hoy se casa una amiga y otra y otra, y mañana tiene un hijo y crece, y viene a enseñarme sus notas de examen, y hacen casas nuevas y canciones nuevas, y yo igual, con el mismo temblor, igual; yo, lo mismo que antes, cortando el mismo clavel, viendo las mismas nubes; y un día bajo al paseo y me doy cuenta de que no conozco a nadie; muchachos y muchachas me dejan atrás porque me canso, y uno dice:

«Ahí está la solterona», y otro, hermoso, con la cabeza rizada, que comenta:
«A ésa ya no hay quien le clave el diente».

Y yo lo oigo y no puedo gritar sino «vamos adelante», con la boca llena de veneno y con unas ganas enormes de huir, de quitarme los zapatos, de descansar y no moverme más, nunca, de mi rincón.

TÍA. ¡Hija! ¡Rosita!

ROSITA. Ya soy vieja. Ayer le oí decir al Ama que todavía podía yo casarme. De ningún modo. No lo pienses. Ya perdí la esperanza de hacerlo con quien quise con toda mi sangre, con quien quise y... con quien quiero. Todo está acabado... y sin embargo, con toda la ilusión perdida, me acuesto, y me levanto con el más terrible de los sentimientos, que es el sentimiento de tener la esperanza muerta. Quiero huir, quiero no ver, quiero quedarme serena, vacía (¿es que no tiene derecho una pobre mujer a respirar con libertad?). Y sin embargo la esperanza me persigue, me ronda, me muerde; como un lobo moribundo que apretara sus dientes por última vez.

TÍA. ¿Por qué no me hiciste caso? ¿Por qué no te casaste con otro?

ROSITA. Estaba atada, y además, ¿qué hombre vino a esta casa sincero y desbordante para procurarse mi cariño? Ninguno.

TÍA. Tú no les hacías ningún caso. Tú estabas encelada por un palomo ladrón.

ROSITA. Yo he sido siempre seria.

TÍA. Te has aferrado a tu idea sin ver la realidad y sin tener caridad de tu porvenir.

ROSITA. Soy como soy. Y no me puedo cambiar. Ahora lo único que me queda es mi dignidad. Lo que tengo por dentro lo guardo para mí sola...

Fragmento extraído de la parte final de la obra de Federico García Lorca "Doña Rosita la soltera".

Ficha 8 (Doña Rosita la soltera) comentario



El texto nos sumerge en esa realidad de la mujer esperando eternamente al hombre que la haga su esposa, mientras la vida pasa y a ella se le van acabando las esperanzas, las ilusiones porque ¿qué otra cosa puede hacer sino esperar? Se trata de un modelo de sociedad no tan lejano a nuestra época, y en absoluto ajeno; es el modelo que vivieron nuestras abuelas, en parte también nuestras madres.

Después de haberlo leído, trata de responderte:

¿Qué efecto me ha producido la lectura?

¿Qué modelo de mujer se transmite?

¿Por qué quería mantener en secreto el engaño Doña Rosita?

¿Qué párrafos de la lectura te han impactado más; por qué?

Ideas Fuerza

- ✚ *Para que en cualquier sociedad se produzcan cambios y evolucione, la educación y la formación de las personas cobra un papel decisivo.*
- ✚ *En nuestra sociedad, el papel de la mujer ha cambiado mucho en las últimas décadas.*
- ✚ *La moral de la sociedad franquista era muy discriminatoria; reducía a la mujer a un papel secundario pero no dudaba en utilizarla para su propaganda. Esta época supuso un gran retroceso en los avances sociales de la República.*
- ✚ *En los últimos años en España se han promulgado importantes leyes a favor de los derechos de la mujer.*
- ✚ *La moral, las normas sociales, los derechos laborales, la educación son cada vez más igualitarias.*
- ✚ *Los logros conseguidos, en gran medida se los debemos al esfuerzo de mujeres que han luchado y trabajado por ello.*
- ✚ *Toda mujer tiene derecho a rechazar un modelo de vida discriminatorio; avanzar es una tarea personal y colectiva.*



Para el próximo día

1 Piensa en todos los cambios que se han producido en la educación desde los tiempos de nuestras abuelas y que han influido en la vida de las mujeres.

2 Ahora busca a tres personas de la edad de tu abuela; si no es posible, habla con personas de la edad de tu madre, y pregúntales lo que sigue a continuación.

3 Anota sus respuestas en el Anexo I o en el Anexo II, según el ejercicio que te haya correspondido.

Anexo I

Cuando eras pequeña, o en la época de tu madre...

1 ¿Tenían las niñas las mismas posibilidades de continuar los estudios que los niños? ¿quién dejaba antes los estudios?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

ANEXO I (continuación)

2 ¿Se apoyaba y exigía de la misma forma a los hijos que a las hijas para que estudiaran? ¿Si no había dinero, quién dejaba de estudiar, los chicos o las chicas?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

3 Si una chica estudiaba, ¿podía elegir lo que quisiera (ingeniería, arquitectura...)? Y los chicos ¿podían elegir estudiar lo que querían?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

Anexo II

Cuando eras pequeña, o en la época de tu madre...

1-¿Podían las mujeres trabajar en lo que querían? ¿Había trabajos que no les estaba permitido hacer? ¿Podrías citar algunos (militar, bombera, piloto...)?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

2-¿Era habitual que las mujeres casadas saliesen solas con sus amigas al cine, al teatro, a cenar, a ...?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

Anexo II (continuación)

Cuando eras pequeña, o en la época de tu madre...

3-¿Podían las mujeres tener relaciones sexuales antes del matrimonio? ¿Y los hombres?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

4-¿Se veía bien que una viuda saliera con hombres? Y si el viudo era el hombre, ¿cómo se veía que saliese con mujeres?

Respuesta 1

Respuesta 2

Respuesta 3

Algo para pensar...



Documentales recomendadas

"Flores de Luna" (Documental 2008). Guión y dirección de Juan Vicente Córdoba
Producciones Atalanta. 2 horas.

Los Marginados. Presentado por Carmen Sarmiento. Programa de TVE emitido en 1985. Servicio de publicaciones del Ente Público RTVE.

La mujer bajo el Franquismo. Documento de Adobe PDF. En el sitio <http://www.mayores.uji.es/proyectos/proyectos/lamujerbajofranquismo.pdf>

Lecturas recomendadas

"La letra Escarlata". De Nathaniel Hawthorne. Ed. Valdemar. 2002

"La casa de Bernarda Alba". De Federico García Lorca.

"Doña Rosita la soltera". De Federico García Lorca.

"La voz dormida". De Dulce Chacón. Editorial Punto de Lectura. 2010

UNIDAD 2: Autoestima

Sesión 1ª: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

"Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie"
Emily Dickinson

Introducción

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos y afectos que tenemos las personas sobre nosotras mismas como resultado del aprendizaje que tenemos desde nuestro nacimiento. A lo largo del proceso de socialización, crecemos como mujeres u hombres, dentro de una sociedad y una cultura en la que vamos adquiriendo conocimientos, valores, roles o modelos que configuran nuestra manera de ser, de pensar y de sentirnos.

La educación que hemos recibido las mujeres y que incluye los modelos de comportamiento que se consideran idóneos para nosotras, suele conducir con frecuencia hacia una baja autoestima. Los pensamientos interiorizados sobre nuestra valía, los roles que tradicionalmente nos han sido asignados y los estereotipos que nos condicionan son en definitiva determinantes para impedir que nos desarrollemos más plenamente, tanto los hombres como las mujeres.

Por ello la labor de identificar los pensamientos negativos, detectando y modificando las distintas autoevaluaciones que nos generan malestar, supone un trabajo encaminado para la mejora de la autoestima

Objetivos de la Sesión



- ✦ Explorar las ideas previas que tiene el grupo sobre lo que es la autoestima y aprender a emplear adecuadamente este concepto
- ✦ Destacar la importancia del autoconocimiento como una buena base para adquirir una autoestima adecuada
- ✦ Revisar los pensamientos que nos llevan a la autocrítica negativa y buscar alternativas para su modificación

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4 y E-5.

Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Hablar de nosotras mismas, de cómo nos vemos y de nuestras cualidades y defectos no siempre es fácil y requiere adquirir confianza con el grupo. Insiste en la idea de que no se trata de juzgar a nadie y de que nos encontramos en un espacio protegido y de crecimiento.
- ✓ Detecta posibles actitudes de burla o de desconfianza y procura que los comentarios de las participantes respeten siempre las “reglas de oro” que se pactaron al iniciar el programa. Intenta que se cree un ambiente relajado y agradable antes de iniciar la sesión.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes (10')
2. Empieza proponiéndoles la actividad que se plantea en la Ficha 1 (Ser o no ser) y que consiste en una primera aproximación a lo que las participantes creen identificar como **autoestima**. Si ves que están muy inseguras o que no se les ocurre nada, indica que pueden trabajar con la Ficha por parejas. Una vez hecho el ejercicio ponedlo en común con la técnica de tormenta de ideas. (15')
3. Utiliza los Esquemas (del 1 al 3) para fijar los primeros conceptos de la sesión. Si tienes posibilidad, utiliza el apoyo del Power Point o unas transparencias. Si no es así, ten en cuenta que las participantes lo tienen también por escrito en su material, puedes pedirles ayuda para ir leyendo por turnos los Esquemas y así hacerlo más dinámico. Es importante que sepan que pueden interrumpirte para pedir aclaraciones sobre lo que estás diciendo. (15')
4. Orienta la actividad que se plantea en la Ficha 2 (Espejito mágico) y que responde al contenido de analizar "**¿Quién soy yo?**" Cada participante debe cumplimentar la Ficha y después por turnos se pone en común. En el juego del espejo intenta evidenciar qué les ha costado más, si descubrir sus cualidades o por el contrario los puntos débiles de su forma de ser y de actuar y el porqué creen que es así. Luego envíalas al mercado, con la Ficha 3 (El mercado) para que puedan comprar y vender lo que quieran. Esto también lo pueden compartir en el grupo (40')
5. Utiliza los Esquemas (del 4 al 5) para exponer los conceptos que integran la "Escalera de la Autoestima" (5')
6. Con la Ficha 4 (La ruleta) vamos a intentar conocernos un poco mejor. Es importante que no piensen demasiado las respuestas. Si alguna pregunta les incomoda no tienen que contestarla, pero la regla de oro es que si la contestan tiene que ser verdad. Cuando han terminado y al azar, les vas preguntando para que compartan con el grupo la frase que les toque en el turno. Si alguna no ha contestado esa pregunta, le haces la siguiente y así hasta terminar. Puedes acabar el ejercicio evaluando cómo se han sentido con determinadas preguntas, cuáles les ha costado más contestar, etc. (20')
7. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión (5')
8. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas.(5')
9. Si queda tiempo podéis realizar alguna pequeña lectura del material complementario.
10. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')



Ficha 1 (Ser o no ser)

Alguna vez habrás oído la palabra autoestima. Escribe en cada columna frases que te parezcan adecuadas para describir lo que es y lo que no es autoestima. Puedes inspirarte mirando las imágenes que se facilitan para el ejercicio

Tener autoestima es...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

La autoestima no consiste en...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



definición de autoestima (E1)

Es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos y afectos que tenemos las personas sobre nosotras mismas.

Esta valoración que cada persona hace de sí, conlleva una forma de pensar, amar, sentir y comportarse.

Se construye básicamente en los primeros años de vida, como resultado de la imagen que nos devuelven las figuras más significativas de nuestra infancia.

autoestima y mujer (E2)

Las mujeres han sido socializadas como seres que necesitaban completarse con los otros y su papel principal consistía en cuidar y proporcionar bienestar a esas personas.

Tradicionalmente se ha identificado lo femenino con la pasividad, la dependencia y la entrega a los demás.

El tipo de educación recibida por la mujer no facilita que se adquiera una buena autoestima.

autoestima y mujer (E3)

Acostumbradas a centrar la mirada en los otros, desconocemos a menudo qué deseamos para nosotras, cómo son nuestros sueños y aspiraciones o cuales son nuestras capacidades.

Es necesario identificar los obstáculos que dificultan el desarrollo de la autoestima relacionados con el proceso de socialización.

Una buena autoestima permite a quién la posee darse un trato digno y respetuoso y buscar actitudes que generen bienestar.



Ficha 2 (Espejito mágico)

Mírate en los dos espejos que tienes dibujados a continuación. En el de la izquierda intenta anotar las cualidades que tienes, tus "puntos fuertes". En el de la derecha anota tus defectos, aquellas características que te gustaría mejorar, es decir "tus puntos débiles". Puedes orientarte con este listado que te ofrecemos a continuación.

Triste, Optimista, Rígida, Sociable, Inteligente, Eficiente, Espontánea, Ambiciosa, Tolerante, Estable, Controlada, Descontrolada, Sentimental, Mandona, Manipuladora, Inquieta, Emotiva, Activa, Envidiosa, Intolerante, Organizada, Fuerte, Ordenada, Soberbia, Emprendedora, Afectuosa, Talentosa, Reservada, Entretenida, Humilde, Extrovertida, Obsesiva, Pensativa, Entusiasta, Paciente, Tolerante, Complicada, Expresiva, Perceptiva, Confiada, Entusiasta, Persistente, Honesta, Cuidadosa, Torpe, Leal, Maniática, Persuasiva, Cuidadosa, Mañosa, Desordenada, Amistosa, Informal, Auténtica, Inútil, Ansiosa, Acelerada, Comprometida, Buen Genio, Desconfiada, Indiferente, Débil, Dominante, Rápida, Capaz, Confiable, Servicial, Simpática, Valiente, Consciente, Con Humor, Distraída, Fría, Realista, Dependiente, Depresiva, Agresiva, Considerada, Sumisa, Descuidada, Receptiva, Sabia, Alegre, Insegura, Cooperadora, Idealista, Egoísta, Rabiosa, Sencilla, Enfermiza, Voluntariosa, Resistente, Frágil, Vulnerable, Débil, Creativa, Superficial, Segura, Tímida, Miedosa, Desleal, Sensible, Mentirosa, Dependiente, Independiente, Deshonesta, Habladora, Mal Genio, Floja, Seria, Indiscreta, Desorganizada, Sincera, Disciplinada, Discreta, Habilidadosa, Intuitiva, Pesimista, Apasionada, Rencorosa, Irónica, Controladora, Gozadora, Prudente, Trabajadora, Sana

Mis puntos Fuertes



Mis puntos débiles



Fuente: CIDE / MINSAL. "Promoción de la Salud para Padres: Metodología y material educativo"
http://www.redsalud.gov.cl/archivos/promociondesalud/manuales/autoestima_vinculos_redes.pdf



Ficha 3 (El mercado)

Nos vamos al mercado de compras. Busca tres cualidades que crees no tener y que te podrían venir bien para la vida y cómpralas. El único precio que tendrás que pagar al tendero es decirle para qué las quieres, lo que deseas conseguir con ellas. También podrás vender tres defectos de los que has anotado en el espejo, aquellos que crees que más daño te causan a tí y a los demás. El único precio que tienes que pagar es decirle al tendero qué cosas te han impedido conseguir o para qué te han molestado. Lee los ejemplos y completa el ejercicio.

Quiero comprar...

Paciencia

Porque así...

Me llevaré mejor con mi compañera de habitación

1 _____

2 _____

3 _____

Quiero vender...

Mal genio

Porque...

Me ha traído problemas con alguna Funcionaria

1 _____

2 _____

3 _____

escalera de autoestima (E4)

1.- Autoconocimiento

Detectar las necesidades, deseos, afectos, sentimientos, emociones y miedos que me son propios.

Descubrir cualidades, habilidades y recursos personales.

1.- Autoaceptación

Aceptar mi cuerpo, mis emociones y sentimientos, mis experiencias, las relaciones que he creado, tanto en lo que me gusta como en lo que no.

Entender que todo ello forma parte de mi misma y que siempre tengo la posibilidad de mejorar y crecer.

escalera de autoestima (E5)**1.- Autovaloración**

Constatar e interiorizar que somos seres únicos y valiosos.

Asumir que poseemos los recursos necesarios para orientar nuestras vidas y conseguir nuestro propio bienestar.

1.- Autoestima

Entender que solo podemos amar y relacionarnos con los demás de forma positiva cuando nos hemos permitido amarnos a nosotras mismas.

No permitir que los obstáculos se interpongan en el camino hacia el logro de nuestros proyectos personales y de nuestro crecimiento personal.

**Ficha 4 (La ruleta)**

Estamos jugando a la ruleta. A continuación verás una serie de frases que tienes que terminar. No sabemos cuál de ellas te tocará contar al grupo ¡por eso es una ruleta! Solo hay una regla, la frase tiene que ser verdad. Si alguna de las frases te incomoda o no sabes cómo completarla puedes dejarla en blanco. Pero eso sí, no pueden ser más de tres. Luego por turno iremos leyéndolas.

Me gusta _____

Algunas veces deseo _____

No comprendo por qué _____

Si me tocaran 30 millones _____

Estoy orgullosa de _____

Cuando entro en un sitio nuevo _____

Me gustaría ser _____

La vida es _____

No puedo _____

Una cosa buena que me ha ocurrido hoy es _____

Necesito saber _____

Esto del sexo _____

Sólo me interesa _____

La profesión que más me gusta _____

Mi objetivo en la vida es _____

Lamento _____

Ideas Fuerza

- ✚ *Tener una buena autoestima es muy importante para poder crecer y desarrollarnos como seres humanos.*
- ✚ *Merece la pena tomarnos nuestro tiempo para intentar conocernos mejor. Aprender a descubrir nuestros deseos y nuestros sueños. Preguntarnos por nuestros gustos. Saber qué cosas nos gustan y cuáles no. Darnos cuenta de nuestras habilidades. Dar valor a nuestras experiencias. Ello nos hace más sabias y amplía nuestro horizonte.*
- ✚ *Todas las personas tenemos rasgos y características de personalidad que no nos gustan y nos producen malestar. También la capacidad de cambiar y mejorar.*
- ✚ *No tenemos la obligación de dar por bueno, lo que tradicionalmente se ha esperado de nosotras. Por el contrario, tenemos el derecho de buscar nuevos modelos más acordes con nuestros deseos, nuestras capacidades y nuestras necesidades.*
- ✚ *El escaso reconocimiento que pueda obtener de mi entorno, no me priva de mis cualidades ni de mi esencia que es, por definición, valiosa.*
- ✚ *Somos responsables de nuestro propio bienestar y tenemos el derecho de ser felices, de dar y de recibir aprecio, de considerarnos únicas y valiosas, de ser personas que aún estando en proceso de crecimiento, son completas por sí mismas.*



Para el próximo día

1 Elige un animal o un objeto con el que te sientas identificada. Dibújalo a continuación en tu cuaderno o represéntalo de alguna manera.

2 Escribe en pocas líneas qué es lo que te atrae y qué características tenéis en común.

3 Piensa en alguna característica que no te atraiga del animal o el objeto que has elegido y escríbelo en el cuaderno. Aunque al principio te parezca que no hay nada negativo, busca bien y escribe al menos algo que no te resulte atractivo.

Me gusta...

Aunque hay algo que...

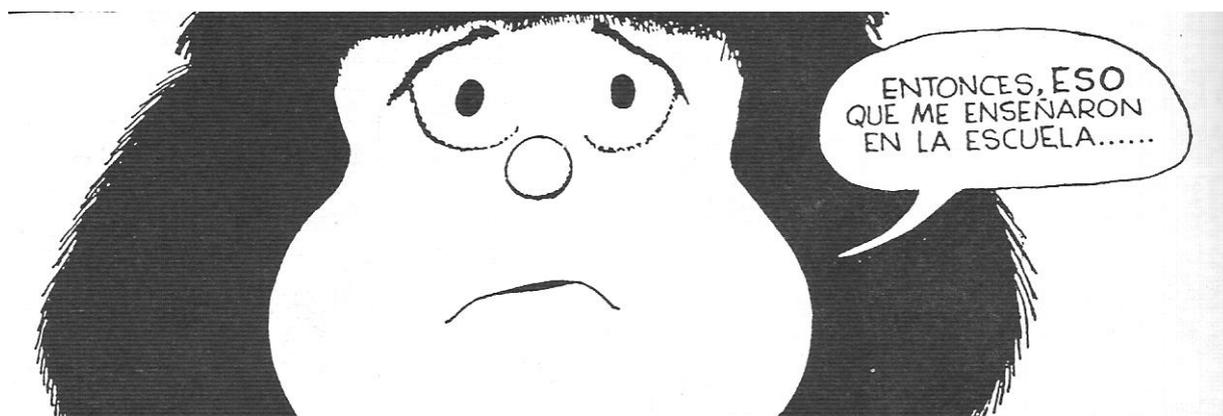
Algo para pensar...

"...Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores. Como soy dueña de todo mí yo, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma. Puedo así hacer posible, que todo lo que soy trabaje para mí mejor provecho. Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan, y otros aspectos que no conozco. Más mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor..." (Fragmento de un poema de Virginia Satir)

"No se puede cambiar el mundo tanto como quisiéramos pero sí se pueden dar pequeños toques" (Sylvia Pankhurst)

"No se nace Mujer, llega una a serlo" (Simone de Beauvoir)

"Las mujeres han descubierto que pueden vivir tranquilamente solas y tener una vida completa por ellas mismas" (Françoise Giraud)



Lecturas recomendadas

Mujeres de ojos grandes. De Ángeles Mastretta. Seix Barral 2008

Mujeres de ojos grandes relata la vida de una serie de mujeres educadas para el matrimonio y sus servidumbres tradicionales. Su vida se reduce a la familia, al marco estricto de dicha institución. Sin embargo, la anécdota misma de tales vidas no resulta dramática, sino que revela personalidades femeninas particularmente vigorosas, que a menudo eclipsan a los hombres

Filmografía recomendada

Quiero ser como Beckham (2002) Dirigida por Gurinder Chadha

Jess tiene dieciocho años y sus padres quieren que sea una encantadora y convencional chica india. Pero ella solamente quiere jugar al fútbol como su héroe, David Beckham, la estrella del Manchester United.

Web recomendadas

<http://www.laautoestima.com/default.htm>

Página web que contiene diferentes definiciones del concepto autoestima y aporta libros sobre la materia, vídeos, artículos, testimonios, etc.

UNIDAD 2: Autoestima

Sesión 2ª: CONSTRUYENDO NUESTRA AUTOESTIMA

Déjemos que los griegos sean griegos, y que las mujeres sean quienes son.

Anne Bradstreet

(Anne Bradstreet (1612 - 1672) fue una escritora famosa y la primera poeta notable y la primera mujer que publicó sus escritos en la colonia Americana)

Introducción

Si el primer paso para tener una autoestima saludable es aprender a conocernos y a expandir nuestra conciencia sobre nuestras cualidades y nuestros defectos, sobre nuestros deseos y necesidades y sobre cómo nos vemos a nosotras mismas, el siguiente paso es conseguir aceptarnos tal y como somos, sin renunciar por ello a la capacidad de cambiar y en consecuencia de mejorar. Tenemos por tanto la necesidad de reconocer los logros personales y felicitarnos por ellos así como aprender de nuestros errores y no quedarnos ancladas en nuestras limitaciones.

Es importante por ello ser capaces de identificar aquellas actitudes, pensamientos y emociones que nos resultan problemáticos a la hora de conseguir aceptarnos y por el contrario aquellas actitudes que mejoran nuestra calidad de vida.

También es valioso para conseguir los objetivos de esta sesión, constatar que el aprecio y la valoración de nuestra persona no es exclusivamente interno, sino que vivimos en relación con los demás y por lo tanto podemos dar y recibir aprecio y valoración.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Aprender a modificar la percepción de las cosas que no nos gustan de nosotras, buscando alternativas de cambio.
- ✦ Identificar actitudes que empeoran y que mejoran nuestra calidad de vida.
- ✦ Reconocer en las otras cualidades positivas y recibir de ellas valoraciones que refuerzan mi autoestima.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3.

Fichas: F-1, F-2, F-3.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno, folios de colores, cartulinas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Analizar los defectos propios y escuchar los de las demás puede resultar un ejercicio difícil en nuestro medio. Es importante insistir en la exposición que todas tenemos aspectos de nuestra personalidad que no nos gustan y que son mejorables
- ✓ Tampoco será fácil seguramente que las participantes encuentren aspectos positivos en su persona o en las demás y que sepan identificar sus logros. Es interesante que les recuerdes que todas las personas tenemos cualidades y que hay que esforzarse en verlas y en hacerlas visibles

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Empieza proponiéndoles la actividad que se plantea en la Ficha 1 (Centro de Salud) y que consiste en analizar de nuevo los defectos que nos causan más dificultades y revisar los **pensamientos negativos** y las actitudes con las que los enfrentamos. Es importante que ayudes a las participantes a concretar en qué situaciones se comportan así, con qué personas, etc. Ayúdalas también a reformular esos rasgos de su personalidad en forma positiva. Pídeles que completen las frases. Una vez hecho el ejercicio ponédlo en común. (30')
3. Utiliza los Esquemas (del 1 al 3) para identificar aquellas **actitudes que merman nuestra calidad de vida** al influir de forma negativa en nuestra autoestima. (10')
4. Orienta la actividad que se plantea en la Ficha 2 (Los Reyes Magos) y que pretende exponer **actitudes que mejoran nuestra calidad de vida** y por lo tanto, "regalos" que podemos hacernos a nosotras mismas. El ejercicio pide a las participantes que concreten alguna acción propia que pueda ayudarles a tener dichas actitudes. (20')
5. Plantea ahora la actividad de la Ficha 3 (Baño de espuma). Pide a las participantes que rellenen la Ficha, escribiendo **dos cualidades de cada** una de las demás. Luego por turnos, todas se van sentando en el centro del grupo y las demás les van diciendo las dos cualidades que les asignan. Pueden empezar la frase diciendo "Lo que me gusta de ti es...". Es un ejercicio en el que es conveniente que quien habla y quien escucha se miren a los ojos y que el resto guarde silencio. Al terminar puedes hacer una ronda para comentar como se ha sentido cada una dando y recibiendo elogios. (30')
6. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión. (5')
7. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas. (5')
8. Si queda tiempo podéis realizar alguna pequeña lectura del material complementario.
9. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la Sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')



Ficha 1 (Centro de salud)

Todas las personas tenemos aspectos de nuestra manera de ser que no nos gustan y que querríamos mejorar. Elige tres de esas características que descubriste al mirarte al espejo e intenta formularlas de una manera más positiva y saludable, siguiendo el ejemplo que te proponemos.

En lugar de...

Podría decir de mí que...

Soy una egoísta

A veces tengo dificultad para compartir mis cosas con extrañas

Soy.....

.....

Soy.....

.....

Soy.....

.....

Después de haber pasado por el Centro de Salud, observa con cuál de los dos enunciados te sientes mejor. A continuación completa las siguientes frases sin pensar demasiado sobre ellas

Para mí no es fácil admitir que...

No me resulta fácil aceptarme cuando yo...

una de mis emociones que me cuesta aceptar es...

una de mis acciones que me cuesta aceptar es...

uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí mente es...

una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta aceptar es...

Si yo aceptara más mi cuerpo...

Si aceptara más las cosas que he hecho...

Si aceptara más mis sentimientos...

Si fuera más honesta acerca de mis deseos y mis necesidades...

Lo que me asusta de aceptarme a mí misma es...

Si otras personas vieran que me acepto más...

Lo bueno de no aceptarme podría ser...

Comienzo a darme cuenta de que...

no me ayuda (E1)

- Ser excesivamente autocrítica y no reconocer mis logros.
- Sentirme culpable y exagerar o lamentar eternamente mis errores.
- Estar siempre indecisa por miedo a equivocarme.
- Ser hipersensible a las críticas y sentirme siempre atacada.
- Ser incapaz de establecer mis límites y no saber decir "NO".
- Exigirme la perfección en todas las tareas que emprendo.
- No concederme el permiso de perdonarme.
- Sentirme incapaz de encontrar las "salidas" y verlo todo negro.

sí me ayuda (E2)

- Estar dispuesta a defender mis ideas y valores.
- Poder modificarlos si otras experiencias me indican que son erróneos.
- Confiar en mi criterio y en mi capacidad para resolver los problemas.
- Estar dispuesta a pedir ayuda cuando lo necesite.
- No considerarme inferior ni superior a otras personas.
- No dejarme manipular aunque esté dispuesta a colaborar.
- Aceptar mis emociones y sentimientos y aprender a expresarlos.
- Respetar las opiniones de otras personas aunque no las comparta.

autoestima es (E3)

- Sentirme a gusto conmigo misma.
- Saber que soy importante, especial, diferente.
- Estar orgullosa de lo que pienso, hago y digo.
- Ser responsable de mi propia vida y de mis actos.
- Aceptar las dificultades e intentar solucionarlas.
- Poner ilusión en lo que soy capaz de hacer.
- Relacionarme bien con los demás, respetándoles y siendo respetada.
- Sentirme querida por otras personas que me acompañan en el camino

Ficha 2 (Los Reyes Magos)



Han venido los Reyes Magos cargados de regalos. Puedes elegir los que creas que mejor te pueden venir. Intenta hacerte con alguno de ellos escribiendo acciones concretas que dependan de tí. Fíjate en el ejemplo que te ponemos.

Me regalo...

Y para ello...

El espacio para conocerme

...

Me he apuntado a este Programa

El mimarme física y mentalmente

.....

El saber quién soy y respetarme

.....

El ser autónoma y solidaria

.....

El derecho a aprender de mis errores

.....

El demandar y recibir afecto

.....

El ser flexible al cambio

.....

El defender mi opinión

.....

El ser sensible ante necesidades ajenas

.....

El defender mis derechos

.....

Ficha 3 (Baño de espuma)



Todas las personas tenemos valores. Incluso aquellas que no nos gustan o con las que no queremos tener relación tienen aspectos positivos. Busca dos cualidades que te gusten de cada una de tus compañeras y anótalas. Luego se las contarás

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Es importante identificar el tipo de pensamientos que solemos tener sobre nosotras mismas. No es raro que los mensajes que nos damos con mayor frecuencia sean críticos y limitadores.*
- ✚ *Es legítimo que sepamos identificar nuestras necesidades y nuestros deseos y tenemos derecho a intentar dar los pasos necesarios para satisfacerlos.*
- ✚ *Todas las personas tenemos también formas de comportarnos que nos perjudican y nos hacen sufrir, lo cual no quiere decir que no tengamos también la capacidad para cambiarlas.*
- ✚ *Tenemos el derecho (y la necesidad) de aceptarnos tal y como somos. Con nuestros sentimientos, con nuestras cualidades, así como con nuestras limitaciones y nuestros errores... Aceptarnos con todo ello, no significa que no queramos cambiar y evolucionar, es el primer paso necesario para crecer como seres humanos.*
- ✚ *Tenemos que aprender a dar importancia a nuestras cualidades y logros y a aceptar y valorar que otras personas nos las reconozcan.*
- ✚ *Es importante saber que todo ser humano por el hecho de serlo, tiene valores y capacidades, aunque también cometa errores y sufra limitaciones. Tenemos que aprender a fijarnos en los aspectos positivos de las demás.*



Para el próximo día

- 1 A lo largo de la semana intenta observar la conducta de alguna compañera que te haya gustado y díselo.
- 2 Escribe en pocas líneas qué es lo que le dijiste y cómo reaccionó ella. ¿Crees que resultó de ayuda para su autoestima?
- 3 Piensa en algo que en estos días te haya dicho una compañera o alguna profesional del Centro acerca de tí, que te haya gustado escuchar.
- 4 Anota en el recuadro estas experiencias, cómo te hicieron sentir y qué has aprendido de ellas.

Algo para pensar...

“Y así podría estar horas si no fuera porque en la cárcel hay mucho que hacer, y a pesar del tópico, muy poco tiempo libre (ilibre!, qué paradoja). La megafonía por un lado convocándolas a mil tareas, las funcionarias por otro llamándolas para no se sabe qué asuntos importantes, las internas a su vez rellorando instancias para entrevistarse con el educador o la directora, o bien escribiendo una carta -la tercera del día- a sus hijos, que están al otro lado del mar sacando unas notas buenísimas y a punto de graduarse, los talleres ocupacionales...en fin. La cárcel es un murmullo, un bullir de vida que a menudo se ignora porque ocupa la trastienda de nuestro mundo, el rincón sombrío donde guardamos perezosos los trastos que nos sobran. Pero cuando echamos una mirada, o acercamos el oído, descubrimos que esa imagen, o ese latido, nos fascinan como lo hacen nuestros miedos, o nos inquietan, como lo hacen nuestras esperanzas” (“Quién le puso a mi vida tanta cárcel” de Elena Cánovas, Rubén Cobos y Juan Carlos Talavera)



Lecturas recomendadas

La Cenicienta que no quería comer perdices, de Nunila López y Myriam Cameros. Ed. Planeta. 2009

Cuento escrito por dos mujeres con formato de Cómics en el que se cuestiona las moralejas tradicionales de tantas historias que nos han contado desde niñas.

Filmografía recomendada

Las mujeres de verdad tienen curvas (2002) Dirigida por Patricia Cardoso.

La profesora de Ana, una adolescente México-americana la anima para que solicite una beca que le permita ir a la Universidad. Pero sus tradicionales padres piensan que no es tiempo de estudiar sino de ayudar a su familia. Dividida entre sus ambiciones personales y su tradición cultural accede a trabajar con su madre en la fábrica de costura que su hermana tiene en Los Ángeles.

Web recomendadas

<http://www.mujiresenred.net/IMG/pdf/lacenicientaquenoqueriacomerperdices.pdf>

Página web que contiene el cuento reseñado en lecturas recomendadas

<http://www.edualter.org/material/cineiddssrr/mujeres.htm>

Ficha técnica de la película recomendada que incluye una Ficha Didáctica que permite realizar un video forum en torno a las cuestiones que plantea el telefilme.

UNIDAD 2: Autoestima

Sesión 3ª: ¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

"Has de saber que soy consciente de los riesgos. Quiero hacerlo porque esa es mi voluntad. Las mujeres deben probar a hacer las cosas que deseen. Si fallan, su fracaso tiene que ser un reto para otras"

Amelia Earhart
(Carta escrita antes de su último vuelo)

Introducción

Una vez hemos aceptado que somos seres completos y sabemos que en nosotras conviven cualidades y defectos, recursos y limitaciones, se trata a continuación de poner en relación “lo que hacemos” con “lo que nos pasa”.

Es el momento de echar nuestra mirada atrás y comprender que por difícil que esté resultando nuestra vida, a lo largo de ella hemos conseguido cubrir etapas, realizar sueños y proyectos, obtener resultados y en definitiva “hacer que las cosas pasen”. Es conveniente comprender que todo ello, no es producto del azar o de la buena o mala suerte, cómo a veces pretendemos hacernos creer. Somos responsables de lo que hacemos. También de lo positivo

Por ello es un ejercicio interesante para nosotras establecer relaciones causales entre nuestras cualidades y los resultados que hemos obtenido. Todas tenemos en nuestra experiencia situaciones difíciles de las que hemos conseguido salir y retos que hemos conseguido abordar con éxito. En ocasiones ha dependido exclusivamente de nosotras, de nuestra capacidad, tenacidad y empuje, pero otras veces nos hemos sentido acompañadas y apoyadas por otras personas. Es el momento de hacer una revisión de todo ello

En nuestra vida, en definitiva contamos con apoyos tanto internos como externos y nos puede ser de gran ayuda identificarlos y valernos de ellos a lo largo de nuestro proceso de crecimiento

Objetivos de la Sesión



- ✦ valorar nuestros logros y conquistas y ser conscientes de que no son sino el resultado de nuestras cualidades.
- ✦ Identificar experiencias vitales que nos puedan servir para visibilizar los recursos que hemos utilizado en otras ocasiones a modo de modelo para situaciones futuras.
- ✦ Ser conscientes de los recursos de apoyo externo con los que hemos contado y con los que podemos contar en el momento actual.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3.

Fichas: F-1, F-2, F-3.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno, folios de colores, cartulinas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Algunas participantes pueden encontrar dificultad para identificar los logros que han conseguido obtener. En alguna de las actividades puedes emplear el trabajo por parejas (intenta que sean personas afines) para que se ayuden mutuamente a hacerlo. En ocasiones “una amiga” ve mejor mis resultados y los aspectos positivos de mi persona que yo misma.

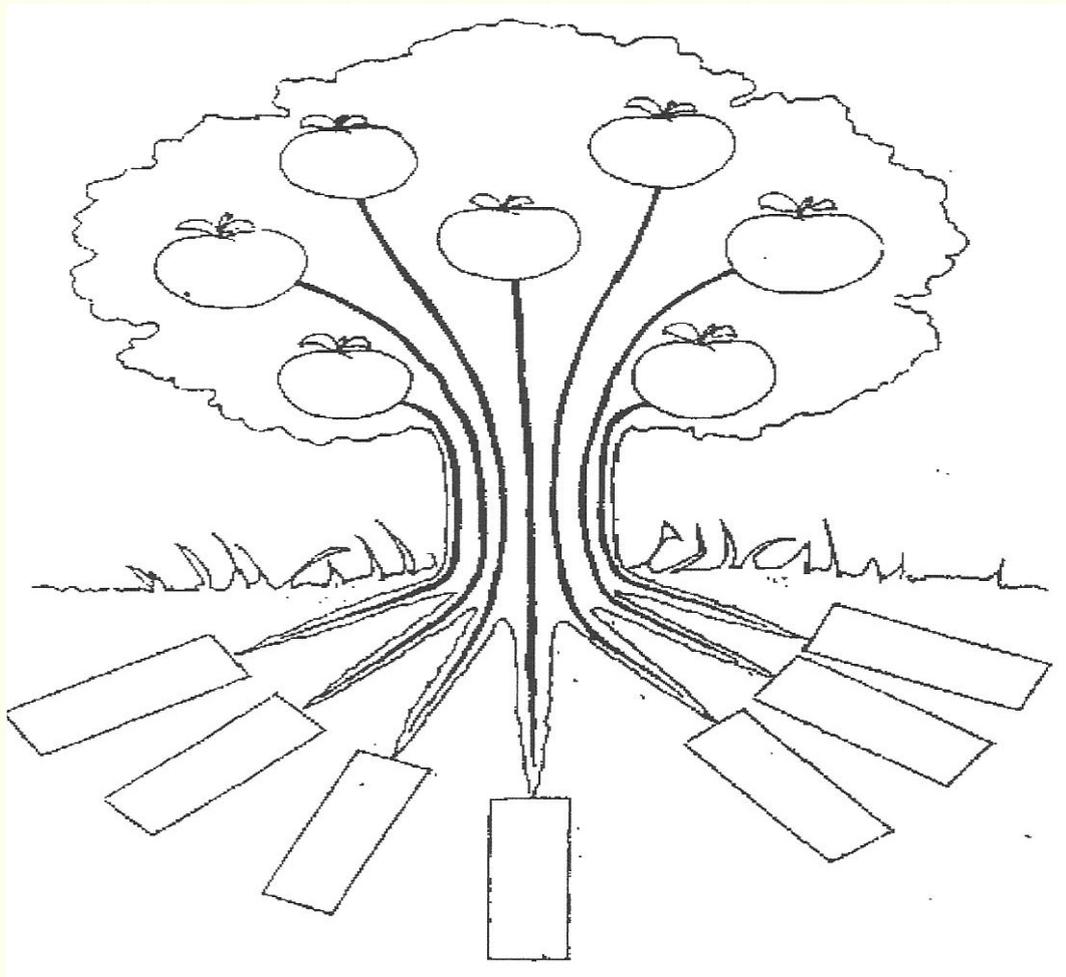
Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Empieza proponiéndoles la actividad que se plantea en la Ficha 1 (Árbol de la vida) y que consiste en dibujar un árbol en cuyas raíces anotamos **las cualidades** que nos han permitido conseguir los resultados apetecibles. Estos se anotarán en los frutos del mismo. Este ejercicio puede trabajarse por parejas de mujeres que sean afines, para permitir el intercambio de opiniones y de información y les ayude a "visibilizar" lo que en ocasiones una no puede ver de sí misma. (25')
3. Utiliza los tres Esquemas (E-1, E-2 y E-3) para exponer **las razones que nos dificultan** el poder valorarnos, así como aquellos aspectos de nosotras mismas que hemos de empezar por admitir si queremos realizar un cambio personal. (10')
4. La siguiente actividad se desarrolla en la Ficha 2 (Cara y cruz). Les pedimos a las participantes **dos experiencias significativas en su vida. Una positiva y otra negativa**. En ambos casos deben identificar los recursos personales, cualidades que les sirvieron, apoyos externos que tuvieron, así como lo que aprendieron de aquella situación. Este ejercicio también se puede trabajar en parejas, si bien conviene que cumplimenten la Ficha en los aspectos básicos que se les pide. (30')
5. La actividad que aparece recogida en la Ficha 3 (El pájaro) consiste en **localizar los apoyos y los recursos positivos** que las participantes tienen a su alcance en el momento actual, es decir en la situación que están viviendo privadas de libertad. A menudo centramos los ejercicios y las vivencias en cosas lejanas, en algo que les pasó hace mucho o que tiene que ver con su situación familiar o personal cuando se encontraban o se encuentran en libertad. Este ejercicio propone justamente lo contrario, permitirles volver la mirada hacia su situación que podríamos denominar del "Aquí y el Ahora". Puede resultarles de gran ayuda descubrir que aquí y ahora también tienen apoyos, también hay lugares que les gustan o les transmiten calma y bienestar, también hay actividades y ocupaciones que les ayudan a fluir. A modo de una directora de cine que tiene que "localizar exteriores" para sus rodajes en este ejercicio las participantes tratarán de localizar esos "lugares" que les ayudan a "quitar días de cárcel" de una manera positiva. (25')
6. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión. (5')
7. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas. (5')
8. Si queda tiempo podéis realizar alguna pequeña lectura del material complementario.
9. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')



Ficha 1 (Árbol de la vida)

Las cosas que hemos conseguido a lo largo de nuestra vida, no son fruto de la casualidad. Por el contrario, en la mayor parte de los casos somos responsables de lo que nos pasa, también por supuesto cuando lo que nos pasa es bueno. En el siguiente dibujo, anota 7 cualidades que tú tengas en las etiquetas que se encuentran en la raíz del árbol y ponlas en relación con el fruto que han dado esas cualidades, es decir con el resultado.



Fuente: TALENS, COTO. Aportaciones al trabajo con la rueda de la violencia (dibujo cedido por Mª José)

Lísta de mis cualidades

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lísta de mis logros

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

nos cuesta valorarnos porque (E1)

- En nuestra cultura el modelo a seguir suele ser el del varón.
- Toda desviación de ese modelo se interpreta como carencia.
- Se nos prohíbe sutilmente experimentar y afrontar dificultades.
- Gran parte de nuestras actividades se consideran naturales.
- Se nos exige desde el nacimiento que demos nuestra valía.
- Nos imponen ser discretas y no hacer sombra al varón.
- Nuestro modelo suele ser la madre, normalmente infravalorada.
- Estar pendiente del cuidado de los otros no permite conocerse.

para poder crecer es necesario (E2)

- ✚ Admitir que hay aspectos de nuestras vidas que no nos resultan satisfactorios.
- ✚ Aceptar que en ocasiones no nos hemos esforzado en conseguir algo que queremos.
- ✚ Reconocer que a veces mi ánimo está bajo, que apenas disfruto, que no me siento tan feliz como quiero creer.
- ✚ Darme cuenta de que a veces evito hablar de un tema que me preocupa por miedo a tener que asumir los cambios.

proceso de cambio personal (E3)

1. Soy consciente de dónde vengo.
(modelos, estereotipos, proceso de socialización)
2. Voy descubriendo quién soy yo.
(mis necesidades, deseos, sentimientos, miedos, recursos)
3. Me valoro y me concedo el derecho de realizarme.
(cubrir mis necesidades, deseos y sentimientos)
4. Me declaro responsable de mi propio bienestar.



Ficha 2 (Cara y Cruz)

Todas hemos tenido en la vida experiencias buenas y malas y en ellas hemos podido poner a prueba nuestra capacidad. A veces lo hemos hecho solas y otras hemos tenido ayuda de otras personas. En ocasiones las circunstancias eran muy difíciles y otras nos han favorecido. Nos hemos podido equivocar y hemos podido aprender de esas experiencias. Echa la vista atrás por un momento y busca una vivencia positiva y otra negativa. Cuéntaselo a tu compañera de ejercicio y después apunta lo más significativo.



Ocurrió que...

Mis habilidades:

Mis Ayudas:

Las Circunstancias:

Me equivoqué en...

Aprendí que...



Ocurrió que...

Mis habilidades:

Mis Ayudas:

Las Circunstancias:

Me equivoqué en...

Aprendí que...



Ficha 3 (El pájaro)

Incluso en una situación difícil como es la de privación de libertad, tenemos recursos y apoyos que nos pueden resultar de gran ayuda. Hay espacios que nos pueden llenar de energía, personas con las que nos encontramos a gusto, actividades en las que se nos pasa el tiempo volando... Conocerlos y hacer un buen uso de ellos nos permite crear pequeños espacios "de libertad" dentro de la prisión. ¿Puedes decírnos cuáles son los tuyos? A continuación completa las frases que te proponemos, pero ten en cuenta que estamos hablando de tu vida actual.



Personas que me apoyan:

Lugares que me dan energía:

Actividades que me distraen y con las que aprendo:

Me gusta ir a.....porque aprendo.....con.....

Yo para sentirme.....necesito.....

Si no acudo a..... me siento

Me gusta hablar con.....porque me aporta.....

Me pone de buen humor ir a.....porque.....

Me gusta.....porque es un lugar lleno de.....

Todos los días intento.....porque me.....

Suelo.....porque me hace sentir.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Todas las personas tenemos una historia de vida y a lo largo de ella son innumerables los objetivos que hemos cumplido, las etapas que hemos superado, los logros y éxitos en cosas que nos hemos propuesto. Aunque nos parezca mentira, aunque nunca nos lo haya dicho nadie, tenemos que bucear en nuestro pasado y descubrir todo lo que de valioso hemos realizado.*
- ✚ *En general las cosas no suceden por casualidad, nosotras somos las que con nuestro hacer o dejar de hacer conseguimos que ocurran, y detrás de esas pequeñas victorias, se esconden nuestras capacidades y nuestras habilidades. Alguna vez habrá sido nuestro tesón, otras nuestra paciencia, otras nuestra inteligencia y en ocasiones el coraje.*
- ✚ *Por difícil que resulte una situación, nuestra experiencia nos indica que a nuestro alrededor hay multitud de personas, de situaciones, de lugares, de actividades que pueden sernos de gran ayuda en nuestro proceso de crecimiento. Nos llenan de energía, nos transmiten optimismo, nos hacen sentirnos seguras e importantes, nos dan calor.*
- ✚ *Somos las auténticas protagonistas de nuestras vidas, lo que muy a menudo se nos olvida. Somos por lo tanto las responsables de crear espacios de bienestar para nosotras mismas, escuchando nuestro cuerpo y sus necesidades, respetando nuestros sentimientos y nuestros gustos, estableciendo nuestros límites.*
- ✚ *Démonos permiso para por lo tanto para acertar y también para errar. Para reír y para llorar. Para arriesgarnos, para explorar, para tener miedo. Para decir NO, para pedir ayuda. Para soñar. Para crecer.*



Para el próximo día

1 Asómbrenos con tus dotes artísticas. Dibuja en una cartulina el "Árbol de la vida" y ponlo bonito. Llénalo de color y de frases. Y ya sabes, en las raíces cuenta las cualidades que has tenido que usar. En el ramaje, sus frutos, todo lo que has Logrado.

2 Anota en el recuadro inferior dos cosas positivas que hayas conseguido esta semana. Identifica la cualidad que usaste para lograrlo. ¡Ah! ¡Y no te olvides de anotar si para ello te ayudó alguna persona o se dio alguna otra circunstancia que contribuyó al resultado .

Algo para pensar...

“Siempre he envidiado a quienes sienten que tienen el control de sus vidas. A quienes pueden afirmar, llenos de satisfacción, que ellos mismos han ido construyendo su existencia, paso a paso, colocando los aciertos junto con los errores, depositándolos muy unidos, las buenas experiencias al lado de las malas, la felicidad sobre el dolor, como si levantasen una sólida fortaleza allá en lo alto de las rocas, inexpugnable y firme. Una existencia dominada por los propios designios y una férrea voluntad, fluyendo por las venas como la sangre. Y, dentro de las tripas, la entereza.” (De la novela “Contra el viento” de Ángeles Caso)



Lecturas recomendadas

El mundo según las mujeres, de Margarita Riviére. Aguilar. 2000

La revolución de las mujeres es todavía una revolución incompleta: aún hay en el planeta irritantes desigualdades y retrocesos, aún existen malos tratos y humillación, pero, sobre todo, las mujeres aún no han expresado con claridad qué clase de mundo quieren. Este libro, basado en conversaciones que la autora mantiene con más de 250 mujeres aborda precisamente lo que las mujeres proponen para el futuro inmediato: un proyecto para el mundo basado en la “lógica mestiza” de la diversidad.

El placer de ser mujer, de Margarita Riviére. Síntesis. 2005

Este libro presenta la tesis básica de que el placer es libre y cada cual lo construye a su manera. Su autora, periodista y ensayista, habla por primera vez de su vida, de cómo pasó de niña burguesa destinada a ganarse el cielo en la otra vida a intentar encontrarlo aquí en la tierra, es el relato de su propio aprendizaje del placer de ser mujer, abriendo un horizonte positivo: no sólo de quejas viven las mujeres.

Filmografía recomendada

Siete mesas de billar francés (2007) Dirigida por Gracia Querejeta.

Ángela vuelve a su ciudad natal porque su padre se está muriendo. Una vez allí y después de la muerte de éste, tratará de levantar el negocio familiar asociándose con la novia de su padre, Charo. Se trata de un ya viejo salón de billar, y cuenta con formar un equipo con los antiguos amigos del fallecido.

Web recomendadas

<http://www.unapalabraotra.org/libreria/autobiografias.htm>

Página web que contiene referencias de autobiografías escritas por mujeres.

UNIDAD 3: Sexualidad

Sesión 1ª: ¿QUÉ ES SEXUALIDAD?



Introducción

La mayoría de las personas se han preguntado alguna vez qué es la sexualidad, pero la respuesta a esta pregunta es difícil y compleja.

Entendemos por sexualidad una dimensión, una parte de la persona que acompaña al ser humano desde su nacimiento hasta su muerte y que se vive y manifiesta en cada momento de su vida de un modo diferente, producto de lo que hemos aprendido en nuestras relaciones con las/los demás.

La sexualidad, es una dimensión de cualquier persona, con diferentes posibilidades (comunicación, vínculos afectivos, placer, fecundidad, etc.), que puede vivirse en relaciones con diferente grado de compromiso, tanto por hombre como por mujeres, heterosexuales u homosexuales, jóvenes o viejos (Félix López).

Todos y todas tenemos nuestra sexualidad, aunque cada persona a lo largo de las etapas de la vida, tiene su propio modo, su propia manera de vivir la sexualidad. Así por ejemplo, no es igual la sexualidad en la infancia que en la adolescencia o en la vejez.

Desde un punto de vista psicológico hay que entender la sexualidad como un área más de nuestra personalidad, que tiene gran importancia y trascendencia en el ajuste y equilibrio individual e interpersonal. Una sexualidad satisfactoria y armónica o, por el contrario, conflictiva y enfermiza va a tener hondas repercusiones en la personalidad de cada una/o y en sus relaciones con las/los demás.

La manera como cada cual vive su sexualidad y la exprese (la expresión gestual y corporal sería lo que podríamos entender por erótica) va a depender de numerosos factores: por ejemplo culturales (no es igual la sexualidad de una persona nórdica que la de una hindú), religiosos, económicos, psicológicos, etc.

La sexualidad está mediatizada por poderosos impulsos que influyen en cada una de las personas y en sus comunidades. Es evidente, que la sexualidad ni ha sido ni es neutral, algo tan importante para el ser humano es manipulado como factor de problemas, o como factor liberador. Todavía hoy se puede escuchar en boca de diferentes "expertas/os" la falacia de que el papel de la sexualidad es reproductor y secundariamente placentero. El concepto de sexualidad ligado a la frase: "que vengan los hijos que Dios me dé", ha sido la base de las relaciones sexuales durante siglos; como un pesado lastre para los seres humanos. Y, sin lugar a dudas, las mujeres la han padecido como una pesada losa que las ha mantenido esclavizadas y sometidas.

La sexualidad es una faceta de nuestra vida de gran trascendencia y que nos implica por completo; para mejorar esta faceta es necesario quitar tabúes, ampliar el concepto de sexualidad, eliminar mitos. Es decir, concebir la sexualidad de forma positiva.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Explorar las ideas previas que tiene el grupo sobre la sexualidad.
- ✦ Favorecer una visión de la sexualidad amplia y positiva.
- ✦ Revisar los mitos existentes alrededor de la sexualidad.

Materiales

Fichas: F-1, F-2, F-3.
Lápiz, goma de borrar, bolígrafos.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Hablar de sexualidad no es sencillo, existen muchos tabúes y vergüenzas por lo que es necesario crear un clima de confianza y romper los miedos existentes.
- ✓ Detecta posibles actitudes de burla o de desconfianza y procura que los comentarios de las participantes respeten siempre las “reglas de oro” que se pactaron al iniciar el programa. Intenta que se cree un ambiente relajado y agradable antes de iniciar la sesión.
- ✓ Una buena forma de resolver dudas, es crear el buzón de la sexualidad, será un buzón en el que las mujeres podrán echar todas las dudas que tengan de forma anónima y se resolverán en la última sesión.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes (10')
2. Empieza proponiéndoles la actividad que se plantea en la Ficha 1, va a servir para que las participantes se liberen de tapujos y también para realizar una evaluación básica de los conocimientos que tienen las mujeres sobre sexualidad. (15')
3. Es muy importante ampliar el concepto de sexualidad, muchas veces se identifica sexualidad con genitalidad y la sexualidad implica el cuerpo entero tanto física, como psíquica y socialmente.
4. En la pizarra se pondrán tres columnas: una bio (será la parte física), otra social (la parte social) y otra psico (la parte psicológica) y cada una de las participantes dirá una palabra que relacione con sexualidad. Es importante que las animes a que pierdan la vergüenza y apunten lo primero que les venga a la cabeza. Cada vez que digan una palabra también tienen que indicarte en qué parte de la tabla consideran oportuno colocarla. Poco a poco se irán apuntando todas las palabras que surjan y a raíz de aquí se trabajará el concepto biopsicosocial de la sexualidad, explicando claramente que no podemos separar ninguno de los tres aspectos ya que somos seres biopsicosociales. Usa la ficha 2 para realizar el ejercicio, de esta forma podrán ir apuntando las conclusiones. Es importante que sepan que pueden interrumpirte para pedir aclaraciones sobre lo que estás diciendo. (30')
5. Eliminar mitos. En este apartado se tratarán muchos de los mitos que circulan acerca de la sexualidad, también es un buen momento para que ellas expresen las dudas o ideas que tienen y que no saben si son verdad o no.
6. Para que resulte más dinámico puedes dividir al gran grupo en subgrupos y repartir a cada subgrupo varios mitos que tienen que debatir. Después el trabajo realizado en los grupos pequeños se expondrá al gran grupo y se debatirá. Utiliza la ficha 3. (45')
7. Lee las ideas fuerza, son pequeñas ideas que pueden favorecer la eliminación de algunas de las ideas negativas que existen alrededor de la sexualidad. Si quieres puedes imprimirla y dárselas para que puedan leerlas tranquilamente.
8. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula.



Ficha 1 (El bingó)

ENCUENTRA A ALQUIEN QUE TE DIGA...

DOS INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL

DOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

DÓNDE ESTÁ EL PUNTO G

UNA FORMA DE CONQUISTAR EL AMOR

DOS MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD

QUÉ ES EL AMOR

DOS CAMBIOS MASCULINOS EN LA ADOLESCENCIA

DOS CAMBIOS FEMENINOS EN LA ADOLESCENCIA

ALQUIEN QUE TE EXPLIQUE EL CICLO MENSTRUAL

...Y CUANDO TENGAS TODO RELLENO CANTA.....BINGO!!!!!

Ficha 2



Cada participante dirá una palabra que relacione con sexualidad y la colocará en la columna que considere que es adecuada.

BIO

PSICO

SOCIAL

--	--	--



Ficha 3

Comenta con tus compañeras los mitos que se definen a continuación...

- ❖ ¿Existe el punto G?
- ❖ Mi pareja tiene que adivinar lo que me gusta.
- ❖ ¿La marcha atrás es un método seguro para no quedarte embarazada?
- ❖ ¿Si no hay coito la relación sexual es insatisfactoria?
- ❖ La mujer no debe llevar la iniciativa en la relación sexual.
- ❖ La sexualidad se relaciona con el coito adulto y heterosexual.
- ❖ La mujer no puede bañarse, ni hacer deporte, ni quedarse embarazada si tiene la menstruación.
- ❖ Si la mujer no tiene orgasmo, es la primera vez que realiza el coito, lo realiza de pie, o se lava después del mismo, no puede quedarse embarazada.
- ❖ La vasectomía implica más riesgos que la ligadura de trompas y causa impotencia sexual o problemas de próstata.
- ❖ La mujer debe tomar la píldora, y el hombre es el que lleva los condones.
- ❖ Las mujeres no experimentan el llamado orgasmo nocturno.
- ❖ El tamaño del pene de un hombre puede calcularse por el tamaño de sus manos y pies, y además, cuanto más grande sea el pene, más placer para ambos.
- ❖ La presencia de himen, significa siempre que la chica es virgen.
- ❖ El alcohol es un estimulante sexual, y la marihuana, un afrodisíaco.
- ❖ El desequilibrio hormonal es el causante de la homosexualidad.
- ❖ La masturbación es una práctica exclusiva para los hombres, y cesa cuando encontramos una pareja.
- ❖ La pornografía estimula a que la gente cometa actos sexuales criminales

Ideas Fuerza

- 

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura, y amor.
- 

El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.
- 

El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
- 

La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.



Para el próximo día

Lee atentamente el Anexo que te presentamos a continuación.

En él puedes ver dos columnas. En la de la izquierda se exponen ideas erróneas que en tiempos anteriores se tenían sobre la Sexualidad. En la de la derecha se presenta la visión actual sobre ese mismo tema.

Reflexiona sobre ello ¿qué te parece este cambio?



ANEXO



ERRORES DEL PASADO

1. Reducir la sexualidad a genitalidad y a la actividad coital.
2. Considerar desviadas las conductas sexuales que no buscan o impiden la procreación.
3. Considerar el matrimonio como condición para tener actividades sexuales legítimas.
4. Permitir únicamente las parejas heterosexuales. Considerar la homosexualidad una desviación.
5. Negar a las mujeres el derecho a sentir el deseo sexual, a poder ser activas y a decir "sí" o "no".
6. Negar la sexualidad a minorías, como las personas con discapacidad, los enfermos mentales, los encarcelados, etc.
7. Negar la sexualidad infantil prepuberal, con sus características propias. Perseguir la masturbación, no responder a las preguntas, mentir sobre el origen de los niños, etc.
8. Ocultar problemas como el abuso, acoso y violación.

VISIÓN ACTUAL

1. La sexualidad es una dimensión de toda persona. Todo el cuerpo es susceptible de actividad sexual placentera.
2. Tiene muchas posibles funciones: placer, procreación, comunicación, ternura, afecto, etc.
3. Es un derecho de la persona con independencia del estado civil.
4. La orientación del deseo admite diversidades, como la homosexual, que son compatibles con la salud.
5. Las mujeres son diversas de los hombres y entre sí, pero iguales en derechos y posibilidades sexuales a los varones. La igualdad y la ética relacional son fundamentales.
6. La necesidad de intimidad sexual es propia de la persona. A todas debemos facilitarle su satisfacción.
7. Hay una sexualidad prepuberal y adolescente que es necesario aceptar, ayudándoles a que la vivan bien, conforme a las características de su edad.
8. Deben prevenirse, detectarse y denunciarse todas las formas de violencia sexual.

Algo para pensar...

1. La sexualidad es una fuente de salud, placer y afectividad.
2. Los estudios de Masters y Johnson han demostrado la capacidad multiorgásmica de la mujer que en una sola sesión puede tener gracias a que la fase de resolución es más breve que en el macho y el cuerpo del clítoris puede llenarse más rápidamente de sangre que el del pene. La idea popular de que una mujer debería tener un orgasmo resolutorio (como el varón) que le diera plena satisfacción, actuara como un sedante fuerte y aliviara su tensión sexual durante varios días, es simplemente falsa. Cuantos más orgasmos experimente una mujer, tanto más vigorosos llegan a ser los siguientes.

Lecturas recomendadas

"Disfrutar del Orgasmo", de Heïman, Julia.R y Lopíccolo, Joseph. Editorial Océano Ámbar, S.A. 2002

"La educación sexual", de López Sánchez, Félix. Editorial Biblioteca Nueva. 2005

"Tu sexo es aún más tuyo", de Sylvia de Béjar. Editorial Planeta. 2006

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 3 Sexualidad

Sesión 2ª: ANATOMÍA MASCULINA Y FEMENINA



Introducción

Existe un gran desconocimiento alrededor de la anatomía femenina y también, aunque normalmente en menor medida, de la anatomía masculina. Parece que la zona genital no es parte de nuestro cuerpo y además ha sido y en ocasiones continúa siendo, una parte tabú del cuerpo humano.

Muchas mujeres no conocen sus genitales, no saben como se llama cada parte de su anatomía femenina y jamás se han parado a observarlos. Es muy importante que esta parte del cuerpo no quede obviada, como si se tratara de algo que no existe. Las mujeres tienen que conocer su anatomía y tomar conciencia de esta parte de su cuerpo.

Conocer sus genitales, como funciona el ciclo menstrual, los genitales masculinos, mejorará sus conocimientos de sexualidad y puede facilitar que tanto la sexualidad individual como en pareja se vea enriquecida.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Ampliar los conocimientos de anatomía sexual masculina y femenina.
- ✦ Conocer la respuesta sexual humana.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1(I) F-1(II), F-1(III), F-2, F-3, F-4 y F-5.
Lápiz, goma de borrar, bolígrafos, pegamento.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ La anatomía puede resultar un tema más aburrido, por lo tanto, si se pueden apoyar las sesiones con diversas imágenes o aparatos reproductores de látex o de plástico se puede conseguir que la sesión resulte más atractiva.
- ✓ Es muy importante aclarar bien todos los términos y usar imágenes para que identifiquen correctamente cada zona.

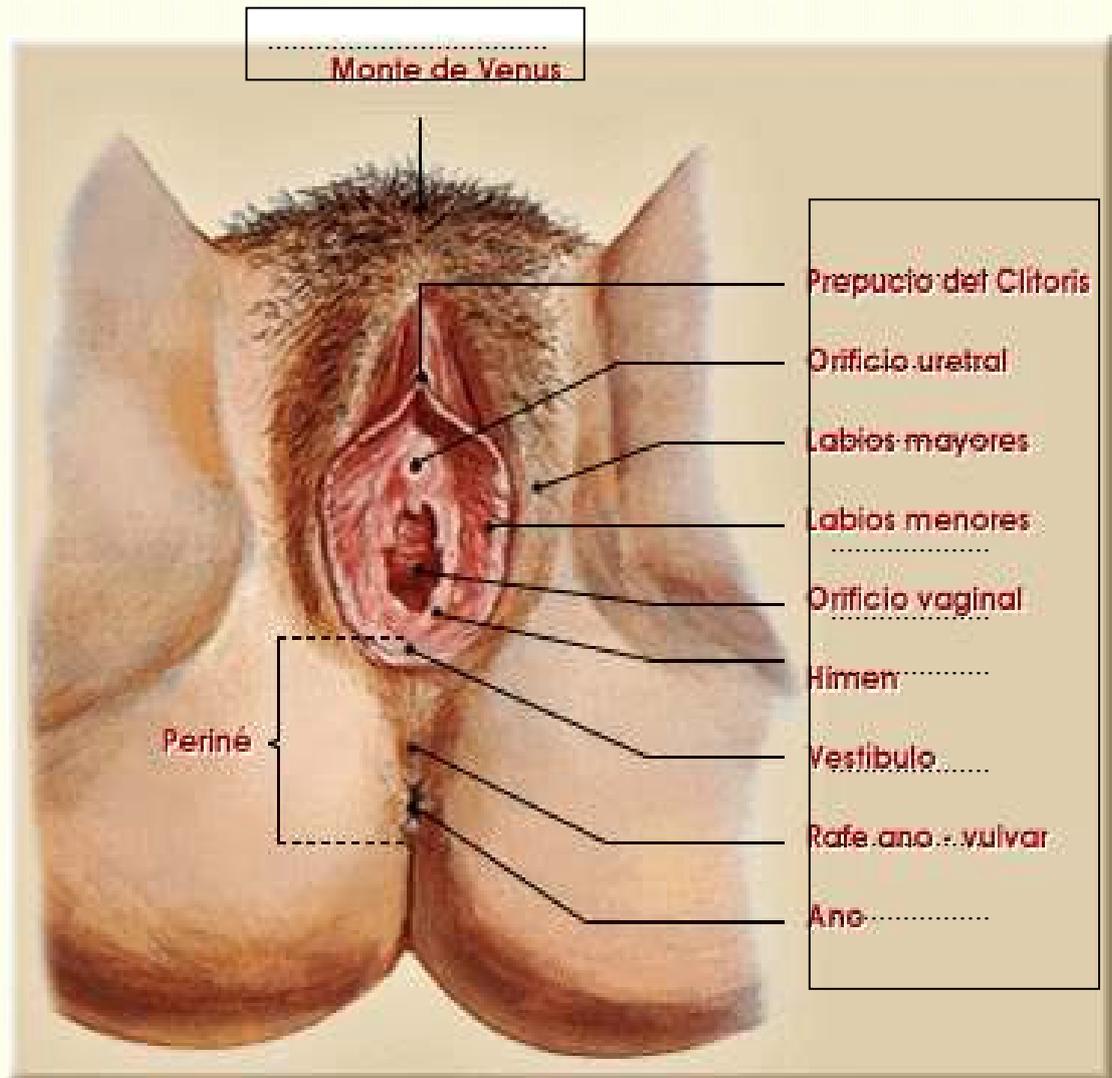
Desarrollo de la Sesión

1. Antes de comenzar con la sesión es importante aclarar las dudas que hayan podido surgir en torno a la sesión anterior. Si consideras que hay algún mito que no se pudo trabajar y que es importante dedica un tiempo a tratarlo. Después explica brevemente de que va a tratar la sesión de hoy. (15')
2. Empieza proponiéndoles la actividad que se plantea en la Ficha 1 y que consiste en una primera aproximación a la anatomía masculina y femenina. Divide al gran grupo en subgrupos. A cada uno de ellos le darás una imagen de los genitales masculinos y femeninos con los nombres recortados. Tienen que poner cada nombre en la zona del dibujo que corresponde. Es una buena forma de evaluar los conocimientos previos que tienen sobre anatomía. Una vez hayan terminado, ponemos las conclusiones en común y corrige lo que sea necesario. (45').
3. Explica el ciclo menstrual de la mujer. Puedes usar un calendario, Ficha 2, para que sea más sencilla y más visual la explicación. (20)
4. Es muy importante que conozcan la respuesta sexual humana, de esta forma entenderán muchos aspectos de la sexualidad. Apóyate en las imágenes de las Fichas 3, 4 y 5 para explicarlo. En la Ficha 5 se encuentra un esquema simplificado del modelo circular de Basson, que tienes desarrollado en el marco teórico de esta unidad. Para facilitar que las internas lo comprendan realiza un debate con las preguntas que se incluyen en dicha ficha. (30)
5. Lee en voz alta las Ideas Fuerza. (5')
6. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula

Ficha 1 (I)

Sitúa cada nombre en el lugar que corresponde:

- ❖ Prepucio del clítoris.
- ❖ Orificio uretral.
- ❖ Labios mayores.
- ❖ Labios menores.
- ❖ Orificio vaginal.
- ❖ Himen.
- ❖ Vestíbulo.
- ❖ Rafe ano-vulvar.
- ❖ Ano.
- ❖ Monte de Venus.



definiciones genitales externos femeninos (I) (E1)

El Monte de Venus está compuesto por tejido grasoso bajo la piel, sobre el pubis, cubierto por vello. Tiene terminaciones nerviosas, y por el peso en esta zona se produce una presión que origina excitación sexual.

Los labios mayores son dos pliegues longitudinales, que cuando no hay excitación suelen permanecer juntos, protegiendo a los labios menores, a la vagina y al orificio uretral.

Los labios menores se encuentran a cada lado de la entrada vaginal, se unen justo por debajo del clítoris, cambian de color y se retraen durante la respuesta sexual.

definiciones genitales externos femeninos (II) (E2)

Por último, **el clítoris**, semejante en su estructura al pene, excepto que es más pequeño y no contiene la uretra, se encuentra sobre la parte superior de los labios menores, donde sus labios se unen.

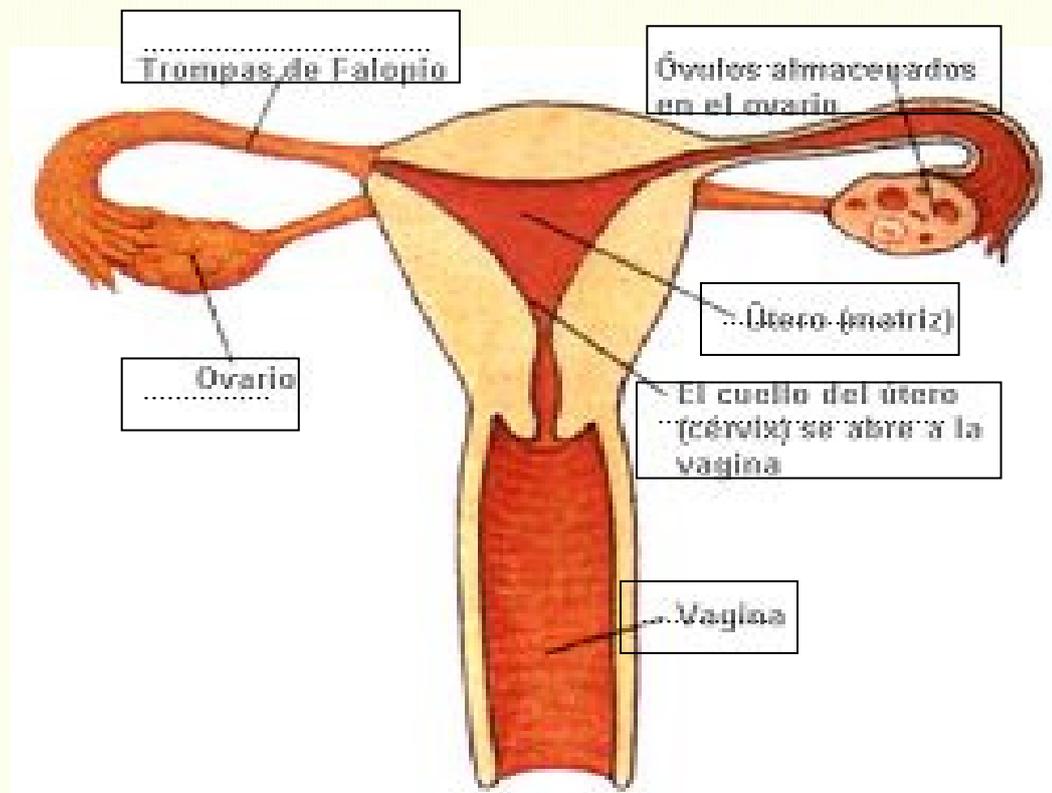
El clítoris consta de un cuerpo y de una cabeza o glande, que es la parte que está expuesta y la que más terminaciones nerviosas tiene; es la zona de la mujer con más excitabilidad sexual.

Durante la estimulación sexual, el clítoris se retrae sobre su capuchón y se agranda.

Ficha 1 (II)

Sitúa cada nombre en el lugar que corresponde.

- ❖ Ovario.
- ❖ Trompas de falopio.
- ❖ Óvulos almacenados en el ovario.
- ❖ Útero.
- ❖ Cuello del útero.
- ❖ Vagina.



definiciones genitales internos femeninos (I) (E3)

La **vagina** es un tubo muscular, capaz de dilatarse considerablemente, con una longitud aproximadamente de 10 cm.

El primer tercio de la vagina desde la entrada es muy sensible, mientras que el resto solo tiene receptores de presión por lo que es poco sensible.

La lubricación vaginal, que se presenta durante la excitación sexual, es producida por la vagina, y permite que la entrada y los movimientos del pene durante el coito sean suaves e indoloros.

El **cérvix** es la parte del útero que se proyecta dentro de la vagina.

El **útero** es un órgano hueco de paredes musculares gruesas, tiene forma de pera y ocupa la cavidad pélvica.

definiciones genitales internos femeninos (II) (E4)

Las dos **trompas de Falopio** entran por los ángulos superiores del útero, desembocan por los extremos cerca de los ovarios, y es en ellas donde se produce la fecundación.

Dentro de los genitales internos, también estarían los músculos pélvicos, son los músculos que forman el suelo de la pelvis, son fundamentales en las contracciones musculares durante el coito.

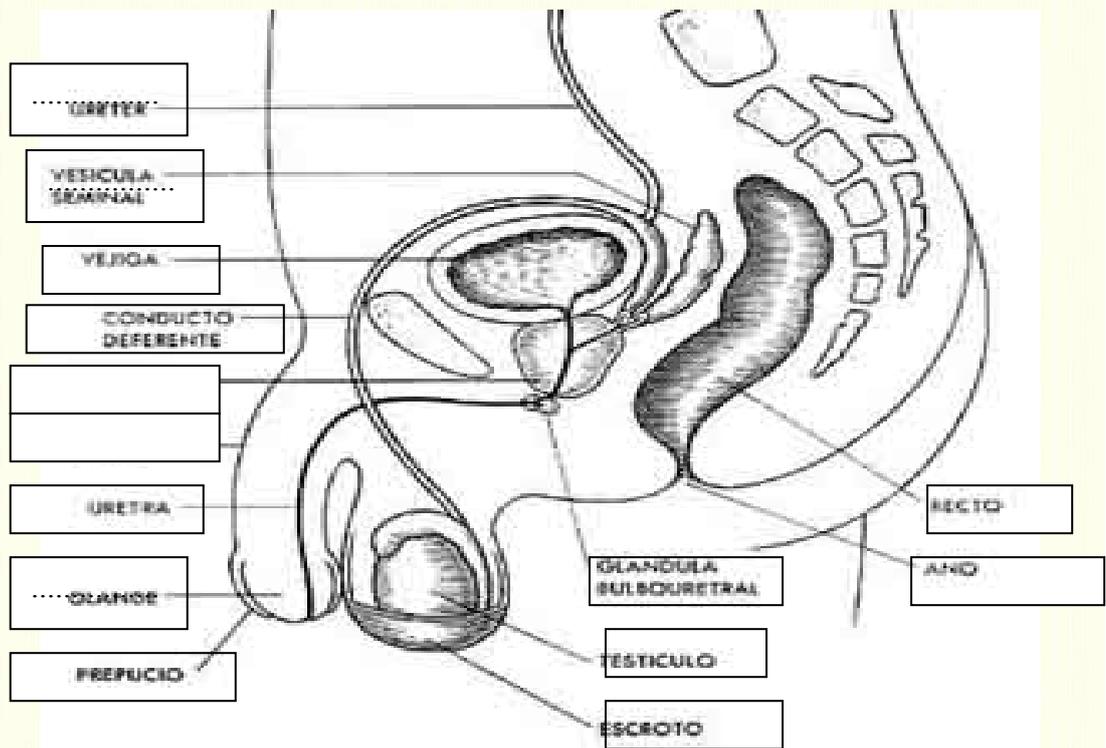
El **Himen** es un pliegue que cierra parcialmente el orificio vaginal.

Base Hormonal: estrógenos (necesarios para mantener la mucosa vaginal y dar una respuesta, lubricación, a la estimulación), y los andrógenos, que determinan el interés y el deseo sexual.

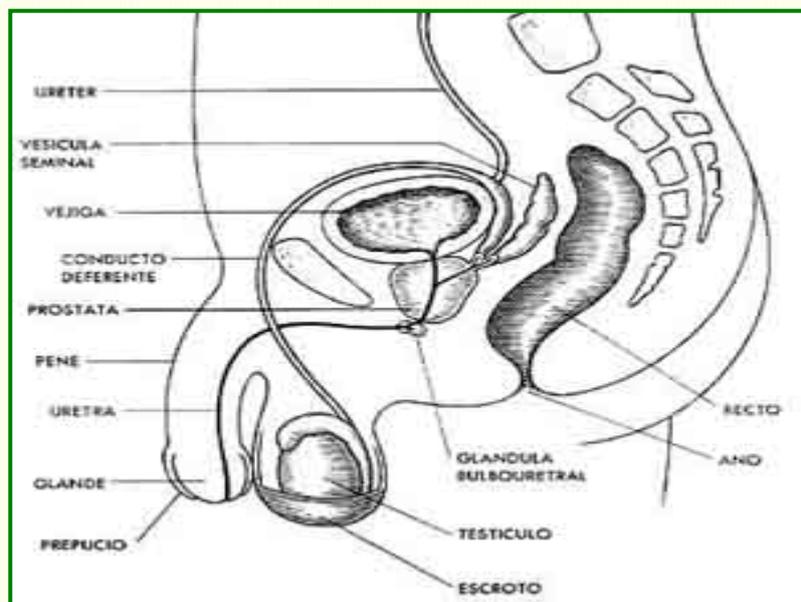
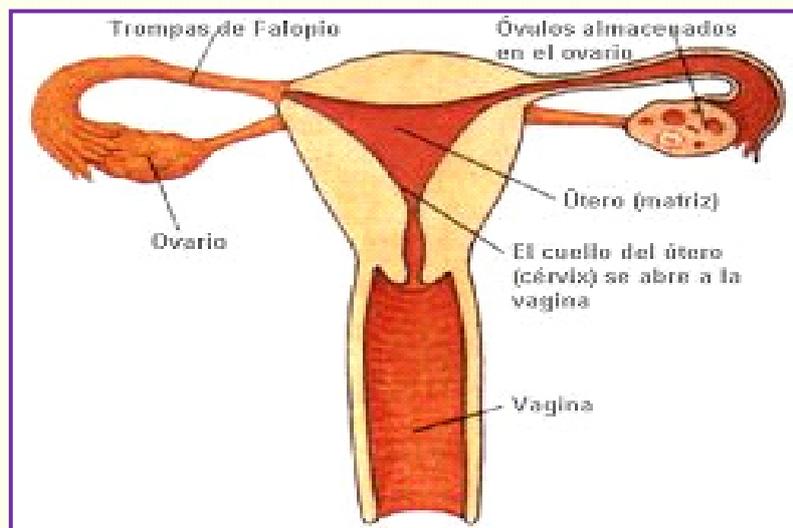
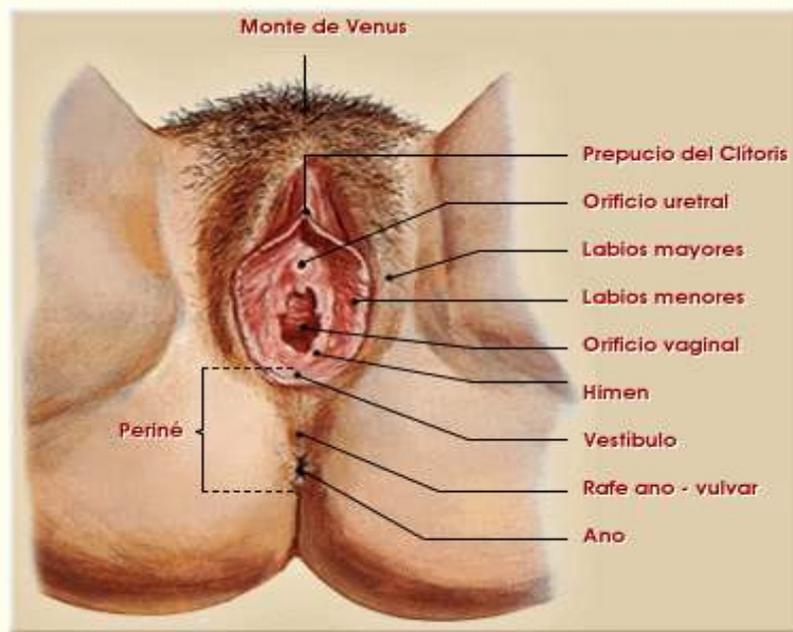
Ficha 1 (III)

Sitúa cada nombre en el lugar que corresponde.

- ❖ Vesícula seminal.
- ❖ Vejiga.
- ❖ Conducto deferente.
- ❖ Próstata.
- ❖ Pene.
- ❖ Uretra.
- ❖ Glande.
- ❖ Prepucio
- ❖ Escroto.
- ❖ Testículo.
- ❖ Recto.
- ❖ Ano.
- ❖ Uréter
- ❖ Válvula bulbouretral



Ficha 1 (Ficha para profesionales)



definiciones genitales masculinos (I) (E6)

Glande; es la cabeza del pene o extremo terminal, siendo la parte más sensible. En los varones no circuncidados está cubierto por un pliegue de piel denominado prepucio que puede retraerse, unido al glande por una banda de tejido situada en la superficie inferior del mismo llamado frenillo.

Testículos; son cuerpos ovoides con un tamaño variable, pero como la media suelen medir entre 4cm de longitud y 2.5cm de diámetro. Su temperatura es ligeramente inferior a la del cuerpo, lo cual es necesario para la formación de espermatozoides. Los testículos, son los responsables de la producción de espermatozoides y de hormonas sexuales.

definiciones genitales masculinos (II) (E7)

Próstata y conductos eyaculatorios; la próstata se encuentra debajo de la vejiga urinaria, rodea a su cuello y a la parte superior de la uretra. La próstata madura está continuamente en actividad y parte de su secreción se vierte con la orina, el resto a través de las eyaculaciones, (secreción de las vesículas seminales). La próstata rodea a los conductos eyaculatorios los cuales almacenan parcialmente el semen hasta que es eyaculado.

Los conductos deferentes son tubos encargados de transportar los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra prostática.

Base Hormonal; Las principales hormonas masculinas son los andrógenos, fundamentalmente la testosterona, que se produce en los testículos. Esta es importante en el mantenimiento del deseo sexual y de la capacidad de eyaculación y se la asocia con el mantenimiento de la función eréctil.



Ficha 2 (El reloj biológico)

Usa el calendario para comprender tu ciclo menstrual.

Enero						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mayo						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

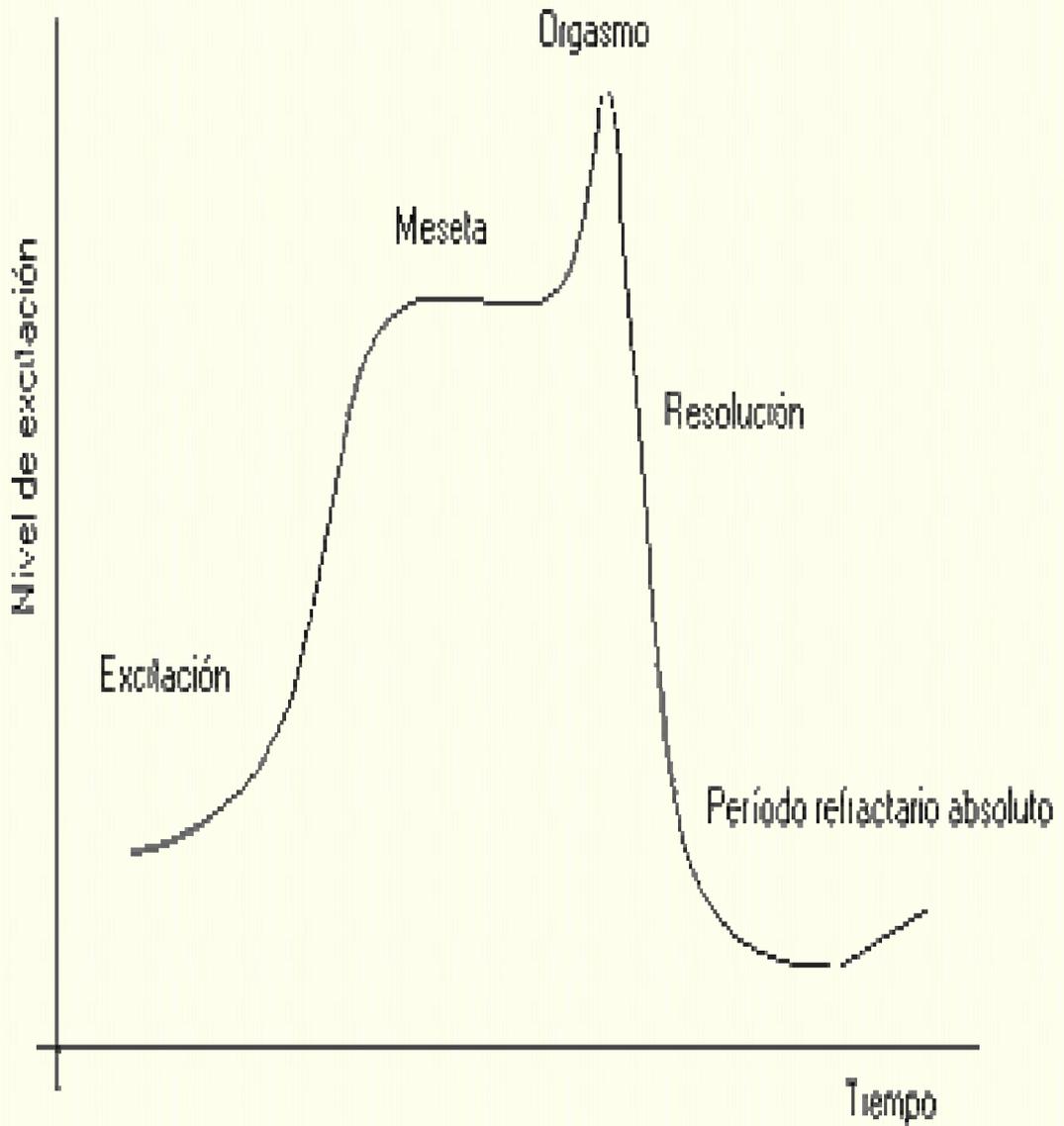
Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ficha 3



Observa las imágenes de las fases de la respuesta sexual humana.

Fases de la respuesta sexual masculina

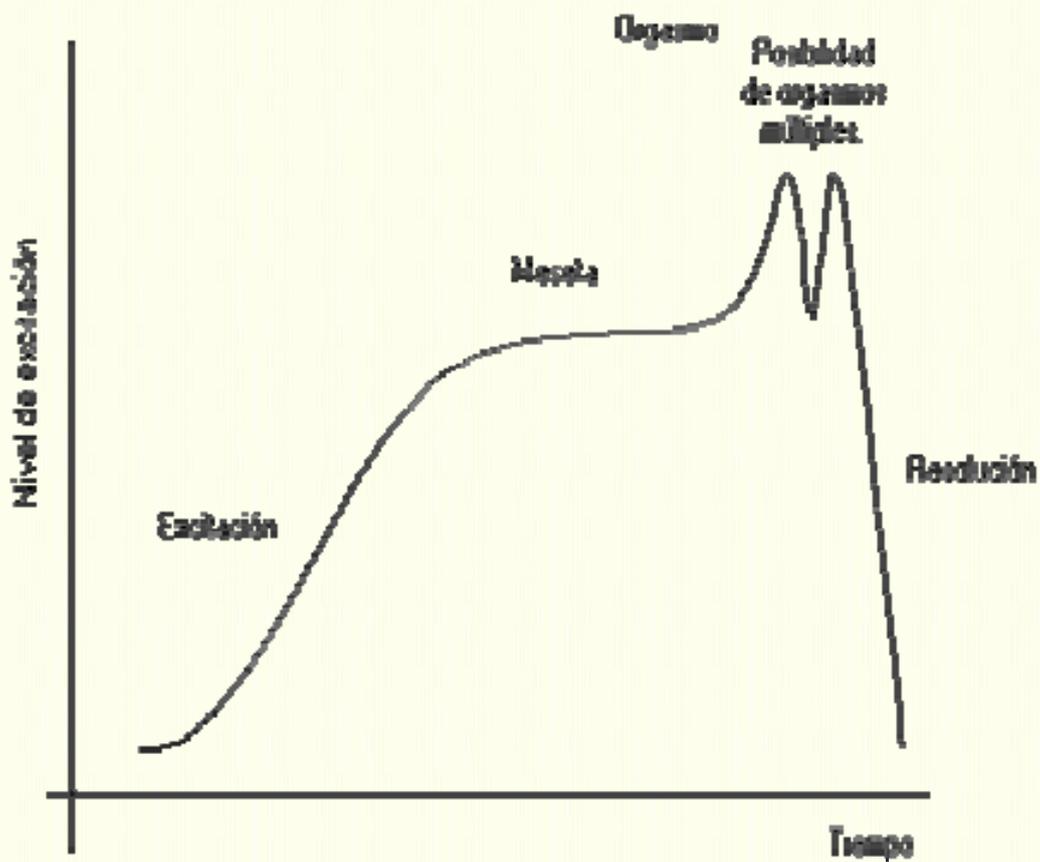


Ficha 4



Observa las imágenes de las fases de la respuesta sexual humana.

Fases de la respuesta sexual femenina

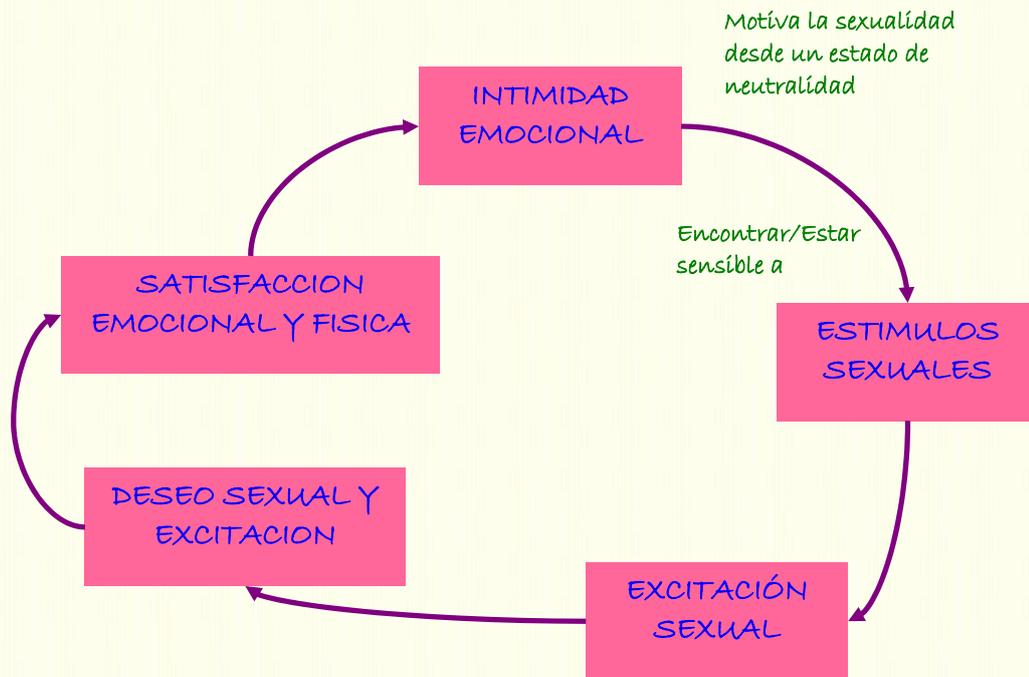




Ficha 5

Observa las imágenes de las fases de la respuesta sexual humana.

Modelo circular de Basson



Ahora vamos a ver que opinas:

1. ¿Crees que hombres y mujeres viven la sexualidad de forma diferente?
2. ¿Qué es más importante para ellos?
3. ¿Qué es más importante para nosotras?
4. ¿Cómo surge en tí el deseo de mantener una relación sexual?
5. ¿Qué es lo que más te desilusiona?

Ideas Fuerza

- ✚ *Es importante tomarnos nuestro tiempo para conocernos mejor a nosotras mismas. Aprender qué nos gusta, cómo nos gusta y aprender a descubrir nuestros deseos.*
- ✚ *Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, dignidad e igualdad para todos los seres humanos.*
- ✚ *El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.*



Para el próximo día

Realiza tu calendario menstrual.

Usa un calendario para apuntar tu primer día de ciclo y tu último día, de esta forma conocerás tu ciclo y por lo tanto una parte de tí.



Algo para pensar...

“Como ya dijo Alexander Lowen, padre de la Bioenergética, “no tenemos un cuerpo sino que somos un cuerpo”. Conocer y comprender la base biológica de nuestra sexualidad, nos permite comprender mejor y asumir los desarrollos psíquicos y sociales de la misma”.

“El cuerpo de la mujer tiene sus órganos genitales dispuestos en el interior y en el exterior, lo que supone una determinada percepción de sí misma”.

(Fina Sanz.. “Psicoerotismo femenino y masculino”).

“No es raro que un hombre obtenga del coito más placer que una mujer. El pene recibe estimulación directa, en tanto que la del clítoris puede ser sumamente indirecta. A algunas mujeres les basta esto para excitarse y llegar al orgasmo, pero muchas necesitan para ello la estimulación adicional del clítoris. Aunque son muchas las que necesitan este plus de estimulación, hay una acentuada tendencia tanto entre hombres como entre mujeres, a creer que esto es anormal o que está mal”.

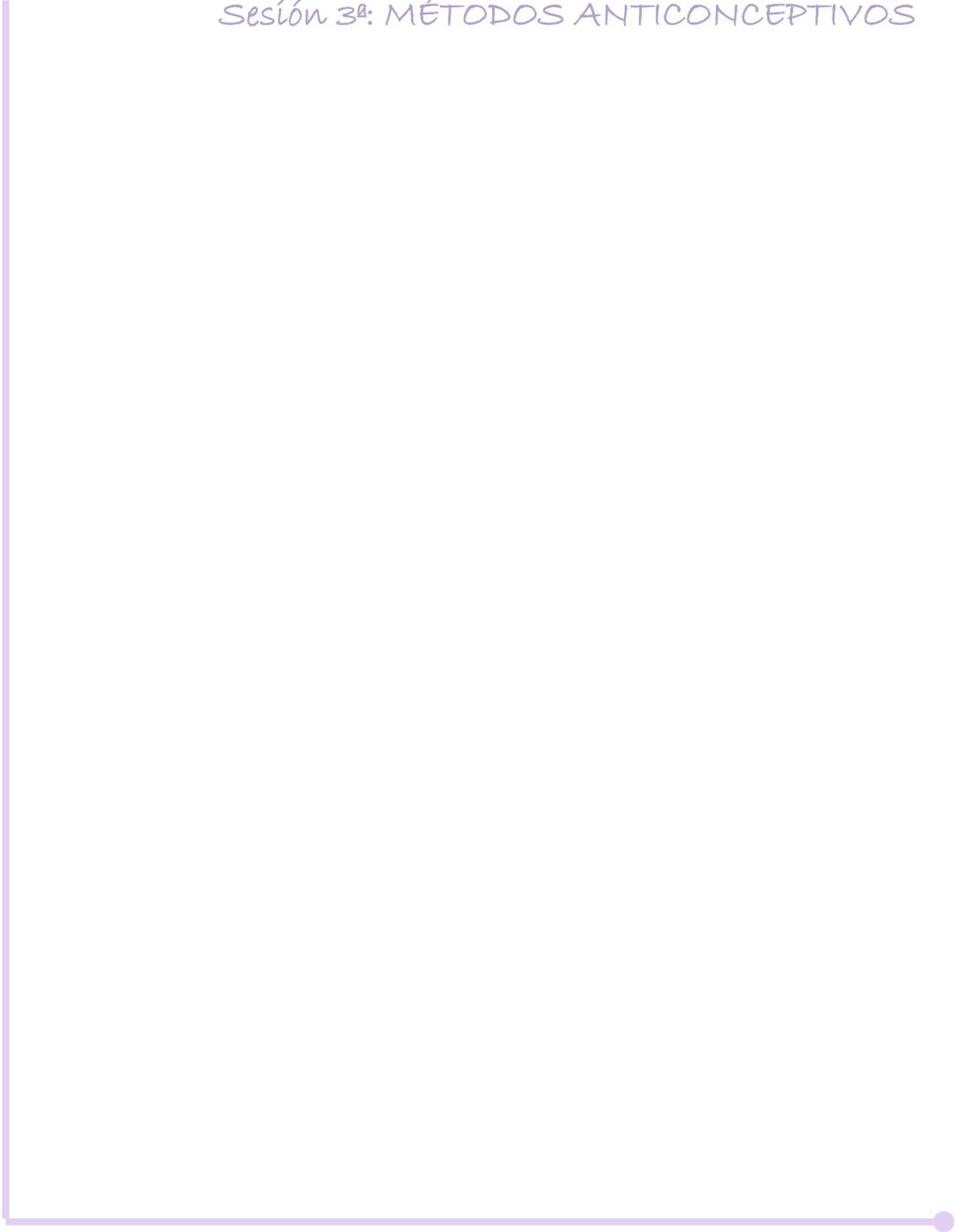
(Joseph LoPiccolo. “Para alcanzar el orgasmo”)

Lecturas recomendadas

Manual médico de terapia sexual, de Cabello Santamaría, Francisco y Mateu Lucas, Manuel. Editorial Psicósomática. 2002

UNIDAD 3: Sexualidad

Sesión 3ª: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Introducción

Una parte de la sexualidad que no podemos olvidar es todo lo relacionado con los métodos anticonceptivos.

Conocer todos los métodos anticonceptivos que existen va a permitir a las mujeres decidir cuál es el método que más se ajusta a su caso y a sus necesidades, y por supuesto, esta información fomentará la prevención, tanto para evitar la transmisión de infecciones sexuales como para evitar embarazos no deseados.

Conocer los métodos y su uso también es una forma de responsabilizarse y mantener una sexualidad sana.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Ampliar los conocimientos sobre los métodos anticonceptivos.
- ✦ Fomentar la toma de decisiones responsable y consciente sobre los métodos anticonceptivos.
- ✦ Favorecer una actitud preventiva frente a las infecciones de transmisión sexual.

Materiales

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafos, cartulina verde y roja.

Proyector de imágenes.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Fomenta la participación y la exposición de dudas, es muy importante que entiendan correctamente el uso de cada método anticonceptivo para que puedan decidir cuál se ajusta más a sus necesidades.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Maletín de la sexualidad. Intenta recopilar todos los métodos anticonceptivos para poder mostrárselos, si no tienes los métodos busca imágenes para que al menos puedan verlos. Poco a poco irás enseñando cada método y explicando como funciona, sus ventajas y desventajas, la fiabilidad., etc. Puedes usar tanto la Ficha 1 (Cuadro de métodos anticonceptivos) como la Ficha 2 (Fotos de los distintos métodos anticonceptivos) para explicarles todo. (45')
3. ¿Cómo poner un preservativo? Lleva un preservativo masculino y uno femenino. En el caso del masculino con ayuda de un pene de plástico o de un plátano, pide que una voluntaria ponga el preservativo. Después analizar si se ha puesto correctamente o no y por qué. En el caso del preservativo femenino si dispones de una vagina de látex realiza la misma dinámica, que alguna voluntaria lo ponga, sino cuéntales como se pondría y enséñales el preservativo. (15')
4. Resistencias al uso del preservativo. Dibuja una espina de pez y en la cabeza del pez escribe el problema a tratar: "Barreras o situaciones que dificultan la utilización de un preservativo", y en las espinas, una a una, las dificultades que el grupo vaya citando. Seguidamente, pregunta al grupo cuál de las barreras mencionadas es la que resulta más difícil de afrontar y a la vez más frecuente. A continuación, la espina (barrera) más frecuente y que mayores dificultades presente para el grupo pasará a ser la cabeza del siguiente pez. Las espinas en este caso se convertirán en alternativas de acción ante esa situación problemática. El grupo irá aportando todas las alternativas que encuentren para superar el problema y se irán escribiendo en las espinas del pez. Utiliza las Fichas 3 y 4. (45')
5. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')

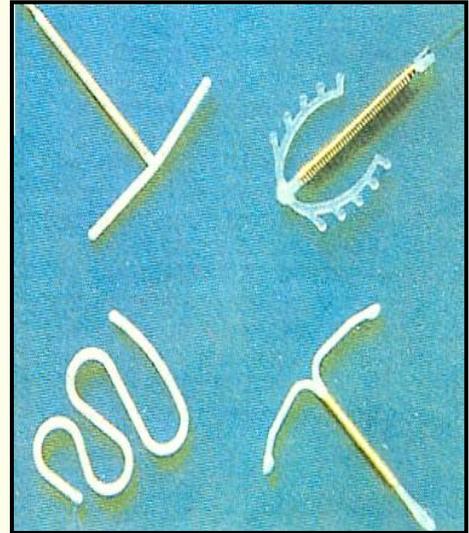


Ficha 1

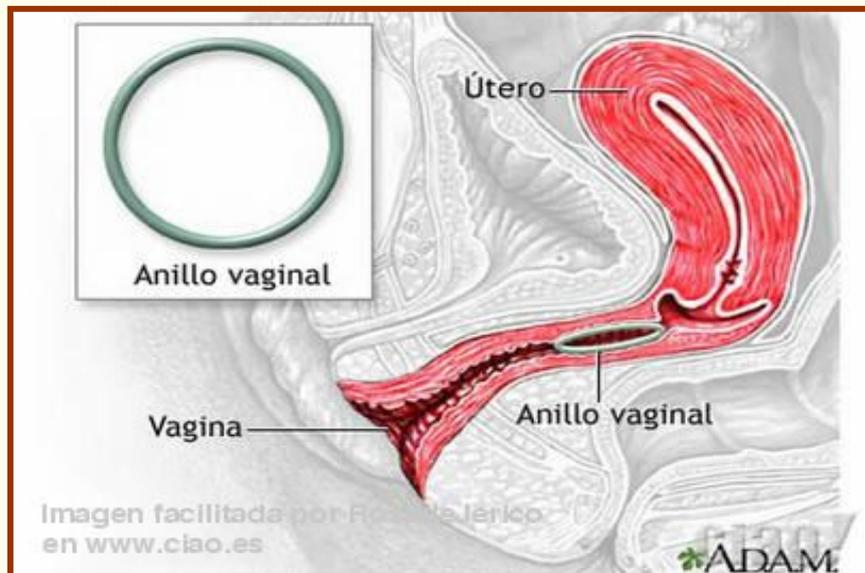
MÉTODO	EFICACIA	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Preservativo masculino	98-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Protege contra Infecciones de Transmisión Sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede romper. - No es reutilizable.
Preservativo femenino	98%-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Protege contra Infecciones de Transmisión Sexual. - No interrumpe el coito. 	<ul style="list-style-type: none"> - No es reutilizable. - A veces colocación difícil.
Diafragma	94% si se usa con espermicidas	<ul style="list-style-type: none"> - No interrumpe coito. - Protege de alguna ITS 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege contra la mayoría de ITS. - Su uso requiere aprendizaje. - Puede aumentar infecciones urinarias.
Espermicidas	80%	<ul style="list-style-type: none"> - Fácil de usar y se puede usar con otros métodos anticonceptivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege de ITS. - Baja eficacia.
Píldora anticonceptiva	95%-99%	<ul style="list-style-type: none"> - Regula el ciclo menstrual. - Sangrado y dolor menstrual disminuye. - Gran eficacia. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege ITS. - Necesita de revisiones ginecológicas. - Posibles efectos secundarios.
Anillo	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que la píldora. - Tiene menos hormonas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede crear irritación. - Algunos hombres lo notan durante el coito.
Parche	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que la píldora. - Uso semanal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posible desprendimiento. - Es visible y poco estético.
DIU	99,7%	<ul style="list-style-type: none"> - Dura 5 años. 	<ul style="list-style-type: none"> - No protege ITS. - Control sanitario cada 6 meses. - Riesgo de perforación, infección, rechazo.



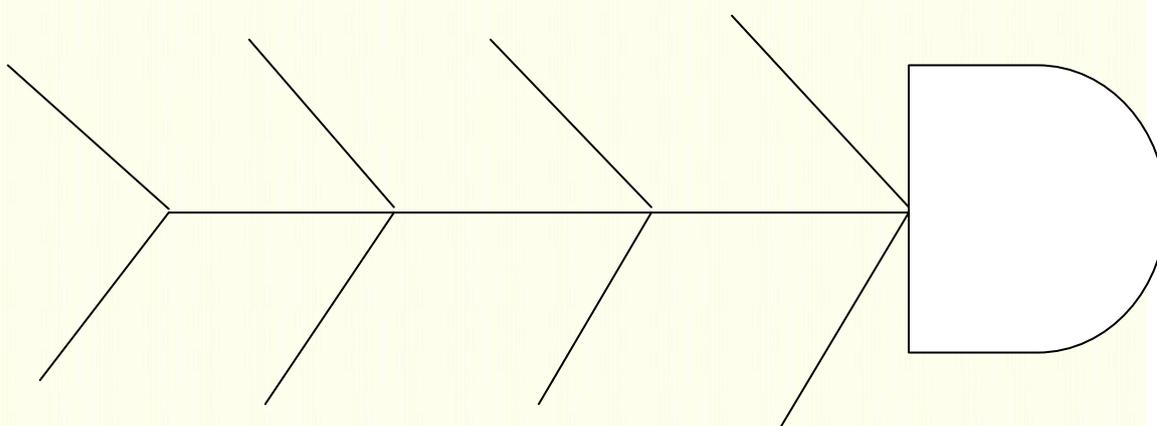
Ficha 2 (El maletín)



Ficha 2 (continuación)

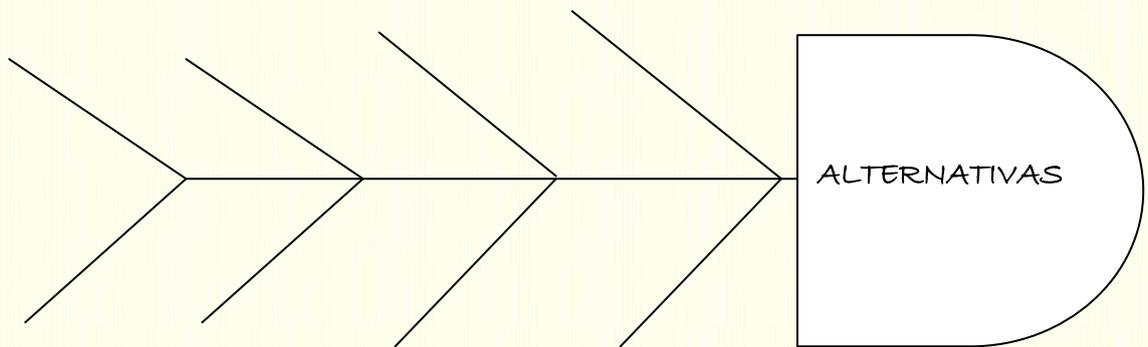


Ficha 3 (El pez)





Ficha 4 (El pez alternativo)



Ideas Fuerza

- ✚ *La sexualidad es independiente de la reproducción si se utilizan los métodos contraceptivos adecuados. Sería deseable que el desarrollo de esta capacidad reproductiva estuviera en función de ciertas posibilidades biológicas, psicológicas y sociales, y sobre todo, del deseo libre y responsable de ejercerlas.*
- ✚ *Tanto el preservativo femenino como el masculino, son métodos seguros para prevenir infecciones de transmisión sexual.*
- ✚ *Los métodos que no son de barrera como los preservativos, solo protegen frente al embarazo pero no frente a la transmisión de infecciones.*
- ✚ *Una sexualidad sana y positiva es responsabilidad de cada una.*



Para el próximo día

1. Recuerda alguna situación en la que hayas mantenido una relación sexual sin usar un método anticonceptivo adecuado.
2. Escribe en pocas líneas por qué no usaste un método adecuado.
3. Reflexiona sobre las posibles alternativas que se te ocurren para esta situación, pero usando un método anticonceptivo adecuado.
4. Tener en cuenta distintas alternativas te va a permitir que en otras relaciones sexuales uses un método anticonceptivo adecuado.

Lo que ocurrió fue...

Sé que no usé el método más adecuado porque...

Lo que podría haber hecho es...

Algo para pensar...

La mitad de las mujeres de la India se casan siendo menores de edad, según un estudio llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad de este país. A pesar de que los matrimonios infantiles están prohibidos desde 1860, es una práctica ampliamente extendida, sobre todo en las regiones más pobres, como Bihar, donde el porcentaje de menores de edad que se pasan por el altar alcanza casi el 80%. Como señala Drama Gujral, "no se trata sólo de luchar contra una herencia cultural (...) El verdadero trasfondo es económico, y prueba de ello es que todos los matrimonios infantiles son concertados y por tanto interesados" El informe corrobora otro dato preocupante y es que, en la mayoría de los casos, un matrimonio temprano significa un embarazo prematuro. De hecho, **el 95% de estas jóvenes quedan embarazadas antes de cumplir los 18 años. Esto comporta riesgos de salud, tanto para la madre como para sus bebés, y además perpetúa la cadena de pobreza en la que estas familias se ven inmersas.** En Yemen, donde también es práctica habitual casar a las hijas siendo niñas, se está debatiendo una ley que eleve a 17 años la edad mínima para casarse. **En los últimos meses, varias niñas-novia han muerto debido a complicaciones en el parto. Sus cuerpos no estaban preparados.**

(Fuente: INTERMON, revista IO, junio 2010)



Método anticonceptivo de última generación

Web recomendada

www.publicaciones-isp.org

Instituto de Salud Pública

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 3: Sexualidad

Sesión 4ª: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



Introducción

Es imprescindible conocer las infecciones de transmisión sexual para tomar conciencia de la importancia de la prevención en las relaciones sexuales y en el caso de contraer alguna infección conocer los síntomas, el curso de la Infección, el tratamiento, etc.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Ampliar los conocimientos sobre las infecciones de transmisión sexual.
- ✦ Favorecer una actitud preventiva frente a las infecciones de transmisión sexual.

Materiales

Fichas: F-1, F-2, y F-3.
Lápiz, goma de borrar, bolígrafos.
Cartulinas de color verde y rojo, pegamento de barra.
Proyector de imágenes.

Sugerencias Metodológicas

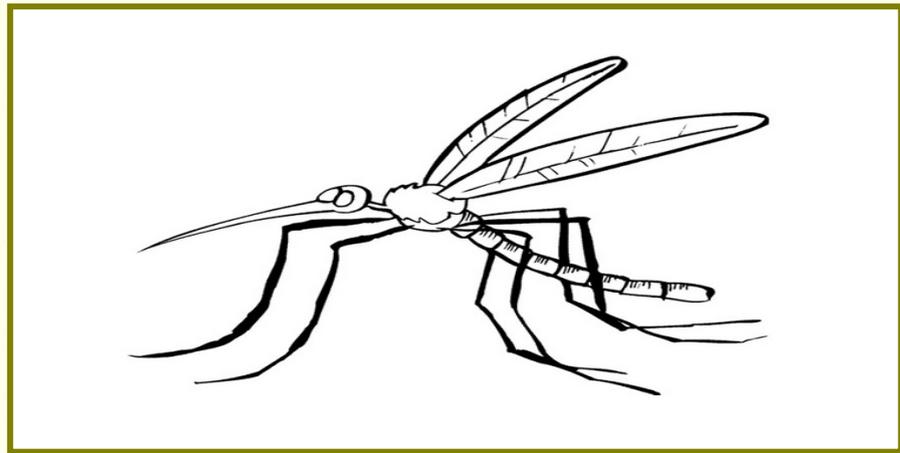
- ✓ Fomenta la participación y la exposición de dudas. Muchas veces existe mucho desconocimiento en torno a las infecciones de transmisión sexual y es importante aclarar todas las dudas.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Para empezar la clase de forma dinámica se realizará la Dinámica del árbitro. A cada participante le entregarás dos tarjetas, una verde (indicará que no existe riesgo de transmisión de infecciones sexuales) y otra roja (indicará que si existe riesgo de transmisión de infecciones sexuales). Se irán mostrando las distintas imágenes que se proponen, si puede ser con presentación en Power Point, y cada participante sacará o la tarjeta roja o la tarjeta verde. Se debatirá en el grupo y se aclarará la respuesta correcta. Si quieres puedes añadir imágenes de métodos anticonceptivos para repasar la sesión anterior. (30')
3. Se dividirá al gran grupo en subgrupos de 3-4 personas. A cada subgrupo se le repartirá la tabla de la ficha 2 recortada y la misma tabla en blanco (Ficha 3). Tendrán que colocar cada recorte donde crean que corresponde. Después se corregirá en el gran grupo y se aclarará todo lo que sea necesario. (40')
4. Por último se contestarán todas las dudas que hayan echado en el buzón de la sexualidad. Si no hubiera dudas, puedes utilizar este espacio para hablar de la imagen sexista que suelen mostrar los anuncios publicitarios y cómo usan la sexualidad para ello. Muéstrales diversas imágenes y debatir sobre ello. (30')
5. Cierra la unidad ya que la sesión de hoy es la última de sexualidad. Puede ser una buena opción que les repartas folletos informativos de métodos anticonceptivos, ITS, preservativos, etc. (10')

Ficha 1

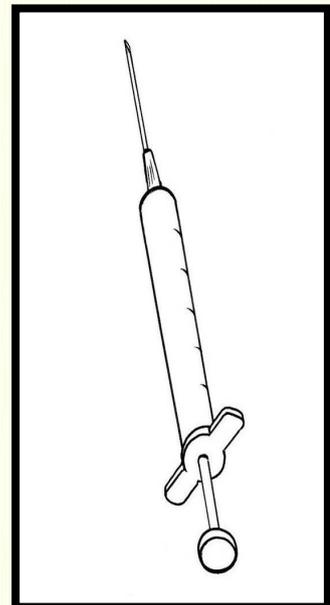
1



2



3



4



Ficha 1 (continuación)

5



6



7



8



9



Ficha 1 (continuación)

10



11



12

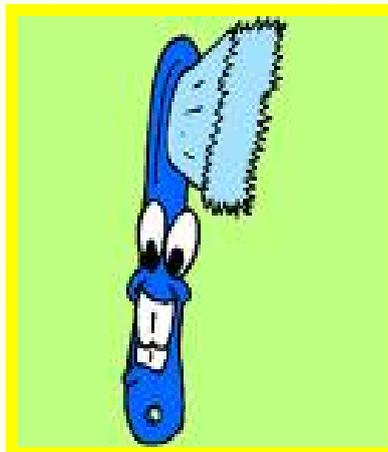


Ficha 1 (continuación)

13



14



15



16



Ficha 2 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (Ficha para profesionales)

INFECCIÓN	TRANSMISIÓN	CURA	CURSO DE LA INFECCIÓN
GONORREA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía sexual, ya sea por vía oral, anal o vaginal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se puede curar con antibióticos. ▪ Es importante no mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se incuba en un periodo de entre 3 y 7 días, en muchas ocasiones no se presentan síntomas, en hombres se segregan líquidos por la uretra y por el cuello del útero en la mujer.
HERPES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía sexual ▪ Contacto directo de piel con el virus ▪ Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No existe cura, se pueden recetar medicamentos que ayuden a sanar más rápido y a que en futuros brotes sean menos intensos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los síntomas aparecen entre 2 y 20 días, comienza con una sensación de hormigueo o picor en la zona genital. Posteriormente aparecen pequeñas protuberancias rojas en la zona genital, que se convertirán en llagas o ampollas abiertas. La última consecuencia es que puede producir complicaciones en el sistema nervioso.
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía sexual ▪ Contacto directo de piel con el virus ▪ Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Existen diferentes tratamientos, es necesario si se está en pareja que ambas miembros se pongan en tratamiento y no deben tener relaciones de riesgo hasta 3-6 meses después de desaparecer los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mayoría de personas que tienen infección genital por VPH no saben que están infectadas. El virus vive en la piel o en las membranas mucosas y generalmente no causa síntomas. A ciertas personas les saldrán verrugas genitales visibles o presentarán cambios precancerosos en el cuello uterino, vulva, ano o pene. En muy contadas ocasiones, la infección por VPH puede causar cáncer anal o genital. Las verrugas genitales aparecen, por lo general, como elevaciones o masas suaves y húmedas, rosadas o de color de la piel, usualmente en el área genital... Las verrugas pueden aparecer semanas o meses después del contacto sexual con una persona infectada o puede que no aparezcan.
HEPATITIS B Y C	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vía Sexual ▪ Transmisión vertical ▪ Vía Parenteral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Existe vacuna para la hepatitis B. Para la hepatitis C hay tratamientos muy agresivos de choque. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La hepatitis se puede cronificar si en 6 meses no se ha curado, con lo que esto conlleva, principalmente se produce en casos de la rama C. Desde el contagio hasta la aparición de síntomas pueden pasar entre 6 y 7 semanas, los síntomas son náuseas, vómitos, astenia, dolor en el costado derecho.
SIFILIS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Generalmente por contacto sexual. ▪ Transmisión Vertical de madre a hijo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cura con penicilina y/o antibióticos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El germen penetra en el organismo y tiene un periodo de incubación de hasta 90 días antes de que aparezcan síntomas a nivel físico, aunque no haya síntomas, si se puede transmitir. Por la aparición de sus síntomas, se pueden identificar tres tipos de sífilis: <ol style="list-style-type: none"> 4. Primaria: identificada con la aparición de una erupción que posteriormente se convierte en una úlcera frecuentemente indolora. 5. Secundaria: erupción que afecta a todo el cuerpo, además ocasiona fiebre y malestar general 6. Terciaria: afección neurológica que puede llegar a producir infartos cerebrales, pérdida de memoria



Infecciones de Transmisión Sexual (Recortable)

<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual, ya sea por vía oral, anal o vaginal 	<ul style="list-style-type: none"> Se puede curar con antibióticos. Es importante no mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado 	<ul style="list-style-type: none"> Se incuba en un periodo de entre 3 y 7 días, en muchas ocasiones no se presentan síntomas, en hombres se segregan líquidos por la uretra y por el cuello del útero en la mujer.
<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual Contacto directo de piel con el virus Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> No existe cura, se pueden recetar medicamentos que ayuden a sanar más rápido y a que en futuros brotes sean menos intensos 	<ul style="list-style-type: none"> Los síntomas aparecen entre 2 y 20 días, comienza con una sensación de hormigueo o picor en la zona genital. Posteriormente aparecen pequeñas protuberancias rojas en la zona genital, que se convertirán en llagas o ampollas abiertas. La última consecuencia es que puede producir complicaciones en el sistema nervioso.
<ul style="list-style-type: none"> Vía sexual Contacto directo de piel con el virus Transmisión vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Existen diferentes tratamientos, es necesario si se está en pareja que ambas miembros se pongan en tratamiento y no deben tener relaciones de riesgo hasta 3-6 meses después de desaparecer los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de personas que tienen infección genital por VPH no saben que están infectadas. El virus vive en la piel o en las membranas mucosas y generalmente no causa síntomas. A ciertas personas les saldrán verrugas genitales visibles o presentarán cambios precancerosos en el cuello uterino, vulva, ano o pene. En muy contadas ocasiones, la infección por VPH puede causar cáncer anal o genital. Las verrugas genitales aparecen, por lo general, como elevaciones o masas suaves y húmedas, rosadas o de color de la piel, usualmente en el área genital... Las verrugas pueden aparecer semanas o meses después del contacto sexual con una persona infectada o puede que no aparezcan.
<ul style="list-style-type: none"> Vía Sexual Transmisión vertical Vía Parenteral 	<ul style="list-style-type: none"> No existe vacuna, pero si tratamientos muy agresivos de choque. 	<ul style="list-style-type: none"> La hepatitis se puede cronificar si en 6 meses no se ha curado, con lo que esto conlleva, principalmente se produce en casos de la rama C. Desde el contagio hasta la aparición de síntomas pueden pasar entre 6 y 7 semanas, los síntomas son náuseas, vómitos, astenia, dolor en el costado derecho.
<ul style="list-style-type: none"> Generalmente por contacto sexual. Transmisión Vertical de madre a hijo 	<ul style="list-style-type: none"> Se cura con penicilina y/o antibióticos 	<ul style="list-style-type: none"> El germen penetra en el organismo y tiene un periodo de incubación de hasta 90 días antes de que aparezcan síntomas a nivel físico, aunque no haya síntomas, si se puede transmitir. Por la aparición de sus síntomas, se pueden identificar tres tipos de sífilis: <ol style="list-style-type: none"> Primaria: identificada con la aparición de una erupción que posteriormente se convierte en una úlcera frecuentemente indolora. Secundaria: erupción que afecta a todo el cuerpo, además ocasiona fiebre y malestar general Terciaria: afección neurológica que puede llegar a producir infartos cerebrales, pérdida de memoria

Ficha 3 (ADIVINA, ADIVINANZA...) INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

INFECCIÓN	TRANSMISIÓN	CURA	CURSO DE LA INFECCIÓN
GONORREA			
HERPES			
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO			
HEPATITIS B Y C			
SIFILIS			

Ideas Fuerza

- ✚ El aspecto físico no determina que una persona tenga o no una infección de transmisión sexual.
- ✚ El coito no es la única práctica sexual, si no tenéis un método anticonceptivo seguro, existen muchas prácticas sexuales igual de placenteras que implican menos riesgo de transmisión de infecciones.
- ✚ Si has mantenido una relación de riesgo, es importante que se lo digas a tu médico para que te realicen las pruebas oportunas.
- ✚ Muchas infecciones de transmisión sexual no presentan síntomas hasta que pasa un tiempo. Sé responsable en tus relaciones.



Para el próximo día

1 Aprovecha la biblioteca del centro para buscar información sobre el VIH/ SIDA.

2 Apunta la información que te parezca más relevante para comentarla el próximo día en clase.

ALGO MÁS SOBRE EL SIDA...

Algo para pensar...

El número de personas que viven con VIH se ha incrementado de aproximadamente 8 millones en 1990 a casi 33 millones en la actualidad y sigue en aumento.

Más de 25 millones de personas murieron de SIDA desde 1981.

África tiene 14 millones de huérfanos a causa del SIDA.

A finales de 2008, las mujeres representaban el 50% de todos los adultos que viven con VIH en todo el mundo.

En 2008 alrededor de 2,5 millones de adultos y niños se infectaron con VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana), el virus que causa el SIDA. Para fines de ese año, aproximadamente 33,4 millones de personas en todo el mundo vivían con VIH/SIDA. El ese año también ocurrieron alrededor de dos millones de muertes a causa del SIDA a pesar de las mejoras en el acceso al tratamiento antirretroviral.

(www.avert.org)

Filmografía recomendada

Philadelpia (1993) dirigida por Jonathan Demme.

Princesas (2005) dirigida por Fernando León de Aranoa.

Vídeo recomendado

Yo soy positivo, ¿y tú? Liga Española de la educación.

UNIDAD 4: Relaciones de Pareja. Mitos del amor romántico

Sesión 1ª: ESTEREOTIPOS EN TORNO A LAS RELACIONES
DE PAREJA: MODELOS DE RELACIÓN AMOROSA

El estado de enamoramiento es la experiencia subjetiva de sentir una gran atracción física y emocional por otra persona, lo que lleva a pensar siempre en ella, a sentirse a gusto con ella y querer pasar con ella el mayor tiempo posible. El conocimiento de esa persona nos irá diciendo si nos gusta cómo actúa, cómo piensa, cómo se comporta con nosotras, si nos valora y nos respeta y en definitiva si nos comprometeríamos a mantener una relación con ella.

Pero esta gratificante experiencia no es resultado de un afrontamiento personal al margen de la cultura, al contrario está atravesada por las creencias sociales respecto a cómo debemos vivir nuestras relaciones amorosas, es decir por los modelos de amor que predominan en cada momento histórico. Por ello, debemos analizar los efectos que esos modelos producen en las personas, fundamentalmente en las mujeres, para disponer de herramientas que nos permitan vivir las relaciones de pareja de la manera más saludable posible ya que como afirma Charo Altable (2000, 397-98) [...] “el modelo de amor romántico sigue ocupando una gran importancia, influyendo catastróficamente en mujeres y varones, al permitir establecer relaciones de dominio y dependencia, en las que el otro ocupa un lugar imaginario de deseo, imposible de ser colmado o satisfecho. Fomentar la igualdad en las relaciones amorosas es una de las tareas más importantes como antídoto para la violencia en general y la de género en particular, pues el ejercicio de expresar los sentimientos y escuchar los ajenos disminuye el riesgo de utilizar la violencia como forma de expresión. Es preciso establecer las bases de otro modelo amoroso [...] más igualitario para varones y mujeres. Porque el amor, como la inteligencia, puede desarrollarse o anquilosarse. Este nuevo modelo amoroso, ajeno a los estereotipos de lo masculino y lo femenino [...] puede ser incorporado en la conciencia de mujeres y varones. Se evitará así que las mujeres tengan una menor autoestima y una escasa dedicación a sus proyectos, o una supeditación de su deseo al de otra persona, con los consiguientes malos tratos emocionales o sexuales.”

Para poder pensar sobre los efectos, tanto positivos como negativos, del amor y de las posiciones que ocupamos las mujeres en esas relaciones vamos a desarrollar en tres sesiones las cuestiones que consideramos más relevantes.

“Por cada mujer que está cansada de actuar con debilidad aunque se sabe fuerte, hay un varón que está cansado de parecer fuerte cuando se siente vulnerable”

(Clara Coría)

Introducción

Como habéis trabajado en las sesiones anteriores, las personas, a lo largo del proceso de socialización, aprendemos cómo “debemos ser” y cómo “debemos comportarnos” en función de nuestro sexo. Resultado de este proceso aprendemos lo que se llaman estereotipos sexuales y roles de género y nos identificamos con ideales (personas y valores). Cuanto más flexible sea este proceso más facilidad tendrán las niñas y los niños para cuestionar los estereotipos.

A pesar de los muchos cambios que se han dado en nuestra sociedad (hay muchísimas diferencias entre cómo pensaban nuestras abuelas, e incluso madres, y cómo pensamos nosotras) las características fundamentales que definen lo que debe ser “un hombre” y lo que debe ser “una mujer” no han cambiado tanto y las creencias que tenemos como resultado de esas definiciones se manifiestan en la relación de pareja, pues alimentan nuestras fantasías acerca de lo que esperamos tanto de nosotras mismas como de nuestra pareja.

Se sigue pensando que las mujeres, sobre todo, debemos preocuparnos por el bienestar y la armonía de nuestra familia, que ser madre es lo más importante que le puede pasar a una mujer y que somos emotivas y sensibles. También creemos que a veces vale la pena abandonar nuestros intereses para satisfacer los de los demás ya que nos enorgullecen sus éxitos; que tenemos que ser muy atractivas porque es lo que quiere nuestro hombre (debemos ser sexys, estar delgadas... sin pararnos a pensar que, además de ser un objetivo a menudo inalcanzable –nos hacemos mayores– nos objetualizamos); subordinamos nuestra sexualidad a los modos de entenderla nuestra pareja ya que manifestar nuestro deseo nos hace “sospechosas”, “descaradas”. Todos estos mitos, entre muchos otros, que dan cuerpo al “amor romántico” nos colocan en una posición de dependencia-sumisión que supuestamente nos garantiza protección masculina, ahora bien, a cambio de vivir para los otros renunciando a tener un proyecto vital personal, de depender del amor de los otros, de reprimir la agresividad y de arrastrar sentimientos de culpabilidad.

Igualmente se piensa que los hombres son autónomos, independientes y fuertes. Que afirman su virilidad (autoestima) haciendo y logrando sus proyectos (asertividad), que necesitan demostrar continuamente su capacidad de dominio, acción y poder, que reprimen sus emociones, pero sobre todo tienen miedo a ser femeninos (homofobia).

Con estos mimbres se construye la relación de pareja, por lo que para poder potenciar relaciones igualitarias debemos esforzarnos por visibilizarlos y desarrollar estrategias de afirmación personal.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Identificar los distintos estereotipos en torno a las relaciones amorosas.
- ✦ Analizar la estructura y dinámica de la propia relación de pareja.
- ✦ Desmontar el mito que relaciona amor con control y celos.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4.

Lápiz, goma de borrar, papel y bolígrafo.

Sugerencias metodológicas

- ✓ En esta Unidad, es recomendable utilizar el sentido del humor desde el principio con la finalidad de usar la risa para eliminar bloqueos emocionales y de este modo intentar crear un ambiente de relajación y de unión entre el grupo. Por este motivo el primer ejercicio es la viñeta de Maitena.
- ✓ Hablar en público de cuestiones personales puede intimidar, por lo que debemos respetar al máximo la decisión de comunicarse o no de las participantes.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy. Explicar introducción y E-1. (10')
2. Analizar los estereotipos sexuales que se plantean en la viñeta de Maitena insistiendo, haciendo bromas, en las situaciones de la vida de pareja en las que se reproducen estos estereotipos. Relacionarlo con la libertad sexual en la pareja, con las creencias y con la conveniencia de expresar las emociones (E-2, E-3 y F-1). Puesta en común, tanto del análisis hecho como de los nuevos estereotipos propuestos, con la técnica de tormenta de ideas). (20').
3. Hacer grupos de cuatro personas y buscar en la historia que se narra en la Ficha 2 los estereotipos sexuales y las renunciaciones que hace la protagonista en beneficio de su familia. Puesta en común. (30').
4. Poner de manifiesto la complejidad de las relaciones de pareja proponiéndoles que respondan al cuestionario que se plantea en la Ficha 3 y que consiste en una primera aproximación para que las participantes expliquen cuáles son sus modelos de relación amorosa. Haremos grupos de tres mujeres y una vez hecho el ejercicio se pone en común con la técnica de tormenta de ideas. (30')
5. Analizadas las respuestas que han dado al cuestionario se plantea la actividad que aparece en la Ficha 4 (Cuento de la bella durmiente). Leemos los dos relatos propuestos, A y B y les pedimos que en grupos de cuatro mujeres, los comparen y establezcan diferencias. Hacemos una posterior puesta en común. (25')
6. Leer en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la Sesión. (5')
7. Comenta los ejercicios que se llevan para la próxima sesión y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas.

Describir qué sentimientos te llevan a aceptar que sea tu pareja quien más se beneficie en la relación.

Pensar en las cosas que más te gustan en tu relación y en las que más te disgustan.

8. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (E-4)

Ficha 1 (Estereotipos sexuales)

MUJERES

En la guerra de los sexos hay batallas donde todos pierden

Por Maitena



106 EPS

Ficha 2 (Historia de María)

Ahora vamos a ponernos en grupos y a leer la historia de María. Prestad mucha atención, luego pondremos en común lo que nos sugiere

María se siente mal, sobre todo porque no entiende qué le pasa, más bien porque no sabe qué le pasa. Como no sabe por dónde salir ha ido al médico, le ha recetado unas pastillas y le ha dicho que si se las toma se encontrará mejor.

Está casada, se casó muy joven y enamorada. Su marido es carpintero y tienen un pequeño negocio que les va bien. Tiene dos hijos: un chico de 14 años y una chica de 16 que están estudiando. Ella trabajaba de peluquera pero cuando nació su hija su marido le dijo que ya no trabajara más, es la profesión que más le gusta, pero ya se sabe.... Vinieron los hijos...La casa....las preocupaciones del trabajo del marido, que a veces descarga muchos problemas en ella. Pero, a pesar de todo cree que, a fin de cuentas, la vida no le ha tratado mal.

Apoyar a su marido le ha supuesto tener que ocuparse ella sola de que todo fuera bien. Después de muchos esfuerzos ahora Paco, su marido, tiene un buen puesto y está contento. María piensa que todos sus esfuerzos han valido la pena, aunque ella cada vez está más harta de la casa y de todo. Se encarga de la compra, de las comidas, de la organización de la casa, y, más que nada, de que todo el mundo esté bien. Su hijo Paquito no va muy bien.... y ella, aunque no sabe mucho de estudios, debe dedicarle mucho tiempo. La verdad es que está muy preocupada por ese chico: es demasiado tímido y le cuesta relacionarse con sus compañeros.

Las semanas, los días se pasan a la carrera. Entre todas las cosas de la casa y la atención que en este momento, como son mayores, le piden sus padres... bueno y los compromisos con la familia de su marido -que si no atiende a su suegro su marido pone gestos de reproche y desaprobación-, y con tantas cosas que no sabe explicar muy bien, no tiene tiempo para nada. Es verdad que ella se pasa un poco pero si no lo hace se siente muy mal, sus hijos le dicen que se queja pero le gusta.

Con lo que a ella le gusta la peluquería y la estética a veces no tiene ni tiempo ni ganas de arreglarse y Juan continuamente se mete con ella diciéndole que cada día está más gorda y fea y que a él le gustan las mujeres de palmito. De uvas a peras, cuando Juan quiere, van con unos amigos a cenar y entonces, aunque no le apetezca, tiene que estar guapa y alegre, y ella cada vez se siente más cansada y triste. Lo mismo pasa con hacer el amor.

Ficha 2 (Historia de María) continuación

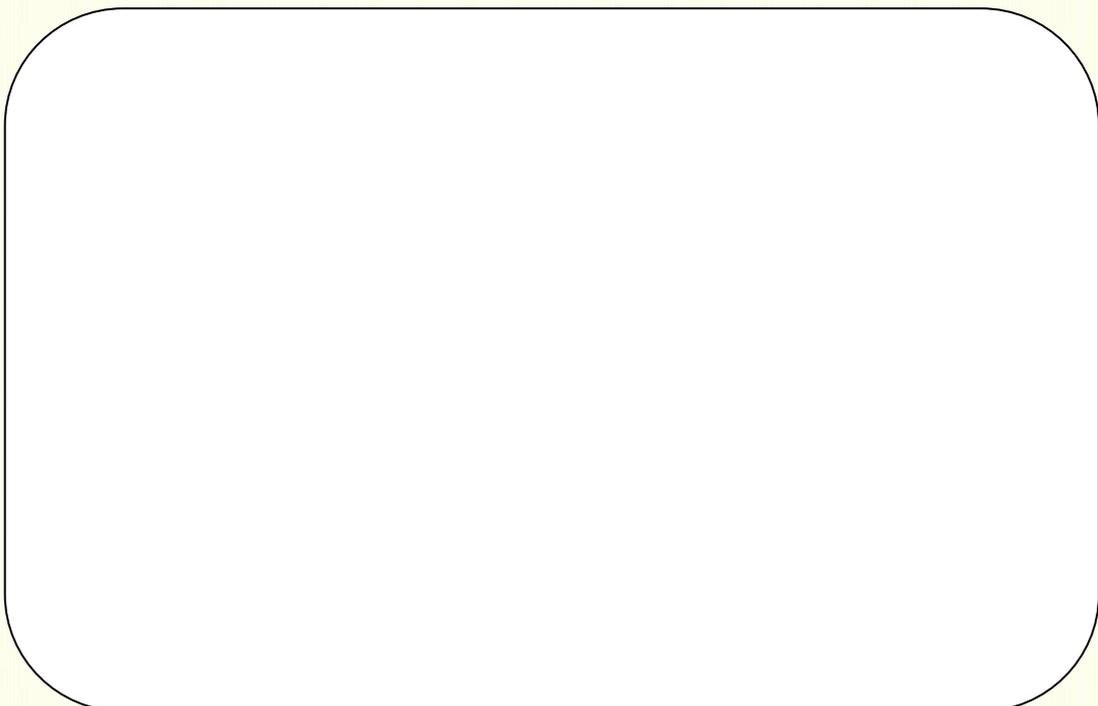
Cuando intenta hablar con Juan de los problemas de su hijo o de "ese no sabe bien qué" que le pasa a ella.... él le dice que no le agobie con esas historias, que las cosas están muy mal y bastante tiene con sus problemas. Y María se calla.

Quién de verdad vive bien es su hija Ana, ella sí que es sociable. Esa sí que es una moderna, va por ahí, sale con sus amig@s. María se ocupa de tenerle sus cosas a punto, aunque su hija Ana no lo valora. Un día le montó una bronca porque justamente quería ponerse un pantalón que no estaba planchado y no le quedó más remedio que plancharlo de prisa y corridas, además Ana le dijo que tenía que preocuparse un poco más por la familia. María se enfadó mucho y le dijo que también se podía planchar ella el pantalón, pero su hija dijo que tenía que estudiar y no podía perder el tiempo planchando. No está mal pensó, el trabajo que más despreciáis me toca hacerlo a mí.

María se enfada porque no la valoran y al mismo tiempo se siente culpable por querer que la valoren, menudo lío lleva en su cabeza. Últimamente piensa mucho en esto, pero no encuentra la solución y su familia no quiere escucharla. Cree que está tan triste porque siente que nada de lo que hace esta bien ni tiene valor porque nadie le da importancia.

El médico le ha dicho que tenga paciencia y confíe en él, con las pastilla notará alivio....Pronto podrá hacer lo mismo de siempre y, además, contenta.

¿Qué creéis vosotras que le pasa a María?



Ficha 3 (CREENCIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA)



¿Qué pensáis de las relaciones de pareja y del amor? Marca con una cruz en la columna "V" si estás de acuerdo con la afirmación y en la columna "F" si no lo estás.

	V	F
1 ¿Tener pareja nos hace felices?		
2 ¿Creéis que a una determinada edad es necesario tener pareja?		
3 ¿A qué edad?		
4 ¿Lo que imaginamos sobre lo que es el amor, influye en nosotras?		
5 ¿A veces la pareja influye en cómo manifestamos y vivimos nuestros afectos?		
6 Por el bien de la pareja, ¿se debe hacer cualquier cosa por amor?		
7 En una pareja, ¿quererse es suficiente?		
8 ¿Los celos son propios del amor?		
9 Cuando una pareja se quiere, no tiene secretos y cada uno de sus miembros le permite al otro que mire sus cosas.		
10 ¿Se puede tener sexo sin amor?		
11 En las relaciones afectivas y sexuales, ¿esperan lo mismo los hombres que las mujeres?, ¿tienen la misma libertad?		

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/mitos.htm>

Ficha 3 (CREENCIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA)



continuación

La respuesta a las siguientes preguntas debes escribirla a continuación de las mismas.

12 ¿Qué elementos positivos son imprescindibles en una relación de pareja para que funcione?

13 ¿Qué cosas no deben permitirse en una relación de pareja?

14 Cuando surgen problemas en la pareja ¿cómo deben resolverse?

15 ¿Conocéis a alguna mujer que se vea muy controlada por su pareja, qué pensáis sobre esto?

16 ¿Y a algún hombre? ¿Qué tipo de control se ejerce?

17 ¿Qué piensas de la frase: "El amor es la hostia"?



Ficha 4 (La bella durmiente)

Relato A: "(...) Pero al término del siglo, un príncipe, que perseguía a un jabalí, llegó hasta los alrededores del castillo. Entró y, cuando vio a todos los habitantes tendidos en las escaleras, en los pasillos, en el patio, pensó con horror que estaban muertos, Luego se tranquilizó al comprobar que sólo estaban dormidos. "¡Despertad! ¡Despertad!", chilló una y otra vez, pero en vano. Cada vez más extrañado, se adentró en el castillo hasta llegar a la habitación donde dormía la princesa. Durante mucho rato contempló aquel rostro sereno, lleno de paz y belleza; sintió nacer en su corazón el amor que siempre había esperado en vano. Emocionado, se acercó a ella, tomó la mano de la muchacha y delicadamente la besó... Con aquel beso, de pronto la muchacha se despezó y abrió los ojos, despertando del largo sueño. Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: ¡Por fin habéis llegado! En mis sueños acariciaba este momento tanto tiempo esperado". El encantamiento se había roto. La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe. En aquel momento todo el castillo despertó. Todos se levantaron mirándose sorprendidos y preguntándose qué era lo que había sucedido. Al darse cuenta, corrieron locos de alegría junto a la princesa, más hermosa y feliz que nunca. Al cabo de unos días, el castillo, hasta entonces inmerso en el silencio, se llenó de cantos, de música y de alegres risas con motivo de la boda.



Relato B: (...) Estaba la princesa leyendo un libro en el jardín de palacio cuando llegó un príncipe de un lejano país, atraído por las noticias de su sabiduría, y quiso verla. La princesa, curiosa, aceptó y le invitó a tomar una limonada porque hacía mucho calor. Él, nada más verla, impresionado por su belleza, cayó a sus pies y le propuso matrimonio. La princesa, asombrada, lo miró fijamente diciéndole: perdone, caballero, usted y yo no nos conocemos de nada, así que no sé cómo se atreve a pedirme que me case con usted. ¿Acaso sé yo si tiene buen carácter, si es simpático, si le gusta la música o si sabe cocinar perdices? ¿Me ha preguntado si yo tengo un amor, si me gustan los hombres o si tengo interés en casarme? La princesa cogió de nuevo el libro y siguió leyendo. El príncipe, cabizbajo, se dio media vuelta y se marchó pensando que se había equivocado de cuento.

Fuente: Ni ogros ni princesas, Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO.
<http://web.educastur.priicast.es/proyectos/coeduca/>

expectativas sobre el amor (E1)

Lo que se piense del “amor” se va a manifestar en el tipo de pareja que tengamos. El amor de pareja está muy influido por lo cultural que, desde la moral dominante, modela sus formas de expresarse; las expectativas que mujeres y hombres depositamos en él; las formas en que lo vivimos; cómo sufrimos el desamor; cuánto aguantamos por él...

estereotipos... (E2)

Los estereotipos son creencias compartidas, aunque sin ningún fundamento, que nos llevan a tener sentimientos prejuiciosos y conductas discriminatorias hacia las personas de grupos “supuestamente” inferiores, y no debemos olvidar que las mujeres –como genérico- somos percibidas como grupo subordinado a los hombres.

estereotipos sexuales (E3)

En las relaciones de pareja, por lo general, se reproducen fuertemente los estereotipos sexuales aprendidos, es decir la masculinidad y la feminidad, este hecho desposee de condición subjetiva a las personas y las convierte en cosas, en objetos.

actuar con libertad... (E4)

Cuando las mujeres actuamos como personas libres y tomamos decisiones aumentamos nuestra autoestima y autoreconocimiento.

Ideas Fuerza

- ✚ *En la pareja las personas deben ayudarse y respetarse mutuamente.*
- ✚ *No debemos renunciar a ser nosotras mismas para acomodarnos exclusivamente a la necesidad o al deseo del otro. Todas las personas tenemos necesidades y deseos.*
- ✚ *El respeto es fundamental en la relación amorosa.*



Para el próximo día

Describe qué sentimientos te llevan a aceptar que sea tu pareja quien más se beneficie en la relación.

Piensa en las cosas que más te gustan en tu relación y en las que más te disgustan.

Acepto que mi pareja se beneficie más de nuestra relación que yo porque siento que...

Las cosas que más me gustan de mi relación son...



Las cosas que más me disgustan de mi relación son...



Algo para pensar...

Me gusta pensar en relaciones de pareja saludables (en libertad, igualdad y respeto)...

Aunque hay algo que debo intentar cambiar: las comidas de coco sobre el amor...

En qué situaciones, cosas, actitudes, sentimientos mi relación no es saludable...

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 4: Relaciones de Pareja. Mitos del amor romántico

Sesión 2ª: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

“El amor es un misterio y no es mi objetivo desvelarlo. Me propongo solamente correr alguno de los velos que ocultan la utilización que hace la sociedad patriarcal de dicho misterio para mantener a las mujeres prisioneras de ilusiones inalcanzables en las que se pierden a sí mismas, y a los varones copartícipes de complicidades que los mutila también a ellos. Muchas mujeres cuidan a los hombres como si fueran sus hijos pero les reclaman como a padres, y muchos varones tratan a las mujeres como hijas pero exigiéndoles como a madres.”

(Clara Coria, 2001: 13)

Introducción

Los mitos son creencias erróneas muy generalizadas. Las personas los usamos de manera espontánea, automática, ya que nos permiten definir de manera simple, sin tener que reflexionar o analizar, fenómenos sociales que son complejos.

Con respecto a las relaciones entre los sexos los mitos alimentan toda una serie de fantasías que potencian y justifican, demasiado a menudo, actitudes tanto de los hombres como de las mujeres. Ellos se creen fuertes y poderosos, “para eso son hombres”, y en consecuencia si “es necesario” llegan a ejercer la violencia cuando no saben reflexionar sobre sus problemas y resolver sus conflictos. Nosotras, como sobre todo debemos ser generosas y asumir la responsabilidad del bienestar de nuestra pareja e hijos, demasiadas veces nos olvidamos de qué queremos para pensar solamente en qué desean las demás personas de nosotras, porque para eso los queremos y estamos enamoradas.

En la socialización femenina prevalece la responsabilidad en el mantenimiento de las relaciones, por ello la posibilidad de ruptura de este mandato es una amenaza a la propia identidad. Así, casi sin darnos cuenta, permitimos renuncias que muchas veces llevan encubiertas formas de violencia que, a menudo, no apreciamos porque pensamos que la violencia contra las mujeres se limita a casos aislados de extrema violencia física. De esa manera se consienten formas de violencias consideradas menos graves y se elude la responsabilidad de cambiar un problema social. Asimismo, los mitos minimizan la responsabilidad de los varones o les justifican, explicando la violencia por factores ajenos a ellos.

Los mandatos de género que conforman la identidad femenina están relacionados con el ideal de amor romántico y uno de los factores que favorece y mantiene la violencia dentro de la pareja es ese modelo de amor, modelo presente y continuamente retroalimentado en nuestra cultura. Según este modelo, en la relación deben prevalecer el sacrificio, la renuncia y la entrega a la pareja por encima de una misma. Además, se asume el sufrimiento como parte de la relación y los celos, el control y la posesión como pruebas de amor.

Esta manera de vincularse, reforzada por la TV y el cine, mitificada en novelas, canciones, poemas, etc. sustenta las violencias cotidianas en las relaciones de pareja. Cuando surgen conflictos en la pareja para evitar lo que muchas mujeres viven como un fracaso personal, se adaptan al maltrato que, a menudo, les da su pareja, lo perdonan, justifican sus comportamientos violentos por factores externos (alcohol, problemas laborales) y se culpan a sí mismas. Es decir, asumen los mandatos de género y se someten a relaciones no saludables.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Analizar los modelos de relación de pareja.
- ✦ Reflexionar sobre los mitos sociales existentes en torno al amor romántico y transmisión de la información correcta.
- ✦ Desmontar el mito que relaciona amor con control y celos.
- ✦ Concienciar de los mensajes que nos llegan a través de los medios de comunicación.

Materiales

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4 y F-5.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Dado que se están abordando cuestiones que ponen en juego la percepción personal de las relaciones de pareja se debe evitar que el resto de participantes hagan valoraciones concretas a la persona que las manifiesta. Las valoraciones deben hacerse al modelo de relación.
- ✓ No transmitir "verdades" cada persona tiene "su verdad", pero debemos hacer ver que algunas creencias contribuyen a hacernos daño.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas y compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy.
2. A continuación, siguiendo la propuesta de Fina Sanz (1995), les pedimos que, individualmente, dibujen dos círculos. Al rojo le llamaremos A y al negro B.



Cada uno de ellos va a representar a dos personas que tienen su mundo interior y su mundo de relaciones. Para representar que cada persona es diferente (tienen sus propios gustos, miedos, pensamientos, amistades, etc.) se dibuja cada círculo de diferente color. Al rojo le llamaremos A y te representa a ti y al negro B y representa a tu pareja. Imagina que has de representar mediante círculos cómo es la relación con tu pareja –tanto si la tienes como si no la tienes–, los círculos entrarían en contacto.

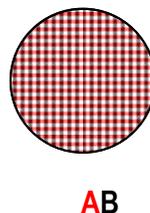
REPRESENTA MEDIANTE CÍRCULOS

- i) Cómo es la relación en la actualidad
- ii) Cómo te gustaría que fuera

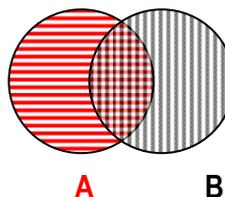
Los modelos básicos que pueden salir son:



El de **inclusión** es un modelo de dominio, de poder de una parte sobre la otra



El **fusional** representado por dos círculos idénticos, confundidos (representa el ideal del amor romántico)



El modelo de **interacción** que representa la relación más saludable, donde hay un espacio que se comparte como pareja y un espacio personal, independiente, no controlado ni dominado por la pareja.

Desarrollo de la Sesión (continuación)

Para terminar, se piden voluntarias para que muestren cómo han combinado sus dos círculos, sin realizar ninguna valoración de sus dibujos. Posteriormente se leen en voz alta los modelos de relación amorosa de la (Ficha 1) para que cada una de las mujeres identifique a cual de ellos se ajusta su dibujo. Cada persona reflexionará sobre su relación y los modelos que se acaban de relatar y volverá a dibujar lo que cree que es la representación de una relación ideal. (20')

3. Comenzamos la actividad de los mitos del amor romántico con la escucha y lectura de las letras de diferentes canciones (Ficha 2) y de algún fragmento de novela. A continuación, pasamos unas preguntas para trabajar individualmente los mensajes sobre el amor que transmiten estas letras (sometimiento, anulación, pérdida de identidad sin el ser amado etc.) (Ficha 3). Finalmente, abrimos un espacio de intercambio y reflexión sobre sus respuestas. Se propone al grupo la revisión de los sentimientos expresados y su relación con el ideal del amor romántico. (40').

4. Para profundizar sobre la concepción del amor e identificar los mitos y las realidades sobre las relaciones de pareja pasamos un test de verdadero y falso (Ficha 4). Comentaremos las respuestas que han dado para desmontar toda mitología sobre el amor. (20')

5. Posteriormente, debatimos como afectan en la pareja y en la persona estas exageradas expectativas, ya que generan una enorme frustración cuando los mitos son desmontados por la realidad. (Ficha 5). La comunicación de inquietudes en la pareja, la capacidad de resolver problemas juntos, de negociar acuerdos, así como la idea de que las personas somos personas y no príncipes o princesas salidos de cuentos de hadas, son buenas premisas para mantener una buena relación. (30')

6. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión. (5')

7. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas.

8. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la Sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula.

Ficha 1 (Modelos de relación amorosa)

A continuación, vamos a dibujar dos círculos, uno rojo y otro negro.

Cada uno de ellos va a representar a dos personas que tienen su mundo interior y su mundo de relaciones. Para representar que cada persona es diferente (tienen sus propios gustos, miedos, pensamientos, amistades, etc.) se dibuja cada círculo de diferente color. Al rojo le llamaremos A y te representa a tí y al negro B y representa a tu pareja. Imagina que has de representar mediante círculos cómo es la relación con tu pareja -tanto si la tienes como si no la tienes-, los círculos entrarían en contacto.

REPRESENTA MEDIANTE CÍRCULOS

Cómo es la relación en la actualidad

Cómo te gustaría que fuera

Ficha 1 (Modelos de relación amorosa) *Ficha para profesionales*

1. Modelo de inclusión:

Un círculo es más pequeño y está dentro del otro. La relación de pareja es jerárquica y uno de los dos es dependiente del otro ya que no tiene espacio personal propio. (modelo de dominio de una parte sobre la otra).

2. Modelo fusional utópico:

Los círculos están uno encima de otro, es decir, se comparte todo. Son dos círculos idénticos, confundidos (representa el ideal del amor romántico).

3. Modelo de interdependencia:

Representa la interacción más saludable donde hay un espacio que se comparte como pareja y un espacio personal, independiente, no controlado ni dominado por la pareja.

4. Modelo de separación total:

No se comparte nada.

5. Modelo de soledad:

No hay proyecto de pareja.

Fuente: Los vínculos amorosos, Fina Sanz, 1995.



Ficha 2

CANCIONES

Y ahora vamos a ver el “mensaje” de alguna de las canciones que habitualmente tarareamos. En la página siguiente encontrarás varias Fichas en las que podéis leer las letras de las siguientes canciones. Elige la que más te guste y... ¡a pensar en lo que nos dicen!

Título: Empezar desde cero
Intérprete: Rebelde
Álbum: Sencillo y Otros
Año: 2007

Título: No vale la pena
Intérprete: David Bustamante
Álbum: Filo de la realidad
Año: 2007

Título: Nada valgo sin tu amor
Intérprete: Juanes
Álbum: Mi sangre
Año: 2004

Título: Sin tí no soy nada
Intérprete: Amaral
Álbum: Estrella de mar
Año: 2003

Título: Contigo
Intérprete: El canto del loco
Álbum: A contracorriente
Año: 2002

Título: Que me quedes tú
Intérprete: Shakira
Álbum: Servicio de lavandería
Año: 2001

Se pueden encontrar las canciones mencionadas en las siguientes páginas www.planetadeletras.com

Textos

También hay novelas y relatos que contienen muchas ideas y mitos “románticos” acerca del amor. Seguramente conocerás alguna novela con párrafos muy significativos a propósito de lo que estamos hablando hoy en la sesión.



Título: Empezar desde cero

Intérprete: Rebelde

Álbum: Sencillo y Otros

Año: 2007

Toda mi vida
había soñado alguien como tu
te vi noche y día
que el cielo nublado se hiciera azul
no puedo explicarlo
me llenas con tus besos y tu luz
no quiero negarlo
estoy perdiendo por tu amor
todos mis sentidos y mi forma de
pensar
están contigo y nada me puede parar

Empezar desde cero
encendiendo el fuego que me pone a
temblar
comenzando de nuevo
convenciendo al tiempo que me deje
suspirar
uno a uno tus besos
van brincando el cerco y te quiero
mas y mas

Cuanto daría
por ya no alejarme mas de ti
por ti cambiaría
todo lo que soy y lo que fui

todos mis sentidos y mi forma de
pensar
están contigo y nada me puede parar

Empezar desde cero
encendiendo el fuego que me pone a
temblar
comenzando de nuevo
convenciendo al tiempo que me deje
suspirar
uno a uno tus besos
van brincando el cerco y te quiero
mas y mas

Bañarme en tus sueños
liberando el aire que me impide
respirar
cumplir mis deseos
que me están quemando en el
corazón

Título: Nada valgo sin tu amor

Intérprete: Juanes

Álbum: Mi sangre

Año: 2004

Cuando el tiempo pasa y nos hacemos viejos nos
empieza a parecer
Que pesan más los daños que los mismos años al final
Por eso yo quiero que mis años pasen junto a ti mi amor
eterno

Junto a mi familia junto a mis amigos y mi voz
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Y es que vale más un año tardío que un siglo vacío amor
Y es que vale más tener bien llenito el corazón
Por eso yo quiero que en mi mente siempre tu cariño esté
bien fuerte

Aunque estemos lejos o aunque estemos cerca del final
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Ven amor...

Me siento débil cuando estoy sin ti
Y me hago fuerte cuando estás aquí
Sin ti yo ya no sé que es vivir

Mi vida es un túnel sin tu luz
Quiero pasar más tiempo junto a ti
Recuperar las noches que perdí
Vencer el miedo inmenso de morir
Y ser eterno junto a ti

Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Por eso yo quiero que en mi mente siempre tu cariño este
bien fuerte

Aunque estemos lejos o aunque estemos cerca del final
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón
Ven amor...

Me siento débil cuando estoy sin ti
Y me hago fuerte cuando estás aquí
Sin ti yo ya no se que es vivir

Mi vida es un túnel sin tu luz
Quiero pasar más tiempo junto a ti
Recuperar las noches que perdí
Vencer el miedo inmenso de morir
Y ser eterno junto a ti

Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo
mejor

Tu amor y compañía en mi corazón



Título: No vale la pena

Intérprete: David Bustamante

Álbum: Filo de la realidad

Año: 2007

Hoy, recuerdo el día en que la vi pasar
bella y lejana como la brisa que se va
tan ajena a mi sufrir.

Quién será esa diosa, me pregunté
que se ha robado mis pensamientos y mi
fe
la mujer de la que yo me enamoré.

Con ese dejo de princesa
me tiene andando de cabeza
me hace soñar con la belleza
de su encanto de mujer.
Y con dulzura incomparable
hace que vuele por el aire al escuchar
su voz que es como una canción
en mi corazón.

No vale la pena estar sin ti
como un loco sin tu amor
en tu piel morena me perdí
y no tengo salvación.
No vale la pena estar sin ti
preso de esta soledad
eres la razón de mi existir
si no estás conmigo me muero.

Es, el agua fresca de un manantial
la brisa sobre las olas y el azul del mar
la que siempre yo soñé.
Hay algo que nunca yo conocí
en su mirada y en su manera de reír
como hecha a la medida para mí.



Con ese dejo de princesa
me tiene andando de cabeza
me hace soñar con la belleza
de su encanto de mujer
Y con dulzura incomparable
hace que vuele por el aire al escuchar
su voz es como una canción
en mi corazón.

No vale la pena estar sin ti
como un loco sin tu amor
en tu piel morena me perdí
y no tengo salvación.
No vale la pena estar sin ti
preso de esta soledad
eres la razón de mi existir
si no estás conmigo me muero
me muero y no puedo
sin tus besos yo me muero
ay, me muero, y yo no puedo
vente ya junto a mí.

No vale la pena estar sin ti
No vale la pena estar sin ti.

Con ese dejo de princesa
me tiene andando de cabeza
me hace soñar con la belleza
de su encanto de mujer
Y con dulzura incomparable
hace que vuele por el aire al escuchar
su voz es como una canción
en mi corazón.

No vale la pena estar sin ti
como un loco sin tu amor
en tu piel morena me perdí
y no tengo salvación.
No vale la pena estar sin ti
preso de esta soledad
eres la razón (de mi existir)
sin tus besos yo me muero

Título: Sin ti no soy nada

Intérprete: Amaral

Álbum: Estrella de mar

Año: 2003

Sin ti no soy nada,
 una gota de lluvia mojando mi cara
 mi mundo es pequeño y mi corazón
 pedacitos de hielo
 solía pensar que el amor no es real,
 una ilusión que siempre se acaba
 y ahora sin ti no soy nada
 sin ti niña mala,
 sin ti niña triste
 que abraza su almohada
 tirada en la cama,
 mirando la tele y no viendo nada
 amar por amar y romper a llorar
 en lo más cierto y profundo del alma,
 sin ti no soy nada
 los días que pasan,
 las luces del alba,
 mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven
 de nada
 porque yo sin ti no soy nada
 sin ti no soy nada
 sin ti no soy nada
 me siento tan rara,
 las noches de juega se vuelven
 amargas
 me río sin ganas con una sonrisa
 pintada en la cara
 soy sólo un actor que olvidó su guión,
 al fin y al cabo son sólo palabras que
 no dicen nada
 los días que pasan,
 las luces del alba,
 mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven
 de nada
 qué no daría yo por tener tu mirada,
 por ser como siempre los dos
 mientras todo cambia
 porque yo sin ti no soy nada



Título: Contigo

Intérprete: El canto del loco

Álbum: A contracorriente

Año: 2002



Título: Que me quedes tú

Intérprete: Shakira

Álbum: Servicio de lavandería

Año: 2001

Que se arruinen los canales de noticias
 Con lo mucho que odio la televisión
 Que se vuelvan anticuadas las sonrisas
 Y se extingan todas las puestas de sol
 Que se supriman las doctrinas y deberes
 Que se terminen las películas de acción
 Que se destruyan en el mundo los placeres
 Y que se escriba hoy una ultima canción
 CORO
 Pero que me quedes tu
 y me quede tu abrazo
 y el beso que inventas cada día
 Y que me quede aquí después del ocaso
 Para siempre tu melancolía
 Porque yo si dependo de ti
 y si me quedas tu
 me queda la vida
 que desaparezcan todos lo vecinos
 y se coman las obras de mi inocencia
 Que se vayan uno a uno mis amigos
 Y acribillen mi pedazo de conciencia
 Que se consuman las palabras en los labios
 que contaminen todo el agua del planeta
 O que renuncien los filántropos y sabios
 y que se muera hoy hasta el ultimo poeta.
 (bis) CORO
 pero que me quedes tu...

Contigo, quiero estar contigo
 Y decirte que ya no puedo vivir sin ti
 Contigo quiero ganar, contigo
 Y conseguir que todo el tiempo sea estar junto a ti
 Contigo, quiero estar contigo
 Y decirte que ya no puedo vivir sin ti
 (Estribillo)
 Y sólo quiero vivir contigo. Y sólo quiero bailar contigo
 Sólo quiero estar contigo. Y quiero ser lo que nunca he
 sido
 Sólo quiero soñar contigo...Sólo voy a cantar contigo
 Lo voy a hacer todo contigo. Ya ves, sé lo que me digo
 Siento cuando estás, y tú me das tu voz con esa fuerza
 Quiero oírte más tu voz gritar ese susurro loco
 Contigo, quiero escuchar contigo
 Esta canción que solamente habla de ti y de mí
 Contigo, lo soy todo contigo
 Me haces falta y ya no puedo vivir sin ti
 Contigo, quiero estar contigo
 Y decirte que ya no puedo vivir sin ti
 [Estribillo]
 Siento cuando estás, y tú me das tu voz con esa fuerza
 Quiero oírte más tu voz gritar



Ficha 3 (Preguntas para la reflexión)

¿Qué es para vosotras el amor romántico? (hacer una definición)

¿Qué concepto del amor se transmite en estas canciones?

¿Pensáis que el modelo social que se transmite en las canciones a hombres y mujeres es el mismo? ¿O cada uno tiene un papel diferente?

Si tenemos este concepto de amor ¿qué pasa si la persona amada nos deja?

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/mitos.htm>.



Ficha 4 (TEST DEL AMOR)

¿Qué pensáis acerca del amor? Marca con una cruz en la columna "V" si estás de acuerdo con la afirmación y en la columna "F" si no lo estás.

	V	F
1. Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no quiero de verdad a esta persona		
2. Si me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadado/a sin tener que preguntármelo		
3. El amor no es igual a sufrimiento, hay otras maneras de amar		
4. El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal		
5. No todo es perdonable y justificable en nombre del amor		
6. Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca has tenido		
7. El hecho de estar enamorado no implica que tu pareja controle con quien hablas, que haces y donde estás en todo momento, los mensajes del móvil, etc.		
8. El amor no implica anteponer las necesidades, intereses y deseos del otro a los tuyos		
9. Hacerlo todo juntos, pensar y disfrutar de las mismas cosas, compartirlo todo		
10. Si estás enamorado/da, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas, si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja		

Ficha 5 (EJEMPLOS DE MITOS)



Mito 1: *Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no amo de verdad a esa persona. Y lo contrario, sentir celos es prueba irrefutable de que estoy enamorada de esa persona.*

La realidad es que los celos sólo indican percepción de amenaza, percibes que puedes perder o tener que compartir con otra persona a un referente emocional que está contigo en este momento. El amor no tiene nada que ver con esto, una relación en la que los miembros de la pareja se sienten seguros el uno del otro no tiene porque dejar espacio a los celos. Es más, no es extraño sentir celos cuando un buen amigo, o una ex-pareja, inician una relación con otra persona, pero esto no significa que se esté enamorado de él ó de ella.

Mito 2: *Si me quieres sabrás lo que me pasa cuando estoy enfadado sin tener que preguntármelo.*

Entre las muchas cualidades del amor se le presume la capacidad de dotarnos de una especie de "poder telepático" gracias al cual podemos adivinar que está pensando nuestra pareja. Obviamente esto es sólo un mito, capaz eso sí, de generar muchos problemas. Por una parte la frustración de la persona enfadada al comprobar que su enamorado no pudo adivinar lo que le sucede, por el otro al no comunicar el motivo del enfado difícilmente se logra encontrar una estrategia adecuada para resolverlo.

Mito 3: *Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que jamás hayas tenido.*

Según esta idea, cuando llega el amor, trae consigo un avanzado manual sobre las mejores y más placenteras técnicas sexuales y no sólo eso, sino que además dota a la persona de la experiencia adecuada para ser un auténtico experto en las artes amatorias. Por supuesto a esto se le suma las capacidades telepáticas de las que hablábamos antes, ya que de manera espontánea has de saber lo que le gusta y disgusta a tu pareja, preguntarle estropea la relación sexual

Mito 4: *El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal. Como dice San Pablo, "...el amor tiene esperanza en todo, lo resiste todo..."*

Atendiendo a este imperativo concluimos que el amor es suficiente para que una relación funcione, la comunicación, el respeto y la confianza son simples elementos decorativos. La realidad avalada por diferentes estudios, dictamina justo lo contrario es decir, que las parejas que más tiempo permanecen unidas y mejor se llevan son aquellas en las que el diálogo y la capacidad de resolver conflictos juntos se encuentran en la base de la relación. Cuidado, ideas como "...el amor lo resiste todo..." o "el amor todo lo cura", pueden alargar la agonía de personas que sufren una intolerable falta de respeto o incluso violencia por la falsa esperanza de que el amor hará cambiar a la pareja. La realidad nos ha demostrado que "hay amores que matan".

Mito 5: *Si estás enamorada, no puede gustarte ni sentirte atraída por otras personas. Si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.*

La realidad sin embargo es que el amor no atrofia la capacidad de sentirte atraído por otras personas, la fidelidad es un constructo social, un compromiso con la pareja que generalmente se acepta dentro de las reglas implícitas de la relación. Es natural por tanto sentirse atraído por otras personas y esto no significa que se ame menos a la pareja, es más, entra dentro de lo común el hecho de fantasear y/o soñar con otras personas sin que tengan que considerarse como actos de infidelidad. Teniendo esto en cuenta, para muchas personas la fidelidad suele considerarse como una prueba más de amor ya que a pesar de que te gusten otras personas mantienes el acuerdo de exclusividad alcanzado en la relación.

Fuente: www.psicofxp.com/.../amor.../199753-mitos-del-amor-romantico.html

Ideas Fuerza

✚ La idea de que una persona es feliz cuando encuentra su "media naranja" es una trampa, es un mito perjudicial. Nadie nos completa, nos completamos nosotras mismas cuando desarrollamos lo mejor que podemos nuestro potencial.

✚ El amor no es la única fuente de satisfacción en la vida, no es el único motor de una vida plena. Lo que da sentido a la vida son todos los proyectos que se pueden desear y llevar adelante y el amor es sólo uno de ellos.

✚ Si una relación amorosa se termina, el otro no se lleva mi amor, sólo se lleva la parte que a él le toca y yo me quedo con la mía. Nadie pierde su capacidad de seguir amando por una ruptura sentimental.

✚ No debemos confundir el amor romántico con el amor verdadero: El amor verdadero ayuda a la persona a mantener una autoestima saludable. Ayuda a que se forme una relación madura en la pareja, en la que se fomente un respeto y apoyo mutuo y se potencie la individualidad.



Para el próximo día

1 Piensa en alguna película en la que triunfe el amor romántico.

2 ¿Te atreves a intentar descubrir en ella Alguno de los Mitos que hemos estado Analizando En la Ficha nº 5.

3 ¿Cuáles? Anótalos a continuación y el próximo día los comentamos entre todas.



una película en la que triunfa el amor romántico es...



Creo que se puede encontrar en ella los siguientes mitos...



Algo para pensar

Un grupo de profesionales preguntó a varios niños, con edades de 4 a 8 años, ¿qué significa amor? y las respuestas obtenidas fueron más amplias y profundas de lo que cualquiera pudo imaginar:



"Cuando mi abuelita empezó a padecer artritis no podía pintarse las uñas de los pies; así que mi abuelito se las pintaba todo el tiempo aún cuando empezó a padecer artritis en sus manos, eso es amor."



"Cuando alguien te ama, la forma en que esa persona dice tu Nombre es diferente. Sabes que tu Nombre está seguro en su boca"



"Amor es cuando una muchacha se pone perfume y un muchacho se pone colonia, salen juntos y se huelen mutuamente."



"El amor es cuando sales con alguien a comer y le das la mayoría de tus papitas a la francesa sin hacer que esa otra persona te dé de las suyas."



"Amor es cuando alguien te hace daño, te enojas mucho, pero no le gritas porque sabes que eso herirá sus sentimientos."



"Una vez mi hermana mayor enfermó, se le llenó todo su cuerpo de ronchitas, y su novio venía todos los días a verla y no le daba miedo enfermarse, él la acariciaba en las noches en su cama hasta que se dormía y luego se iba, eso es amor."



"Amor es lo que te hace sonreír cuando estás cansado."



"Amor es cuando mi mamá hace café para mi papá y ella prueba un poquito primero antes de dárselo, para estar segura de que sabe bien."



"Amor es cuando besas todo el tiempo, luego te cansas de besar, pero aún quieres estar junto a esa persona y entonces se hablan más."



"Amor es lo que hay en el cuarto contigo en Navidad si dejas de abrir regalos y escuchas."



"Cuando le dices a alguien algo malo acerca de ti mismo y tienes miedo de que no te quieran más; pero te sorprendes de que no sólo aún te aman, sino que te aman aun más."



UNIDAD 4: Relaciones de Pareja. Mitos del amor romántico

Sesión 3ª: CUANDO EL AMOR NOS HACE DAÑO

“En la literatura y el cine los personajes que encarnan a los héroes románticos no se aman; lo que aman es el amor, el hecho mismo de amar. (...) Los amantes son más felices en la desgracia de amor que en la tranquilidad cotidiana del afecto mantenido. (...), la pasión tiende a relatarse a sí misma, sea para justificarse, para exaltarse o simplemente para mantenerse. La adopción de cierto lenguaje implica y favorece el desarrollo de ciertos sentimientos: “mi vida ha sido una larga espera hasta encontrarte”, “no puedo vivir sin ti”, “sin ti no soy nada”, “pasión que aísla del mundo”, “quemadura suave”, “te quiero más que a mi vida”, “mátame de pena pero quíereme”. **Pilar Sanpedro**. El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. **Página abierta, 150 (2004)**.

“¿A dónde van los anhelos abortados, los silencios forzados y las renunciadas autoimpuestas? (...) La autopostergación pone en evidencia que existe un reparto poco equitativo de las oportunidades (...) Por miedo, muchas mujeres ceden espacios, postergan proyectos (...) toleran dependencias, silencian opiniones y asumen unilateralmente la responsabilidad de la armonía familiar (...) Cuando el espacio psíquico está “ocupado” las posibilidades de crecimiento y desarrollo personal se reducen indefectiblemente” (**Clara Coria, 1996: 87**).

Introducción

El ideal romántico construido culturalmente incluye algunos elementos prototípicos: amor a primera vista; sacrificio (prueba de amor) por el otro; simbiosis con el otro; olvido de la propia vida, expectativas maravillosas (la media naranja); etc...Este concepto de amor –que nos destruye– aparece con especial fuerza en la educación sentimental de las mujeres. Para muchas mujeres, vivir el amor ha sido tan importante que ha anulado las demás experiencias de la vida. Muchas heroínas literarias viven el amor como proyecto fundamental de su vida. Sin embargo, lo que para la protagonista de estas novelas románticas es la vida entera y le da sentido a su existencia, para el personaje masculino es sólo una parte de su existencia. Actualmente, aún muchas mujeres buscan la justificación de su existencia dando al amor un papel vertebrador de la misma, concediéndole más tiempo, más espacio imaginario y real que a otras dimensiones de su vida.

Es importante explicar los efectos que producen esos amores patéticos y llenos de sufrimiento, sacrificios personales y renunciadas, sobre todo cuando, en mayor o menor medida, muchas personas han vivido y soportado en sus relaciones de pareja alguna que otra humillación, falta de respeto por sus opciones u opiniones, limitaciones a la libertad, algún que otro desprecio, presiones para hacer esto o lo otro, chantajes e imposiciones.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Detectar los micromachismos, es decir las actitudes y conductas sexistas.
- ✦ Identificar situaciones abusivas en la pareja.
- ✦ Fomentar la empatía y favorecer la resolución de conflictos de forma asertiva.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.
Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Insistir para que comprendan lo que significa postergar los propios intereses. Las personas somos limitadas y el peso emocional que ocupan los intereses de las demás personas está en detrimento de nosotras mismas. Hay que querer, pero sobre todo quererse.
- ✓ Detectar las formas sutiles de violencia y abordar los conflictos desde el diálogo, facilita la comunicación y contribuye a consolidar la pareja.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy incidiendo en los aspectos negativos de las idealizaciones en torno al amor.
2. Dividimos la clase en grupos de 4 o 5 mujeres, se les lee el texto de la Ficha 1 y se les pide que piensen en situaciones concretas de la vida de pareja en las que se dan micromachismos E-1 y E-2. (15')
3. Manteniendo los mismos grupos, repartimos entre ellos las situaciones que aparecen en la Ficha 2. Se refieren a relaciones de pareja y todas tienen un final abierto para que dentro del grupo lo desarrollen. Cada grupo representará la situación que le haya tocado, repartiéndose los papeles a su gusto. Una vez representada la situación utilizamos a todo el grupo de clase para reflexionar sobre el conflicto. La siguiente guía nos puede ayudar a trabajarlo:
 - a. Qué objetivo quiero conseguir.
 - b. Cómo me he sentido ante la situación y cómo pienso que se ha sentido el otro.
 - c. Utilizamos el grupo para que dé otras alternativas de solución al conflicto, sería adecuado volverlo a representar con los cambios propuestos.
 - d. Preguntar a los protagonistas del role-playing cuáles han sido sus sentimientos con la alternativa escogida.

Es importante ir introduciendo, durante las representaciones, la identificación de los diferentes estilos comunicativos (pasivo, agresivo y asertivo), favoreciendo estrategias asertivas para la resolución de conflictos, con el objetivo de facilitar la prevención de situaciones abusivas en la pareja y así detectar y evitar situaciones peligrosas, así como saber decir "no" cuando pueda existir un abuso. De esta manera, estamos fomentando una relación de pareja basada en el respeto del otro y la propia valoración personal. E-3 (60')
4. Acabamos la actividad con un ejercicio individual de autorreflexión sobre la propia relación de pareja y la relación ideal (Fichas 3 y 4). Posteriormente, se discute en pequeños grupos qué afirmaciones consideran que son positivas, cuáles son negativas o cuáles pueden ser positivas o negativas dependiendo de las circunstancias. De esta manera queremos favorecer la identificación de situaciones abusivas. (45')
5. Lee en voz alta el E-4 y las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que son el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión.
6. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas Si queda tiempo podéis realizar alguna pequeña lectura del material complementario.
7. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión, haciendo, además, una compilación de las cuestiones más importantes que se han abordado en esta Unidad. Se despide al grupo lo más cálidamente posible.



Ficha 1 (Los micromachismos)

Los micromachismos son estrategias masculinas para conseguir el dominio y el control sobre las mujeres. Control que se ejerce en cuatro ámbitos: psicológico, económico, sexual y social.

El control **psicológico** implica:

1. Chantaje emocional: "eres todo para mí"; "daría cualquier cosa por tí, no me dejes".
2. Maternalización de la mujer.
3. Ser "encantador", enamorado impenitente.
4. Maniobras de explotación emocional: culpabilizar por el placer de estar con otras personas.
5. Sospechar sin ton ni son, tener celos.
6. Desautorización continua y sistemática: descalificaciones, insultos, falta de reconocimiento.
7. Paternalismo: "debes hacer esto, es lo mejor".
8. Falta de intimidad emocional.
9. Alteración de la realidad: dijiste, hiciste, querías, etc.
10. Autoindulgencia sobre la propia conducta: "quiero cambiar, pero no puedo", "no me doy cuenta".
11. Implicar a los hijos en los conflictos de la pareja.

El control **económico** implica:

1. Conseguir que deje el trabajo remunerado.
2. Gestionar los recursos familiares.
3. Controlarle las compras.
4. Acusarla de "manirrota".

El control **sexual** implica:

1. Manifiestar su poder sexual imponiendo sus pautas en la relación.
2. Confundirla acerca de los afectos-deseos.

El control **social** implica:

1. Imponer el tipo de relación a mantener con las familias.
2. Alejar a la mujer de su familia.
3. Imponer las amistades.
4. Prohibir relacionarse con sus "amigas".



Ficha 2 (situaciones cotidianas de pareja)

vamos a representar algunas situaciones cotidianas...

SITUACIÓN 1

"Es sábado noche y estás en tu casa ya preparada para salir con tu pareja porque habéis quedado para ir al cine. Él te llama diez minutos antes de la hora para decirte que está con sus amigos y se marchará con ellos a ver el partido de fútbol..."

SITUACIÓN 2

"Vas con tu novia a la discoteca, una vez allí ella ve a su ex novio y tú ves como le da un beso..."

SITUACIÓN 3

"Estás en un bar con tu pareja, mientras que vas al baño él/ella mira los mensajes de tu teléfono móvil. Cuando llegas ves como está leyendo un sms de un amigo (del sexo opuesto) que él/ella no conoce..."

Y ahora anota algunos aspectos del ejercicio que habéis hecho...

Lo que yo pretendía conseguir es...

Me he sentido...

Creo que la otra persona se ha sentido...

Se hubiera podido desarrollar de esta otra forma...

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/da%F1o.htm>



Ficha 3 (EL espejo)

Marca en cual de estas frases te ves reflejada. En el caso que no tengas pareja contesta pensando en como te gustaría que fuera tu relación.

- 1. Mi pareja siempre se burla de las cosas que me gustan
- 2. Mi pareja respeta mi manera de vestir
- 3. Mi pareja me controla los sms que me mandan al móvil y yo a él/ella
- 4. En mi relación puedo expresar con libertad mi opinión sobre las cosas
- 5. Mi novio/novia siempre me critica el peinado
- 6. Mi pareja se enfadaría si saliese de fiesta sin él/ella
- 7. Mi pareja me escucha cuando le explico las cosas que me preocupan o cómo me ha ido el día
- 8. En mi relación siempre es él/ella quien tiene la razón
- 9. Me ha pasado que he tenido que hacer alguna cosa que no me apetecía porque él/ella me decía que si no lo hacía era porque no le quería lo suficiente
- 10. Si no hago el amor con mi pareja tengo miedo que me diga que me dejará
- 11. Si alguna vez he hecho alguna cosa que le ha molestado/da no me riñe ni me dice inútil, si no que hablamos de porque ha pasado
- 12. Él/ella delante de sus amigos/gas les habla orgulloso/a de mí
- 13. Le gusta saber donde estoy y con quien en todo momento
- 14. Es muy cariñoso/a conmigo
- 15. Acordamos juntos los métodos anticonceptivos que utilizaremos
- 16. Los planes que hace él/ella siempre son mejores que los míos

Fuente: <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/castellano/da%F1o.htm>



Ficha 4 (¿cómo imagino mi relación ideal?)

Vamos a clasificar las afirmaciones de la Ficha 3 en función de si nos parecen positivas, negativas o una cosa u otra dependiendo de las circunstancias.

Positivas: 

Negativas: 

Depende de las circunstancias 

Escribe un pequeño texto comentando cómo te gustaría que fuera tu relación actual o futura.

micromachismos (I) (E1)

Los micromachismos (mM) son prácticas de dominación y violencia masculina sobre las mujeres en la vida cotidiana. Son difíciles de percibir, es decir están en los límites de la evidencia, por eso hablamos de "micro". Luís Bonillo afirma que incluyó "machismo" porque, a pesar de ser una palabra de significado ambiguo (en tanto designa tanto la ideología de la dominación masculina como los comportamientos exagerados de dicha posición), alude en el lenguaje popular, a una connotación negativa de los comportamientos de inferiorización hacia la mujer. Son microabusos y microviolencias que procuran que el varón mantenga su propia posición de género y crean una red que poco a poco atrapa a la mujer atentando contra su autonomía personal, si ella no los descubre (a veces pueden pasar años sin que lo haga), y sabe defenderse. Algunos mM son conscientes y otros se realizan con la "inocencia" del hábito inconsciente.

micromachismos (II) (E2)

Los mM comprenden muchas maniobras interpersonales que impregnan los comportamientos masculinos en lo cotidiano. En la pareja se manifiestan como formas de presión de baja intensidad más o menos sutil, con las que los varones intentan, en todos o en algunos ámbitos de la relación: imponer y mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer, objeto de la maniobra; reafirmar o recuperar dicho dominio ante la mujer que se "rebela" de "su" lugar en el vínculo; resistirse al aumento de poder personal o interpersonal de la mujer con la que se vincula, o aprovecharse de dichos poderes; aprovecharse del "trabajo cuidador" de la mujer. Son el caldo de cultivo de las demás formas de la violencia de género (maltrato psicológico, emocional, físico, sexual y económico) y son las "armas" masculinas más utilizadas para imponer su opinión. Se utilizan desde el principio de la relación y van moldeando lentamente la libertad femenina posible.

amor es... (E3)

EL AMOR es la demostración de cariño, afecto, pasión y admiración por el ser amado pero de una manera controlada, con sentido de lo propio y lo ajeno, con una distancia afectiva entre lo que es mi persona y la otra y como eso nos armoniza al estar juntos, pero cada quien es independiente y con control de su vida personal, planes, ideas, proyectos. El amor dependiente es enfermizo. En él se pierde el norte de nuestra propia vida por estar pendiente del otro, por pretender respirar, querer controlar lo que hace, dice y piensa; casi quisiéramos meternos en su propia piel para entender TODO sobre la otra persona. Una persona apegada se convierte en un apéndice de otra, perdiendo su propia valía e independencia personal.

la importancia de educar (E4)

Conviene educar a las nuevas generaciones en un análisis más crítico de este modelo amoroso con planteamientos más realistas sobre la arbitrariedad de la elección amorosa. Debemos comprender que no hay nadie en el mundo que pueda colmarnos definitiva y eternamente, que los afectos son múltiples, que el amor no puede basarse en renunciaciones y sacrificios y que nunca deberíamos abandonar nuestra individualidad, nuestros proyectos personales, nuestro espacio propio en aras del amor.

Ideas Fuerza

✚ *¿El amor duele? No, no duele, lo que sí duele es la falta de seguridad, de confianza en sí mismo para mantener ese amor. Los celos son una falta de seguridad.*

✚ *Los mM pueden no parecer muy dañinos, incluso pueden resultar normales, pero su poder, devastador a veces, se ejerce por la reiteración a través del tiempo, y puede detectarse por la acumulación de poderes de los varones de la familia a lo largo del tiempo. Disponer de tiempo libre a costa de la sobreutilización del tiempo de la mujer es un micromachismo.*

✚ *El amor es básicamente respeto por el otro, viéndolo tal cual es, con la conciencia de su propia individualidad, tratando de favorecer su crecimiento y desarrollo para que logre ser quien es. El respeto en la pareja sólo es posible si se basa en la libertad, nunca en la dominación.*

✚ *Amar no es poseer. No confundas amor con posesión, sexo con dependencia, e intrusión con cariño.*

(Lucía Echevarría. Ya no sufro por amor)

✚ *Es posible amar sin sufrir. Amar es respetar al otro sin necesidad de perder el respeto por una misma.*



Para el próximo día

1 Junto a las compañeras con las que has trabajado en esta Sesión, te proponemos que escribáis una pequeña historia en la que se superen Las servidumbres del amor romántico que hemos estado viendo estos últimos días. Una historia en la que ser una buena madre y/o una esposa complaciente no sea necesariamente el núcleo central del relato.

2 Escríbela a continuación y el próximo día comentamos vuestras historias entre todas.

Nuestra historia comienza de la siguiente manera...



Algo para pensar...

EL AMOR COMO ENCUENTRO...EN IGUALDAD Y RECONOCIMIENTO

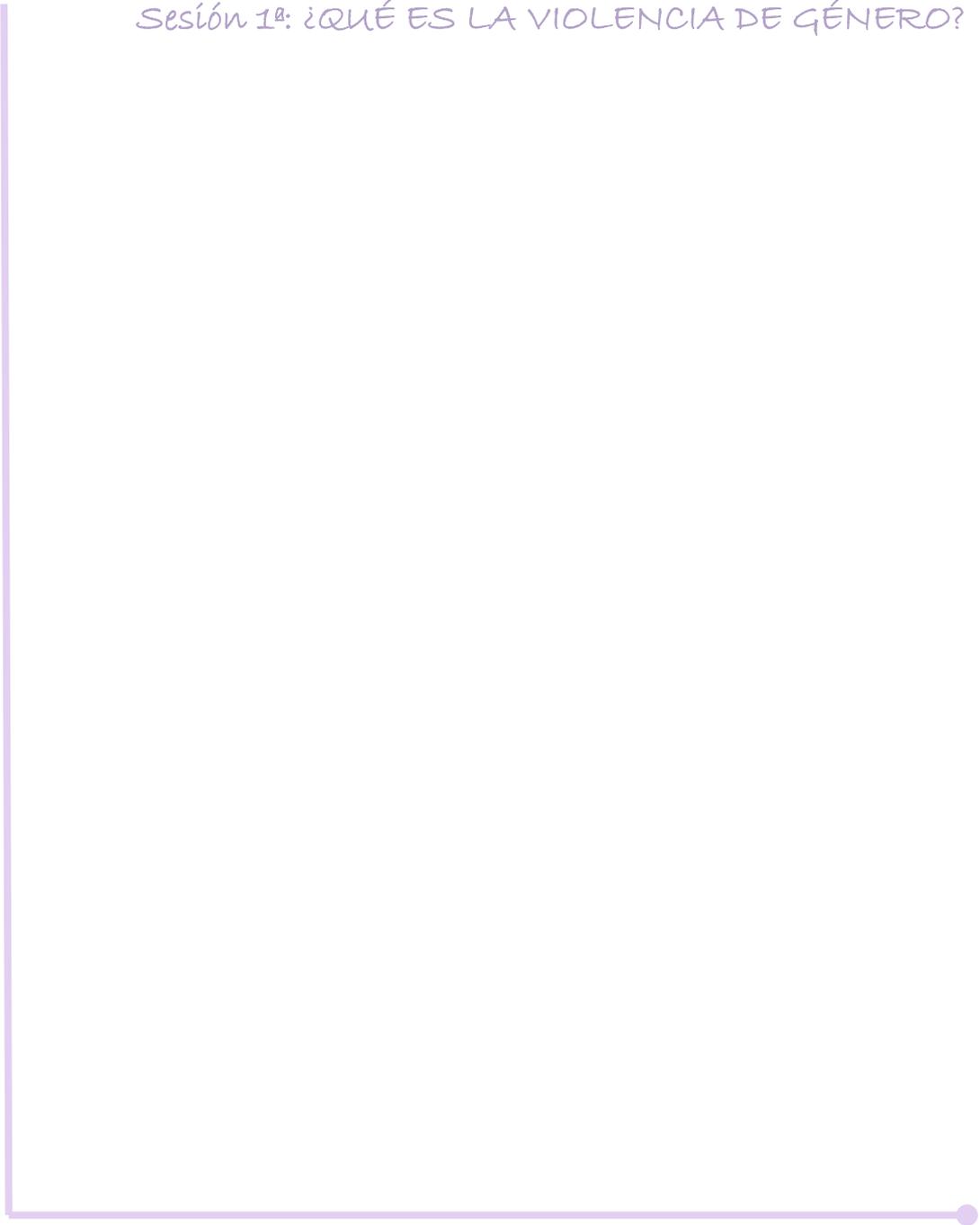


Lecturas recomendadas

Ya no sufro por amor de Lucía Etxebarría. Ediciones MB. 2005

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 1ª: ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?



Introducción

En esta primera sesión del módulo destinado específicamente a la violencia, comenzaremos mostrando una definición general sobre lo que se entiende por violencia de género. Desde ahí pasaremos a definir violencia familiar o doméstica y finalmente un modo más específico y frecuente: la violencia de género en la pareja. A lo largo de lo que llevamos de programa ya habrá habido oportunidad de ir iniciando el abordaje de la violencia. Ahora lo haremos de forma sistemática y basándonos en todo lo que hemos ido aprendiendo.

El interés por definir aquello que es violencia lógicamente no se encuentra en la definición en sí misma, sino en sus límites y componentes. Para ello en primer lugar iremos resaltando y debatiendo estos elementos para continuar con el análisis de los mitos más frecuentes sobre la violencia de género, es decir que trabajaremos también sobre *lo que no es*. Haremos una introducción sobre las distintas formas de la violencia, aunque esto será el objeto principal de otra sesión.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer el proceso de socialización, su carácter temporal y cultural.
- ✦ Definir qué es violencia de género, violencia familiar y violencia contra la pareja.
- ✦ Reconocer los principales factores que caracterizan la violencia en la pareja.
- ✦ Comprender que el origen primario de esta violencia se encuentra en la desigualdad y el patriarcado.

Materiales

Esquemas: E-1 y E-2.
Fichas: F-1, F-2 y F-3.
Noticias de prensa.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Es importante que las participantes no se asusten cuando les pidamos que elaboren sus propias definiciones. Al compararlas con las oficiales destacaremos que con diferentes palabras todas hablamos de lo mismo.
- ✓ Si la sesión se prolonga, es mejor continuar en la siguiente sesión en lugar de dejar la discusión de los conceptos a medias.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión realizando la ronda habitual y las tareas que quedaron pendientes. Presentamos a continuación la nueva unidad y los contenidos que iremos tratando a lo largo de las sesiones siguientes. (10')
2. Seguimos con una breve referencia a lo que son las Naciones Unidas y a su misión. A partir de aquí pedimos al grupo que definan qué es violencia de género y que pongan ejemplos sobre como se manifiesta. Las aportaciones se van anotando en la pizarra en tres columnas, para situar en ellas la violencia física, sexual y psicológica (F-1). Una vez terminado el ejercicio, mostramos la definición de las Naciones Unidas y destacamos los puntos clave (E-1). (20')

“Todas vosotras habréis oído hablar alguna vez de las Naciones Unidas. Para quien no tenga muy claro qué es y a qué se dedica: las Naciones Unidas es una organización internacional fundada en 1945 tras la Segunda Guerra Mundial por 51 países que se comprometieron a mantener la paz y la seguridad internacionales, desarrollar relaciones amistosas entre las naciones y promover el progreso social, mejorar niveles de vida y los derechos humanos, en definitiva pretende hacer del mundo un lugar mejor. La Organización trabaja en muchos ámbitos importantes como el medio ambiente, los desastres, los refugiados de las guerras, la pobreza, los alimentos y tantos otros. Entre ellos también la violencia contra las mujeres. ¿Qué se entiende por violencia de género? ¿Qué entendemos nosotras por violencia de género? ¿Podéis poner ejemplos?”

3. Entrega recortes de prensa en los que aparezcan noticias sobre distintos modos de violencia contra las mujeres. Nos servirá para mostrar que esta violencia es un fenómeno social de carácter internacional. También se pueden dejar estos como tarea entre sesiones para el grupo. (15')
4. Seguimos ahora con la violencia hacia la mujer en el ámbito familiar. Utilizar la definición E-2. Destacar que esta violencia la puede ejercer cualquier miembro de la familia y centrarse a continuación en la violencia de pareja. Utilizar los puntos clave como son que la motivación principal del agresor es establecer el control y mantener el poder, más que propiamente hacer daño por el mero hecho de hacerlo. Pedir al grupo que añada más puntos claves. (10')
5. Dirige un pequeño debate sobre aquello que les llama la atención cuando ven o escuchan una noticia sobre una agresión de un hombre hacia su pareja, por ejemplo “todos dicen que no se imaginaban lo que ocurría o todos lo imaginaban y nadie hizo nada”. Prestar atención a la aparición de mitos y servirse de ellos para iniciar la siguiente tarea. (10')
6. Análisis de mitos: “Ya hemos visto muchas cosas y lo tenemos bastante claro. Otras personas no lo tienen tanto y dicen cosas que no son ciertas o se alejan de la realidad veamos algunas” Entregar la relación de la F-2 y aportar el contrapunto a cada mito. Se puede usar para ello el material complementario de esa misma ficha. Pedir al grupo que complete la lista, bien durante la sesión o para el próximo día si se echa el tiempo encima. (30' mínimo)
7. Como contenido complementario para esta sesión o por si es necesario doblarla, se propone el ejercicio “Daño o maltrato” (F-3). (30'-50')



Ficha 1 (¿Qué es la violencia de género?)

Muchas veces habréis odío hablar de la violencia de género o la violencia contra las mujeres. ¿Puedes decir qué es lo que entiendes por ese tipo de violencia? Utiliza ejemplos para ilustrar tu definición.

VIOLENCIA DE GÉNERO ES:

.....

.....

.....

.....

Escribe algún ejemplo de estos tipos de violencia

VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA FISICA	VIOLENCIA EMOCIONAL

violencia contra la mujer (E1)

Todo acto de violencia basado en el sexismo que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coacción o la privación de libertad, sea en la vida pública como en la privada.

(Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer Art.1 Naciones Unidas)

POR EL HECHO DE SER MUJER
PUEDE MANIFESTARSE DE MUCHAS FORMAS Y TODAS SON
VIOLENCIA
OCURRE EN PUBLICO O EN PRIVADO

violencia en la pareja (E2)

Es abuso, cualquier comportamiento encaminado a **CONTROLAR** y subyugar (avasallar), mediante el recurso del **MIEDO** y la **HUMILLACION**, valiéndose de ataques físicos y verbales. (Susan Forward)

PODER Y CONTROL
MIEDO
BASADA EN LA DESIGUALDAD
REPETIDA Y PROLONGADA
OCULTA
DISFRAZADA (por tu bien)



Ficha 2 (Mitos sobre la violencia hacia la mujer en la pareja)

En relación a la violencia hacia la mujer ejercida en la pareja, se dicen y comentan muchas cosas que no son ciertas o se alejan de la realidad y que aún así se dan por buenas. Vamos a analizar algunas de ellas. ¿Se te ocurre alguna más?

1. El maltrato lo sufren mujeres que tienen cierto perfil psicológico (débiles, dependientes, que no saben estar solas...).
2. Las mujeres con su comportamiento provocan al marido.
3. Las mujeres aguantan porque les compensa, sino se irían.
4. Las mujeres podrían evitar que ocurriera sabiendo manejar al marido.
5. Las mujeres que sufren malos tratos no están bien de la cabeza.
6. Los hombres maltratan porque tienen un poco de mal genio.
7. Los maltratadores pierden la cabeza por el alcohol.
8. Ellas también agreden.
9. Ocurre en familias con pocos recursos.
10. Si tienen hijos es mejor aguantar.
11. La violación dentro del matrimonio no es tan grave como la violación por un extraño.
12. Es una moda.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Ficha 2 (Mitos sobre la violencia hacia la mujer en la pareja)

(Ficha para Profesionales) según el esquema presentado en el marco teórico

Existen multitud de ideas preconcebidas generalizadas sobre la violencia que se ejerce dentro de la pareja. Veamos algunas de ellas:

a) Sobre los hombres que maltratan

- ✚ El hombre que maltrata es un loco o un enfermo. Si esto fuese cierto serían violentos en otros contextos, sin embargo esto generalmente no sucede así.
- ✚ Maltratan porque los varones son violentos por naturaleza y pierden el control. Los maltratadores generalmente expresan su violencia donde tienen la seguridad de que nada malo les puede pasar.
- ✚ Los hombres maltratadores agreden porque ellos también han sufrido malos tratos en su infancia. Si bien es cierto que la exposición a la violencia puede generar más violencia, hay un porcentaje elevado de casos que nunca la van a desarrollar.
- ✚ Los hombres violentos son los adictos a las drogas, al alcohol, los parados, con estrés en su trabajo... son violentos como efecto de su situación personal. El alcohol y las drogas pueden actuar como desinhibidores voluntarios. El estrés laboral o el paro pueden generar aumento de tensión, sin embargo esta no se desata en forma de violencia indiscriminada.
- ✚ Los hombres violentos tienen muy baja autoestima. Es cierto que este rasgo junto con la dependencia emocional se constata en gran parte de los casos, sin embargo no todas las personas con baja autoestima son violentas.

b) Sobre las mujeres que son maltratadas

- ✚ Si una mujer maltratada continúa con el maltratador es culpa suya por seguir viviendo con ese hombre. El proceso de maltrato es paulatino y pasa por diferentes fases bien estudiadas, en las que se produce una progresiva destrucción de la identidad personal y social. Cualquier mujer podría convertirse en maltratada.
- ✚ El maltrato lo sufren mujeres pasivas y dependientes, sin trabajo, con hijos y que viven con un alcohólico. Es importante conocer que existen mujeres independientes económicamente, con estudios, amigos y familia, que son maltratadas por sus parejas.
- ✚ El maltrato a mujeres solamente ocurre en familias con pocos recursos económicos. Este fenómeno se da en todas las capas sociales y económicas.
- ✚ Las mujeres provocan a sus maridos. Nadie quiere ser agredido o maltratado. Mantener este mito supone aceptar que las mujeres deben ser silenciosas y obedientes. De ningún modo la discrepancia justifica el maltrato.
- ✚ Cuando las mujeres dicen NO quieren decir SI. Muchos hombres piensan que las mujeres no se atreven a manifestar sus verdaderos deseos sexuales, que eso forma parte del juego erótico. Del mismo modo piensan que en otros ámbitos "no saben lo que quieren".

Ficha 2 (Continuación)

(Mitos sobre la violencia hacia la mujer en la pareja)

(Ficha para Profesionales) según el esquema presentado en el marco teórico

c) Sobre las relaciones de malos tratos

- ✚ La violencia dentro de casa es un asunto de familia y no debe salir fuera. Este argumento es al que apela un hombre violento para imponer su autoridad, su poder y para mantener el control.
- ✚ En el caso de tener hijas e hijos es mejor aguantar. Las hijas y los hijos son testigos directos de las agresiones que sufre su madre. Las repercusiones que tiene sobre ellos el maltrato pueden conducir a trastornos conductuales, de salud y de aprendizaje.
- ✚ Siempre se exagera cuando se habla de violencia contra las mujeres. La violencia contra las mujeres es la mayor causa de lesiones a mujeres por encima de accidentes de tráfico, asaltos, violencia callejera, etc. Se tiende a minusvalorar algunos actos sin embargo ¿aceptaría un maltratador un empujón, un insulto o el control de las relaciones?
- ✚ Ella también agrede de distinta manera. ¿Agrede o se siente agredida? ¿Agrede o se defiende? Existe un preconceito acerca de la maliciosidad de las mujeres que siempre muestran intenciones ocultas. Sin embargo no es comparable la tasa de victimización.
- ✚ Son actos aislados. La mayor parte de las víctimas declaran que vienen padeciendo el maltrato durante más de cinco años.
- ✚ Únicamente se producen en parejas de mayor edad. El 29% de las mujeres asesinadas por su pareja durante el año 2009 era menor de 30 años, en 2008 el porcentaje era del 31,6%. Diversos estudios realizados con muestras de estudiantes de secundaria, encuentran datos significativos de permanencia de actitudes sexistas. Por ejemplo, el 15% de los jóvenes varones creen que el hombre agresivo es más atractivo, rebajándose esta opinión hasta el 4,7% de las chicas encuestadas. Otro dato es que para un 52,3% de los chicos "obligar a mantener relaciones sexuales sin preservativo" es una forma de maltrato, mientras que las chicas elevan el porcentaje hasta el 70,1.

Ficha 3 (Daño o Maltrato)

(Ficha para Profesionales) Descripción de la dinámica de grupo

(Adaptado con permiso del manual "Abordando la violencia de género en prisión" Programa ALTRA. Editado por SURT, 2007)

Objetivo: Familiarizarse con las diferencias entre daño y maltrato.

Duración: 30-50 minutos.

Materiales: Tabla dibujada en un mural, con dos columnas y trece filas. Las dos columnas llevan por título "Daño" y "Maltrato". Hojas individuales con cada característica de "daños" y "maltrato" para pegar en las celdas de la tabla.

Preparación: Escribir o pegar en una de las celdas de cada fila una característica de "daño" o de "maltrato". Doblar el mural permitiendo ver la primera fila, luego la segunda y así sucesivamente.

Descripción de la tarea: Se entrega a las participantes las tarjetas de características que no se han incluido directamente en la tabla. Se muestra la primera fila y se pregunta quien tiene la tarjeta que encaja con la celda vacía a partir de la característica que se encuentra en la otra casilla. Si es apropiada se pega y se continúa con la siguiente fila.

DAÑO

- Es ocasional y raro.
- Pasa entre dos personas que tienen un poder igual y equilibrado.
- Un tipo de comportamiento violento ocurre de vez en cuando.
- Lo puede cometer cualquiera de los dos miembros de la pareja.
- Se puede discutir sobre ello y después de la discusión, el miembro que lo ha cometido cambia su comportamiento.
- Con el tiempo se estanca o disminuye: ambos miembros se prestan más atención el uno al otro.
- El miembro que ha cometido el acto violento se responsabiliza por su comportamiento y toma en cuenta los sentimientos del otro.
- Se desencadena por la vulnerabilidad psicológica individual.
- Ocurre a menudo debido a la reacción de influencias externas (por ejemplo, nerviosismo, cansancio o frustración).
- Lo que pasa puede ser perdonado, anulado, mejorado.
- Los sentimientos de la víctima son: herida, enfado, decepción.
- La solución se encuentra dentro de la relación.
- Es una cuestión del límite de tolerancia individual.

MALTRATO

- Es un proceso sistemático e intencional.
- Ocurre en una situación de desequilibrio de poder (por ejemplo, por edad o género).
- Pasan varios actos violentos combinados.
- Sólo un miembro de la pareja lo ejerce contra el otro.
- No se puede discutir o no ocurren cambios después de la discusión.
- Empeora con el tiempo (se vuelve más intenso y dañino).
- El maltratador no se hace responsable de su comportamiento, sino que culpabiliza a la víctima. La solución está en la mano del maltratador.
- Es un fenómeno con raíz social: pasa con el soporte del sistema basado en el poder (roles de género por ejemplo).
- Lo que pasa no puede ser perdonado, anulado o mejorado.
- Los sentimientos de la víctima: indefensión, impotencia, miedo y temor por la propia vida.
- Sólo se puede solventar con ayuda externa o intervención.



Ficha 3 (Daño o Maltrato)

Una de las características que hemos visto sobre los malos tratos es que son continuados (violencia repetida y prolongada). Haremos ahora un ejercicio para ver las diferencias entre un hecho ocasional y una relación de maltrato. Tener clara la diferencia nos ayudará a no tolerar el maltrato y también a entender que los conflictos son frecuentes y naturales. Puedes utilizar esta tabla para anotar lo que vaya saliendo en el mural

DAÑO

MALTRATO



Ficha 3 (Daño o Maltrato) Recortable para mural

Lo que pasa puede ser perdonado, anulado, mejorado	Lo puede cometer cualquiera de los dos miembros de la pareja
Se puede discutir sobre ello y después de la discusión, el miembro que lo ha cometido cambia su comportamiento	Los sentimientos de la víctima son: herida, enfado, decepción
Es una cuestión del límite de tolerancia individual	Es ocasional y raro
Un tipo de comportamiento violento ocurre de vez en cuando	Ocurre a menudo debido a la reacción de influencias externas (por ejemplo, nerviosismo, cansancio o frustración)
Pasan varios actos violentos combinados	Es un proceso sistemático e intencional
Pasa entre dos personas que tienen un poder igual y equilibra	Sólo un miembro de la pareja lo ejerce contra el otro
No se puede discutir o no ocurren cambios después de la discusión	Empeora con el tiempo (se vuelve más intenso y dañino)
Se desencadena por la vulnerabilidad psicológica individual	Ocurre en una situación de desequilibrio de poder (por ejemplo, por edad o género)
La solución se encuentra dentro de la relación	Con el tiempo se estanca o disminuye: ambos miembros se prestan más atención el uno al otro
Es un fenómeno con raíz social: pasa con el soporte del sistema basado en el poder (roles de género por ejemplo)	El maltratador no se hace responsable de su comportamiento, sino que culpabiliza a la víctima. La solución está en la mano del maltratador
El miembro que ha cometido el acto violento se responsabiliza por su comportamiento y toma en cuenta los sentimientos del otro	Lo que pasa no puede ser perdonado, anulado o mejorado
Los sentimientos de la víctima: indefensión, impotencia, miedo y temor por la propia vida	Sólo se puede solventar con ayuda externa o intervención

Ideas Fuerza

“La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige hacia las mujeres por el mismo hecho de serlo, por ser consideradas por sus agresores carentes de derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”

(Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género)



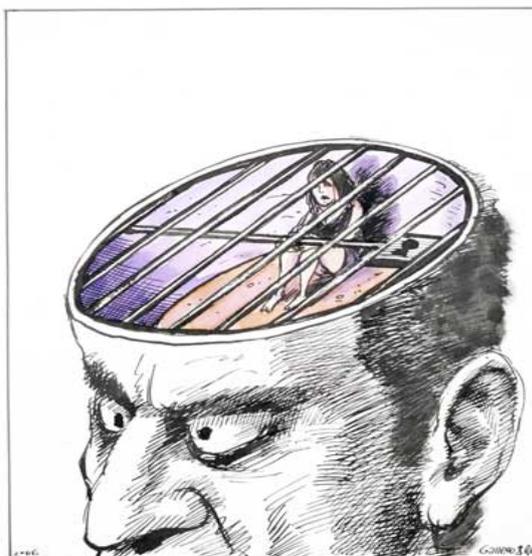
Para el próximo día

La violencia de género es una realidad cotidiana y por ello está en todas partes, a veces de forma aparentemente inocente. Hasta hace pocos años no parecía que estuviera mal usar la violencia como símbolo de hombría. Por ejemplo en las “películas del Oeste” es frecuente ver como el héroe abofetea a la chica a la que ama.

El mismo John Lennon, ícono del pacifismo con su canción Imagine, en su época de los Beatles escribió una canción (Run For Your Life) en la que le decía a “su pequeña” que la mataría si la pillaba con otro y que corriera para salvar su vida. No ha sido el único, también Carlos Gardel, Loquillo, Los Ronaldos y tantos otros. Incluso parecía gracioso parodiar “que mi marido me pega”, como hicieron los populares “Martes y 13”. Hoy las cosas están cambiando pero aún siguen ahí.

Busca noticias en periódicos y revistas, escucha la radio, las canciones, observa en las películas, la publicidad... Capta la violencia y los mensajes de violencia hacia las mujeres.

Algo para pensar...



(Gallego & Rey)

Material recomendado

Las viñetas que figuran en esta sesión y en las restantes de la unidad forman parte de la exposición *Por una vida sin malos tratos*, compuesta por 120 dibujos y que fue presentada en el año 2006 en la Muestra Internacional de Humor Gráfico de la Universidad de Alcalá de Henares. En el siguiente enlace se pueden encontrar los dibujos seleccionados:

http://www.elpais.com/fotogaleria/120/dibujos/violencia/sexista/elpgal/20061017elpepusoc_1/Zes/12

Lecturas recomendadas

Para ayudar a las profesionales a presentar datos que contradigan los mitos sobre la violencia de género pueden utilizarse varias fuentes. Entre ellas los datos estadísticos contenidos en las páginas Web del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad o del Observatorio sobre la Violencia Doméstica y de Género del CGPJ. Además pueden utilizarse las siguientes publicaciones:

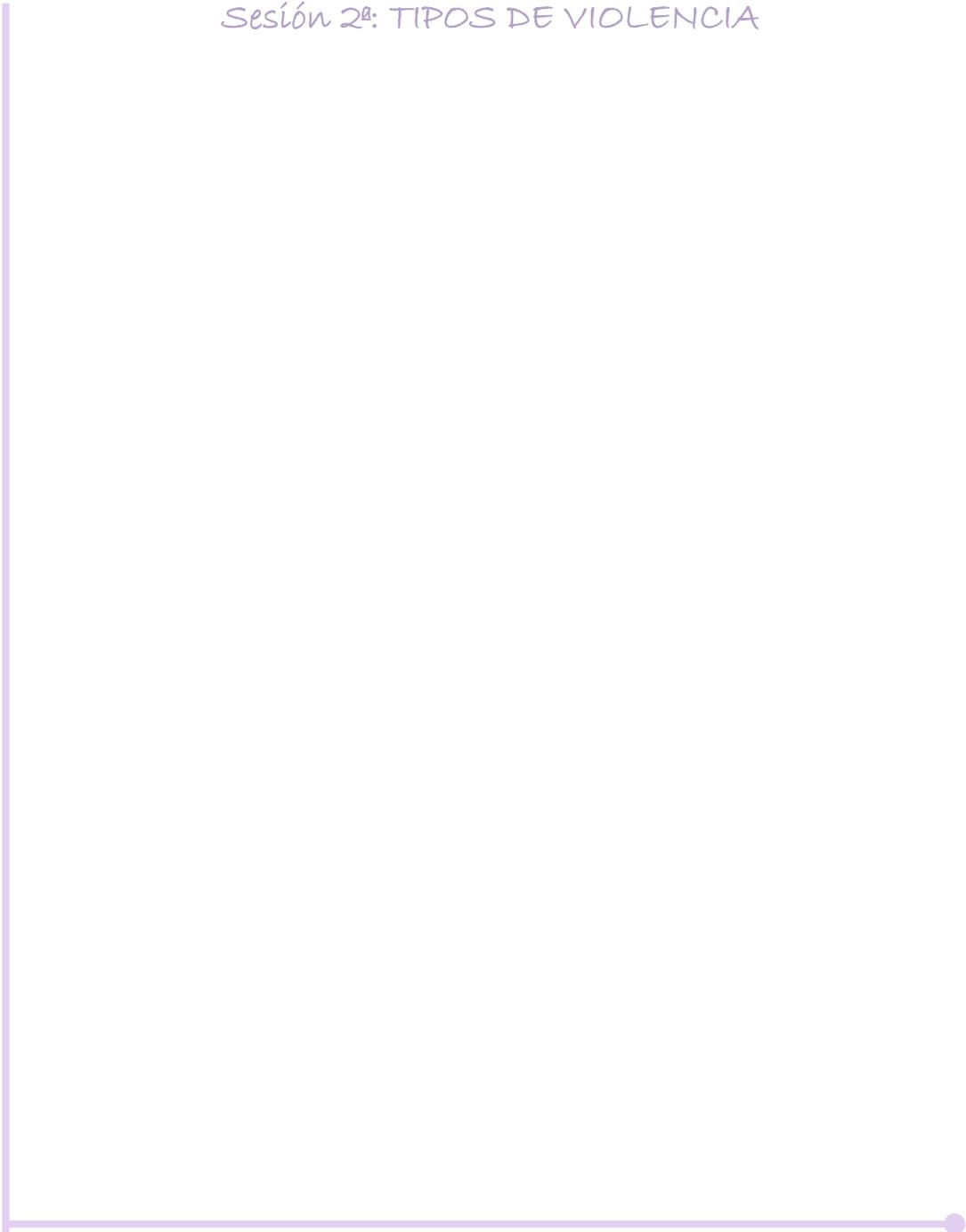
Las mujeres en cifras 1983-2008. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2008

Monográfico sobre Juventud y violencia de género. Revista Estudios de Juventud nº 86. Instituto de la Juventud. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2009

Actitudes de las/os adolescentes ante la violencia de género. Heras, Lavinia; Caceado, Rodrigo; Guijo, Valeriana; Ubillos, Silvia. Ponencia presentada en el V Congreso Internacional Educación y Sociedad. 2006

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 2ª: TIPOS DE VIOLENCIA



Introducción

En la sesión anterior, en la que se definió de distintas maneras la violencia de género, ya se explicó que esta puede manifestarse de diferentes modos, tanto en el ámbito público como en el privado, como lo es la pareja. En esta sesión vamos a profundizar en los tipos de violencia. Las agresiones físicas no plantean ningún problema para su aceptación y reconocimiento como tales, los abusos sexuales necesitan ya un mayor grado de definición porque engloban no solamente las agresiones físicas sexuales sino también otras que se encuentran más cerca de los abusos emocionales. La violencia psicológica se manifiesta de muchas formas, sutiles o muy directas. Otras estrategias de control como el económico, laboral o social no deben dejarse de lado. En la dinámica de la sesión y al objeto de ser más prácticos estos últimos serán incluidos dentro del maltrato psicológico.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Diferenciar las distintas manifestaciones de la violencia de género en general y violencia doméstica en particular.
- ✦ Profundizar en las manifestaciones cotidianas de la violencia psicológica y ofrecer claves para identificarla en sus relaciones familiares y de pareja.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4 .
Opcional: globos, sobres de papel.
Testimonios de víctimas para tareas para el próximo día.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Es importante valorar el impacto de la sesión en las participantes. Es posible que algunas de ellas se hayan sentido identificadas como víctima real o potencial. Por ello es el momento adecuado para realizar un seguimiento individual entre sesiones.
- ✓ Los malos tratos psíquicos, en los que a efectos de la dinámica de la sesión vamos a incluir desde los insultos y amenazas hasta las distintas formas de control, posiblemente necesitarán de un mayor grado de detenimiento. Es importante aportar el mayor número posible de ejemplos.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión realizando la ronda habitual y las tareas que quedaron pendientes. (10')

2. Recuerda que en las sesiones anteriores ya hemos visto distintas formas de ejercer la violencia. El objetivo de esta sesión es profundizar en ello. (10')

Si regresamos a la sesión anterior recordaremos que la violencia contra las mujeres se manifiesta de muy diversas maneras. Todas ellas las podemos englobar en tres grandes bloques:

AGRESIONES FISICAS

VIOLENCIA SEXUAL

ABUSOS EMOCIONALES O VIOLENCIA PSICOLOGICA

Esta última es muy amplia y la iremos desmenuzando

3. Explica mediante el esquema E-1 en qué consisten los malos tratos físicos y sexuales (los psicológicos los dejaremos para más tarde). A continuación forma pequeños grupos y pide que pongan tantos ejemplos como puedan (F-1). Seguidamente se pone la tarea en común y se completa con más ejemplos (F-1 profesional). (20')

4. Utilizar el esquema E-2 para introducir los abusos emocionales y vuelve a pedir que citen el mayor número de ejemplos posible F-1. En la puesta en común escribirlos en la pizarra y cuando hayan aportado un buen número de ellos organizarlos por grupos. Explicar y hacer consciente al grupo de aquellos tipos de abusos psicológicos o emocionales de los que no hayan aparecido ejemplos (E-3). (40')

CONTROL DE LAS RELACIONES
AISLAMIENTO
CELOS
ACOSO
DENIGRACION

HUMILLACION
INTIMIDACION
AMENAZAS
INDIFERENCIA AFECTIVA
CONTROL DEL DINERO

5. Para ayudar en la explicación se puede utilizar el listado adjunto (F-1 claves para las profesionales) así como la rueda del modelo Duluth (F-2).

6. Complementa la sesión con algunas de las dos siguientes dinámicas (F-3 y 4):

a. **“Romper globos”**. Se hace una lluvia de ideas en la pizarra sobre casos concretos de maltrato y se van agrupando y clasificando en tipos (físicos, psíquicos y sexuales). Después se inflan los globos y vamos anotando una forma de maltrato en cada globo; al final los ponemos en el suelo, en corro y todas a una los vamos explotando con el pie. (20')

b. **“Los sobres del maltrato”**. Tenemos unos sobres llenos de recortes con diferentes situaciones de maltrato hacia la mujer, se pretende que en grupos los vayan extrayendo y pegando en unas hojas de colores que representan el maltrato en general. (20')

7. Presenta las Ideas Fuerza y explica las tareas para el próximo día: “Reflexiones sobre el control” y lectura de testimonios de mujeres víctimas de la violencia de pareja. Al final del texto de esta sesión se indican lugares donde puedes encontrarlos. También se proporciona un ejemplo (10')

violencia física contra la mujer (E1)

Cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer.

violencia sexual contra la mujer

“Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión”.

(Alberdi y Matas, 2002)

violencia psicológica contra la mujer (E2)

“Se habla de violencia psicológica cuando una persona adopta una serie de actitudes y palabras destinadas a denigrar o negar la manera de ser de otra persona. Estas palabras o gestos tienen por objeto desestabilizar o herir al otro”.

(Marie-France Hirigoyen, 2006)

malos tratos psíquicos (E3)

- ✚ Los malos tratos psíquicos son aquellos actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en las mujeres.
- ✚ Pueden comprender amenazas, humillaciones, exigencia de obediencia, tratar de convencer a la víctima de que ella es la culpable de cualquier problema.
- ✚ Así mismo, incluye conductas verbales coercitivas como los insultos, el aislamiento, el control de las salidas de casa, descalificar o ridiculizar, humillaciones en público, así como limitar o retener el dinero.

(Fuente: Instituto de la Mujer)



Ficha 1 (Tipos de malos tratos)

1. Entendemos por **violencia física**, "cualquier acto no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer".

Escribe todos los **ejemplos** que puedas sobre este tipo de violencia:

2. La **violencia sexual** consiste en aquella conducta que atenta contra la libertad sexual de la mujer mediante el empleo de la fuerza o intimidación, o que valiéndose de una posición de poder impone a la mujer una relación sexual contra su voluntad. A menudo se acompaña de comentarios humillantes e insultos.

Ahora vuelve a poner tantos **ejemplos** como puedas:

3. Lo malos tratos **psíquicos** se refieren a todo acto o conducta que produce desvalorización o sufrimiento en las mujeres. Comprende amenazas, humillaciones, exigencias de obediencia, conductas verbales coercitivas, insultos, así como el aislamiento, el control de las salidas, descalificaciones públicas y retención del dinero.

Como ves hay muchos tipos de violencia emocional. De nuevo te pedimos que pongas **ejemplos**:

Ficha 1 (Tipos de malos tratos)

(Ficha para Profesionales)

Recogidas de: "Vincula't. Materials per treballar amb dones maltractades" Diputació de Barcelona)

Abuso físico

- + Golpes de puño y de pie.
- + Apretar, retorcer o pellizcar fuerte.
- + Intento de estrangulación o de asfixia.
- + tirar o arrastrar de los cabellos.
- + Lanzar sustancias tóxicas, comida o líquidos al cuerpo o la cara.
- + Provocar quemaduras con combustibles o con objetos calientes. .
- + Ensuciar el cuerpo de la mujer.
- + Aplastar la cara contra el plato de la comida.
- + Obligarla a tomar medicamentos, psicofármacos, alcohol, drogas, etc.
- + Hacerle comer o tragarse a la fuerza alimentos, guarrerías, papeles u otros elementos.
- + Cortarla, herirla o pincharla con cuchillos u otros objetos.
- + Lanzar objetos contra el cuerpo o pegarla con ellos.
- + Inmovilizarla contra la pared, los muebles o la tierra.
- + Encerrarla en el cuarto de baño o en el dormitorio, dejándola a oscuras.
- + Acercarse de manera intimidatoria, acusarla con el dedo ante los ojos.
- + Darle empujones o sacudirla.
- + Hacerle la zancadilla con el pie para que caiga.
- + Desfigurarla para que no pueda salir.
- + Arrancarle o desgarrarle la ropa.
- + Perseguirla o acosarla todo el rato.
- + Sacarla fuera de casa a la fuerza.
- + Arrastrarla por la tierra, lanzarla por las escaleras.
- + Lanzarla desde el coche.
- + Abandonarla en lugares desconocidos.
- + Pegarle o patearle el vientre durante el embarazo.
- + Herirla en los genitales o en los pechos.
- + Golpearle la cabeza contra la pared o la tierra.
- + Despertarla en cada momento para no dejarla dormir.
- + Aterrorizarla y amenazarla con objetos o armas mientras da el pecho a un bebé.
- + Torturas físicas: atarla o encadenarla, quemarla con cigarrillos, sumergirle la cabeza en el agua, etc.
- + Cualquier contacto físico no deseado por ella.
- + Encerrarla en casa.
- + Asesinarla.

Ficha 1 (Tipos de malos tratos) (Ficha para Profesionales)

Abuso psicológico, emocional o verbal

- + Insultos, denominarla con apodos o adjetivos degradantes.
- + Amenazas (de muerte, llevarse los niños, dejarla fuera, etc.)
- + Criticar y encontrar defectos en todo lo que hace o dice.
- + Obligarla a hacer cosas bajo amenazas.
- + Torturarla, mostrándole cómo castiga o maltrata a sus criaturas.
- + Aterrorizarla diciéndole lo que piensa hacer con ella y sus hijos.
- + Gritarla y darla órdenes.
- + Humillaciones, burlas o bromas hirientes.
- + Humillarla o avergonzarla delante de otras personas.
- + Culpabilizarla por todo lo que pasa, y también por cosas absurdas.
- + Desconfiar de forma evidente de todo lo que hace o dice.
- + Ridiculizar siempre sus gustos, opiniones o sentimientos.
- + Exigir que adivine su pensamiento, deseos o necesidades.
- + Se muestra cínico, prepotente e insolente con ella y las criaturas.
- + La acusa de traidora y desleal si explica lo que le pasa o lo denuncia.
- + La obliga a escucharlo durante horas.
- + Se exhibe desaliñado, mal vestido o sucio para molestarla.
- + La hace sentirse tonta, inútil, débil, ignorante e incompetente.
- + La manifiesta desprecio por ser mujer.
- + La exige que mantenga el rol de esposa y madre que él impone.
- + La hace obedecer con gestos, miradas, señales con la cabeza o ruidos.
- + La ignora, no la contesta, no la habla, hace como si no existiera.
- + La mira con desprecio, con sorna, con burla.
- + La tiene ocupada continuamente, no la deja tiempo para ella misma.
- + La confunde con argumentos contradictorios.
- + La rebaja recordándole sucesos del pasado.
- + Manifiesta celos y sospechas continuamente.
- + Interroga a los hijos e hijas sobre las actividades de la madre.
- + Tergiversa las palabras o hechos en contra de ella.
- + La deja con la palabra en la boca cuando ella le habla.
- + Se niega a discutir los problemas.
- + No habla nunca con ella.
- + Quiere tener siempre la razón, quiere tener siempre la última palabra.
- + Se niega a acompañarla a hacer las cosas que ella pide o necesita.
- + No da nunca explicaciones, ni dice cuando llegará, y exige que ella siempre lo haga.
- + Da indicios de que va con otras mujeres.
- + La induce al suicidio.
- + Amenaza con suicidarse para controlarla.
- + No le pasa los mensajes que son para ella.
- + La acusa de infidelidad.
- + Si están separados, la llama por teléfono en cada momento durante la noche.
- + No cumple los pactos o los acuerdos.
- + Hace comentarios sobre su apariencia o características físicas.
- + La demuestra odio y amor alternativamente.
- + Exige sumisión y obediencia.
- + La exige atención constante y compite con el resto de la familia.
- + Prepara un clima de terror que la inmoviliza.

Ficha 1 (Tipos de malos tratos) (Ficha para Profesionales)

Abuso sexual

- ✚ Exige tener relaciones sin importarle sus deseos.
- ✚ No acepta las negativas.
- ✚ La viola.
- ✚ La hiere introduciéndole objetos en la vagina o el ano.
- ✚ La obliga al coito anal.
- ✚ Le toca sin miramientos.
- ✚ No respeta ni satisface los gustos de ella.
- ✚ La obliga a ver pornografía y a copiar los modelos.
- ✚ Toma represalias si no tienen relaciones sexuales.
- ✚ La trata como si fuera una cosa sin sensibilidad.
- ✚ Habla de manera insultante durante el coito.
- ✚ La pide relaciones en lugares y momentos inoportunos.
- ✚ utiliza el sexo para denigrarla o iniciar discusiones.
- ✚ La compara con otras mujeres.
- ✚ No la seduce ni espera que ella obtenga placer.
- ✚ La obliga a tener relaciones sexuales ante las criaturas u otras personas.
- ✚ Quiere hacerle fotos desnuda sin su consentimiento.
- ✚ La obliga a vestirse de manera excitante para él.
- ✚ La obliga a realizar gestos o actitudes que la humillan o la incomodan.
- ✚ La acusa de frígida o de ninfómana según las circunstancias.
- ✚ La obliga a tener relaciones cuando está deprimida, cansada, enferma, inmediatamente después de un parto o un aborto, tras la muerte de un ser querido, después de una agresión, después de un éxito laboral o social de ella, etc.
- ✚ La utiliza como descarga sexual hostil después de un disgusto laboral o familiar.
- ✚ No se muestra cariñoso, ni la habla, ni la besa durante el acto sexual.
- ✚ La obliga, con armas, a tener relaciones.
- ✚ Pretende mantener relaciones cuando está sucio.
- ✚ Contagia a la esposa infecciones y enfermedades voluntariamente.

Ficha 1 (Tipos de malos tratos) (Ficha para Profesionales)

Abuso económico o financiero

- + Se gasta el dinero de la familia en él mismo.
- + Gasta grandes cantidades de dinero sin necesidad y lo niega para cosas vitales.
- + Esconde las ganancias o inversiones.
- + Miente sobre sus posibilidades económicas.
- + Entrega dinero a los hijos e hijas y no a la mujer.
- + Hace las compras él por no darla dinero.
- + Niega dinero para medicamentos o consultas médicas.
- + Protesta continuamente por el uso del dinero.
- + Descalifica a la mujer como administradora del hogar.
- + En caso de divorcio no cumple con las pensiones alimentarias.
- + vende pertenencias personales de ella sin su consentimiento.
- + La revisa el monedero o la cartera continuamente.
- + Declara continuamente que todo es suyo.
- + Oculta el patrimonio familiar.
- + Se juega el dinero de la familia.
- + Deja que ella se haga cargo de los gastos y él se guarda lo que gana.
- + Toma la tarjeta de crédito o los documentos bancarios.
- + No destina nunca dinero para salidas o vacaciones familiares.
- + La obliga a darle el dinero que ella gana.
- + Se apodera ilegalmente de los bienes heredados por ella.
- + La obliga a vender sus bienes y se queda con el dinero.
- + utiliza en su beneficio ahorros previamente destinados a vacaciones, tratamientos médicos, reformas del hogar, etc.
- + Le obliga a solicitar préstamos o avales bancarios.
- + La obliga a trabajar más o en lo que él quiere para quedarse con el dinero.
- + La obliga a endeudarse por él con la familia, amigos o vecinos.

Ficha 1 (Tipos de malos tratos) (Ficha para Profesionales)

Abuso social

- ✚ No permite que la mujer le acompañe a actividades sociales.
- ✚ Impone su presencia a la fuerza en actos sociales de la mujer.
- ✚ La humilla en público, criticándola o rebajándola.
- ✚ Boicotea los aniversarios, las reuniones navideñas o los encuentros familiares.
- ✚ Se muestra interesado por otras mujeres de manera abierta ante la esposa.
- ✚ No permite que trabaje o estudie.
- ✚ La obliga a maquillarse o no se lo permite.
- ✚ Prohíbe el contacto con vecinos, amigos o familiares.
- ✚ Se muestra desconfiado, intolerante o desagradable con las amistades o compañeros de trabajo de ella.
- ✚ No se hace responsable de los hijos.
- ✚ La trata como una chacha o no colabora cuando hay invitados.
- ✚ En público se muestra amable con ella.
- ✚ Monta «espectáculos» o la deja plantada ante los otros.
- ✚ Trata mal a los familiares o amigos de ella.
- ✚ La obliga a vestirse como él quiere.
- ✚ No la deja practicar su religión.
- ✚ Provoca que la despidan del trabajo.
- ✚ La descalifica o se burla de sus opiniones.
- ✚ Impide que disfrute tranquilamente de cualquier situación.
- ✚ No la deja participar de las fiestas familiares.
- ✚ No le permite hablar de según qué temas.
- ✚ Se hace la víctima en público, declarando que ella lo maltrata.
- ✚ La obliga a consultar médicos o psiquiatras diciendo que está loca, trastornada o enferma.
- ✚ La hace internar, la denuncia a la policía o busca aliados en contra suya.
- ✚ Secuestra a los hijos o hijas.
- ✚ No cumple el régimen de visitas con los niños.
- ✚ La obliga a votar el partido político que él quiere.

- ✚ Si están separados, la espera a la salida del trabajo, la llama por teléfono, la sigue por la calle, vigila dónde va y con quién.
- ✚ Aparece de pronto en los lugares a donde ella va normalmente (amigos, familia, trabajo) para molestarla.

Ficha 1 (Tipos de malos tratos) (Ficha para Profesionales)

Abuso Ambiental

- ✚ Rompe cosas o tira objetos.
- ✚ Mata a los animales de compañía de ella o les hace daño.
- ✚ Rompe o tira la ropa o los objetos personales de ella.
- ✚ Pone la radio o la televisión con volumen muy fuerte para molestarla cuando está enferma, estudiando, durmiendo o cuando está adormeciendo al recién nacido.
- ✚ Golpea las puertas o las cosas cuando discuten.
- ✚ Desconecta el teléfono cuando se va con tal de que ella no pueda hablar.
- ✚ Desconecta o rompe la radio o el televisor con tal de que ella no los pueda utilizar cuando él no está. No permite que ella vea sus programas preferidos.
- ✚ Come lo que está destinado a los hijos o hijas.
- ✚ Enseña productos inflamables para indicar que puede quemar la casa en cualquier momento.
- ✚ Corre a gran velocidad con el coche, amenazando de chocar con toda la familia.
- ✚ Echa a perder el coche de ella.
- ✚ Llena la casa de basuras recogidas en la calle.
- ✚ Rompe las puertas y los vidrios, desgarras las cortinas, tira del mantel echando todo por tierra
- ✚ Mueve los muebles.
- ✚ Rompe plantas, libros, fotografías, cartas, documentos, recuerdos o cualquier propiedad afectiva de ella.
- ✚ Ensucia y desordena lo que ella acaba de asear, desperdiga los desechos.
- ✚ Invade la casa con materiales o cosas que a ella le desagradan o atemorizan (armas de fuego, pornografía, pertenencias de un familiar muerto), etc.
- ✚ Revisa los cajones o pertenencias de ella.
- ✚ Esconde o rompe elementos de trabajo o de estudio de ella y de los hijos.
- ✚ Abre las cartas o escucha los mensajes telefónicos de ella.
- ✚ Habla mal de ella o difunde datos íntimos suyos.
- ✚ Si están separados intenta entrar a la fuerza en casa de ella.
- ✚ Toca el timbre o aparece en cada momento sin motivo, para hacer sentir su control.



Ficha 2 (Rueda del poder y control. Modelo Duluth)

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT

202 East Superior Street

Duluth. Minnesota 55802

www.duluth-model.org



Ficha 3 (Romper globos)



Seguro que conoces casos concretos de maltrato. Vamos a ir clasificándolos en la pizarra, intentando ponerlos en la categoría que mejor les define.

Ejemplos de **maltrato físico**:

Ejemplos de **maltrato psíquico**:

Ejemplos de **maltrato sexual**:

Elige el que quieras, escríbelo en un papel y mételo en un globo. Y ahora...¡vamos a explotar los globos y a romper esos malos tratos entre todas!

Ficha 4 (Los sobres del maltrato)



Vamos a elegir algún recorte de los que están en estos sobres y vamos a pegarlos en la hoja que corresponda en función del tipo de maltrato hacia la mujer que define cada uno de ellos.

Ideas Fuerza

“La violencia física y la violencia psicológica están vinculadas: ningún hombre se pone a pegar a su mujer de un día para otro sin motivo aparente, en una crisis de locura momentánea. La mayoría de los cónyuges violentos prepara primero el terreno aterrorizando a su compañera. La violencia física no se produce sin que haya habido antes violencia psicológica. Muchas víctimas afirman que es la forma de abuso más difícil de soportar”

(Marie-France Hirigoyen)



Para el próximo día

1 Piensa un poco en lo que hemos estado viendo en esta sesión y en todo lo que llevamos de programa. Responde a las siguientes preguntas sin pensar mucho en si es correcto o no lo que dices.

- ¿Qué experiencias de control has vivido con tu pareja o has visto entre tus padres?
- ¿Cuáles han sido sus consecuencias?
- ¿Qué relación encuentras entre el control y las fantasías románticas que vimos en sesiones anteriores?
- ¿Qué te gustaría que cambiase?

2 Lee lo que nos cuenta Carmen en este texto que os entregamos. Identifica las formas de malos tratos que ha sufrido y presta atención a sus sentimientos.

Algo para pensar...

Máximo



ANEXO. Testimonio de Carmen. (fuente: www.juntaspodemos.org)

CARMEN es una mujer de 31 años. Se había casado muy felizmente con su novio de hacía 6 años y habían tenido un hijo. Cuando el niño tenía aún tres años, el marido murió en un accidente de tráfico y todo cambió. Toda la familia entró en un duelo por la pérdida y Carmen se vio sola ante una situación de difícil manejo. Parecía que todos lo sentían más que ella. Un compañero de trabajo de su marido le mostró su ayuda y su apoyo y poco a poco fueron intimando más. Carmen se sentía culpable, puesto que en pocos días el compañero de trabajo usurpó el puesto de su marido. Ella se sentía sola y desvalida y depositó en él toda su confianza. Como suele pasar, las cosas al principio eran muy sencillas, hablaban de sus cosas, le confesaba sus problemas con su familia y la falta de tacto que habían tenido para con ella. Él se fue informando de todos sus puntos débiles y cada vez acotaba más el cerco. Los problemas familiares sirvieron para que él la apartara de su familia y así se vio aislada y sola. Él comenzó a planificar sus gastos y las compras en casa, empezó a poner pegas a todas sus decisiones, por pequeñas que estas fueran, justificando que lo hacía para ayudarla y para que las cosas le salieran bien. El niño, aún pequeño, pedía mucha atención a su madre y a veces tenía malos comportamientos, los cuales eran criticados en exceso por él. Parecía que el niño tenía que ser el mejor de todos y sino no sería nadie en la vida. Esto era lo que a ella más le dolía. El miedo a estar sola y un duelo muy mal elaborado tras la muerte de su pareja la hicieron mantener la situación durante tres años. Comenzaron las críticas y desprecios directos a su persona, formas de actuar, de vestir, de relacionarse con los demás. Ella se ocultaba de él para ver a alguna amiga o para asistir a su psicólogo, (al cual comenzó a ir animada por una amiga) inventándose citas con médicos o similar. El acercamiento a su hermana una vez iniciada la terapia

y aclarados algunos resquemores y resentimientos ayudaron a Carmen a volver a recuperar una parte de su familia y le sirvieron como aliados para separarse de esta persona que más tarde se supo solo buscaba la herencia conseguida tras la muerte del marido (unas tierras y una casa en un pueblo). Su baja autoestima y su necesidad de ser valorada por los demás hicieron a Carmen entrar en esta dinámica. No recibió maltrato físico, pero los insultos y críticas hicieron mella en su autoestima ya dañada por una infancia algo conflictiva. La pérdida de su marido al que todos valoraban y querían y que era su base más firme la hizo pensar que nada sería igual y que tendría que unirse al primero que se fijara en ella porque sino estaría sola. Por suerte buscó ayuda a tiempo y hoy por hoy se está recuperando y ampliando su círculo social.

Lecturas recomendadas

Trátame bien: el maltrato físico y psíquico a examen. De Esmeralda Berbel. Alba editorial, 2004.

Recoge el testimonio de 18 víctimas de la violencia, de diferentes edades y clase social, que han superado sus secuelas o están en camino de ello.

Amar después de amarte. De Fátima Lopes. La Esfera de los libros. 2007.

La vida sin amor parece no tener sentido. Todos necesitamos amar y ser amados. Pero, aunque el amor nos brinda momentos únicos de felicidad, también nos puede hacer sufrir. Y ese sufrimiento se instala en el corazón como un huésped indeseado. Cuenta la historia de tres mujeres. Felipa después de conocer al hombre ideal descubre su verdadero rostro.

Filmografía recomendada

"Romparamos con el maltrato". Ayuntamiento de Alcalá de Henares - Kodiak producciones. Director: Juan Manuel Peña. Guion: David Vicente. Año 2007.

Web recomendadas

Pueden encontrarse fácilmente en Internet **testimonios de víctimas** de la violencia de género. Por ejemplo el **"Diario de Sara"** (autora: Sonia Aparicio) en:

http://www.elmundo.es/documentos/2004/06/sociedad/malostratos/2006/diario_sara/index.html

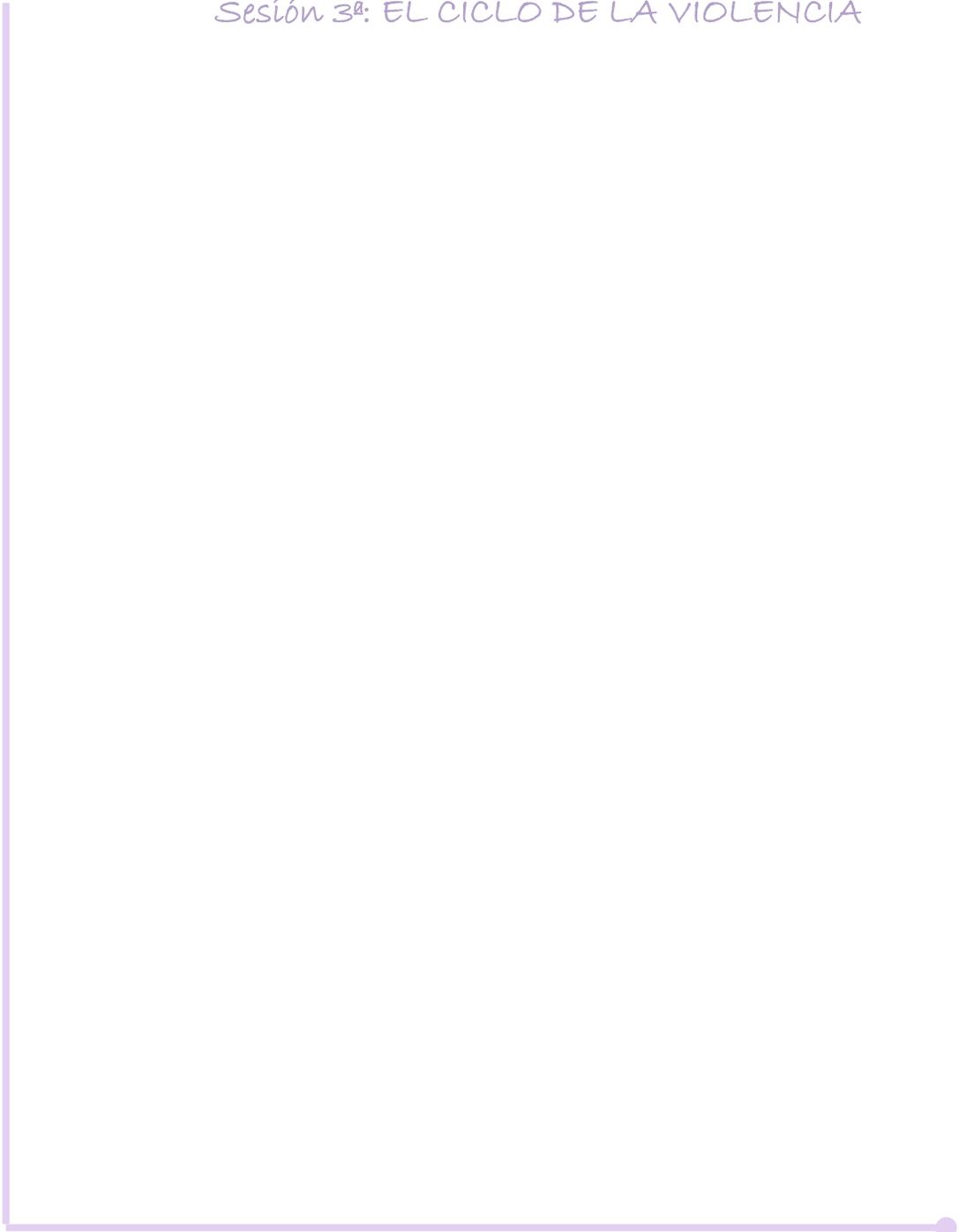
En este sitio se encuentra igualmente el documental **"Romparamos con el maltrato"** (Kodiak producciones) cuyo guion se basa en el "diario de Sara" y pretende "plasmar el drama que sufren las mujeres maltratadas". Podemos por tanto servirnos de esta alternativa audiovisual para esta o futuras sesiones.

El reportaje de Quino Petit publicado en El País Semanal (11-5-08), incluye los relatos de dos mujeres. Disponible en:

www.elpais.com/diario/eps/index.html?d_date=20080512

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 3ª: EL CICLO DE LA VIOLENCIA



Introducción

En las sesiones anteriores se han estudiado algunos de los mitos relacionados con la violencia de género. Esto nos ha permitido introducir el carácter cíclico de las agresiones, por ejemplo al desmontar la creencia sobre los arranques esporádicos de mal genio del agresor o al adelantar las razones por las cuales las víctimas no “se van”. En esta sesión profundizaremos en estas explicaciones y las acompañaremos con ejercicios de empatía para entender los sentimientos y comportamientos de una mujer que ha sufrido malos tratos de pareja. Finalmente se abordará la figura del agresor y explicaremos algunas de sus estrategias para perpetuar la violencia.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer el carácter cíclico y cronológico de la violencia de género en la pareja.
- ✦ Reconocer las características de cada fase del ciclo.
- ✦ Identificar el modo en que se establece la dependencia emocional.
- ✦ Analizar las pautas de comportamiento del agresor.

Materiales

Esquemas: E-1 y E-2.
Fichas: F-1, F-2 y F-3.
Testimonios de víctimas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Se recomienda utilizar el libro-comic **“Quiéreme bien. Una historia de maltrato”** escrito y dibujado por Rosalind B. Penfold, víctima de violencia de género. Una selección de sus viñetas acompañada de una explicación del proceso de la violencia, así como una entrevista a la autora, pueden encontrarse en el siguiente enlace:
http://www.elmundo.es/fotografia/2006/05/historia_maltrato/index.html
- ✓ El soporte para la realización del ejercicio principal de la sesión son las tareas para el próximo día de la sesión anterior: “Reflexiones sobre el control” y lectura de testimonios.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión realizando la ronda habitual y comentando el trabajo sobre las reflexiones sobre el control, encargado como tarea entre sesiones. Nos cercioraremos de que todas las participantes han leído los testimonios de las víctimas que se habían entregado. (30')
2. Explica en primer lugar que la violencia de pareja normalmente sigue un patrón cíclico en tres fases. (5')

“La violencia en casa no comienza de forma repentina, sino que lo hace poco a poco y casi sin darse cuenta. Primero van apareciendo esos mecanismos de control que estudiamos en la sesión pasada: controlar lo que gastas, lo que haces, si llegas tarde, como vistes... Esto cada vez es más frecuente y se va acompañando de enfados, amenazas, gritos, rotura de objetos... así hasta que levanta la mano. Luego viene el arrepentimiento del agresor que intenta recomponer la situación.”
3. A continuación presenta la tarea de la sesión. Consiste en explicar una a una las tres **fases del ciclo de la violencia** para intentar ponernos en la piel de una de las mujeres y tratar de entender como se siente, qué piensa y qué hace en cada una de estas fases. Utilizaremos la F-1 y para ayudarnos disponemos de claves para la profesional. Se irá cumplimentando fase a fase, trabajando en grupos pequeños. (60')

“Vamos a explicarlo más despacio y para ello utilizaremos un cuadro en el que iremos escribiendo lo que hace, piensa y siente una mujer en cada una de las fases de este ciclo. Tener muy presente vuestra experiencia personal y la de las mujeres de los textos que habéis leído”.

“Al principio todo está bien, estás con un hombre que te quiere y que te cuida. Va pasando el tiempo y las cosas empiezan a cambiar. Cada vez más frecuentemente aparecen cambios de humor imprevistos y repentinos, sin que sepas el motivo o creas que este no haya sido realmente tan grave como para justificar esa reacción. A esta primera fase se llama ACUMULACION DE LA TENSION”.

- ¿Qué es lo que creéis que motiva esta tensión?*
- ¿Cómo se siente una mujer que se encuentra con estos cambios?*
- ¿Qué piensa?*
- ¿Qué tratará de hacer?*

“La segunda fase es la culminación de la anterior y se denomina FASE DE DESCARGA. En ella el varón suelta su tensión de forma violenta, con agresiones físicas, golpes, gritos, insultos. Los dirige a la pareja, a los hijos, a las mascotas, a las cosas...”

- ¿Cómo se siente una mujer en esta situación?*
- ¿Qué piensa?*
- ¿Qué hace?*

“La última fase es la del ARREPENTIMIENTO o luna de miel. El agresor sabe que no está bien lo que ha hecho y que puede tener sus consecuencias: el abandono, una denuncia... Entonces pide disculpas, promete que no volverá a ocurrir, se muestra muy cariñoso y atento”.

- ¿Cómo se sentirá ahora esa mujer?*
- ¿Qué pensará y hará?*

“Pero esta tercera fase nos lleva otra vez al principio y todo vuelve a empezar. Cada vez el ciclo es más corto, hasta que llega a desaparecer, entonces todo es abuso y maltrato”

Desarrollo de la Sesión *(continuación)*

4. Finaliza el ejercicio utilizando los esquemas E-1 y E-2, en los que se explican **las fases** por las que pasan las mujeres inmersas en una relación de maltrato de pareja. (10')
5. Por último explica brevemente algunas de las **estrategias del maltratador** para lograr el control. Nos servirá como avance para la sesión siguiente (F-2). (10')
6. Cierra la sesión entregando las viñetas del libro recomendado como lectura entre sesiones.
7. Como actividad alternativa en caso de que en la dinámica de la sesión aparezcan dudas sobre si una situación implica o no malos tratos, se propone afianzar la detección de señales de riesgo iniciada en sesiones previas. Para ello utilizaremos la Ficha 3.

“Actividad del semáforo”. Ellas o nosotras planteamos diferentes situaciones conflictivas en la pareja, dependiendo de la situación las situamos en el color verde, amarillo o rojo del semáforo. El verde es cuando el conflicto se resuelve de manera pacífica y teniendo en cuenta el punto de vista y sentimientos del otro, amarillo cuando empieza a haber una desigualdad en la pareja, rojo cuando es un abuso y no hay respeto. (Fuente: Fundació SURT)

Ficha 1 (El Ciclo de la Violencia)



La violencia en la pareja no surge de forma repentina sino que lo hace lentamente, camuflada en "buenas intenciones", "preocupación" y "amor". Suelen aparecer tres fases que se repiten una y otra vez hasta que llega un momento que todo es violencia.

ACUMULACION DE LA TENSION
DESCARGA
ARREPENTIMIENTO

Vamos a ponernos en el lugar de una mujer que ha sufrido este tipo de violencia. Recuerda lo que has leído, los casos que conozcas y tu propia experiencia personal. Para cada una de las tres fases del ciclo de la violencia tendremos que intentar responder a tres preguntas: ¿cómo siente?, ¿qué hace? y ¿qué piensa?

EL CICLO DE LA VIOLENCIA	ACUMULACION DE LA TENSION
¿Qué siente ella?	
¿Qué piensa?	
¿Qué hace?	

Ficha 1 (El Ciclo de la Violencia) continuación



<p>EL CICLO DE LA VIOLENCIA</p>	<p>DESCARGA</p>
<p>¿Qué siente ella?</p>	
<p>¿Qué piensa?</p>	
<p>¿Qué hace?</p>	

<p>EL CICLO DE LA VIOLENCIA</p>	<p>ARREPENTIMIENTO</p>
<p>¿Qué siente ella?</p>	
<p>¿Qué piensa?</p>	
<p>¿Qué hace?</p>	

Ficha 1 Ficha para Profesionales. Fuente: Fundació SURT

	Acumulación de tensión	Descarga	Luna de miel
¿Qué siente ella?	<p>Miedo terror, amenaza Pena Ansiedad, intranquilidad Distancia Estado hipervigilante Confusión: sus acciones no se corresponden con sus palabras Tensión constante Debilidad, flaquean fuerzas, sin energía, agotada Inseguridad Dolor, infelicidad Inadecuada, incorrecta Agredida, castigada, insultada Ignorada, poca cosa "como si no contara, invisible, flotando" Vacía, sin contacto consigo, sin encontrarse a sí misma, perdida Sin escapatoria, atada, secuestrada</p>	<p>Cólera, ira, rabia Calor Humillación Tristeza Impotencia Desesperación Herida Peligro Intimidación Derrotada Desmoronándose Ante un abismo</p>	<p>Siente culpa por el incidente, haber hecho algo mal (baja autoestima, desconfía de lo que siente) "¿Cuándo aprenderé a no meterla pata?" Descanso y bienestar por la reconciliación Conmovida por su ternura, cariño: "es el nuevo comienzo anhelado"</p>
¿Qué piensa?	<p>Cree que ella puede evitar la violencia. Tiene que haber una pauta. Tiene que ser comprensiva, atenta, paciente... está enfermo, no lo puedo abandonar. "si me esfuerzo un poco más, si hablo menos... las cosas mejorarán, le haré mejor persona". Le quiere. El la quiere: "se que él me quiere". Tiene que resistir. No lo puedo contar porque no me creerán.</p>	<p>Se quiere separar. No puede seguir así.</p>	<p>Le justifica, excusa: "seguro que no lo hizo a propósito, estará estresado, a lo mejor sufre un trastorno del carácter, no es culpa suya, con todo lo que ha sufrido, no me extraña que esté malhumorado, puede que todavía eche de menos a su esposa, eso lo explicaría todo, la gente no nace mala". Se hace responsable de su violencia: "debería ir a la biblioteca, documentarme, hablar con su médico..." Niega los hechos Piensa que va a cambiar, que ella le va a ayudar: "me ha prometido que no volverá a ocurrir, que no pretendía herirme, que solo quiere hacerme feliz, después de lo que hemos pasado juntos" Cree que quizás su reacción fue exagerada Duda de sí misma "¿y si el problema soy yo? "Tal vez soy demasiado susceptible, tal vez lo he malinterpretado, tal vez solo sean imaginaciones mías, tal vez lo esté estropeando todo, no me creerán, a lo mejor les he contado demasiadas cosas malas".</p>
¿Qué hace?	<p>Intenta controlar: hace todo lo posible para que él no descargue Va con cuidado para que no se enfade. Esfuerzo por complacer.</p>	<p>Pérdida de control, defenderse, protegerse.</p>	<p>Perdona Olvida, no quiero pensar en lo sucedido. Confía que todo irá bien. Ama.</p>

el ciclo de la violencia (I) (E1)**RECUERDA QUE:**

- ✚ Los ataques serán cada vez mas frecuentes, más intensos y peligrosos.
- ✚ No se puede parar.
- ✚ No olvides que el agresor en muchos casos es solamente violento en casa con su pareja y a veces con los hijos.

En Resumen, las que se muestran en el siguiente esquema, son las fases por las que pasa UNA MUJER que se encuentra dentro de una relación de maltrato, en las que se manifiesta el ciclo de la violencia.

el ciclo de la violencia (II) (E2)

- SEDUCCION
 - COMIENZO SUTIL DEL CONTROL
 - SOMETIMIENTO PARA EVITAR PROBLEMAS
- CONFUSION Y DUDAS (¿qué está ocurriendo? ¿no me puede estar ocurriendo a mí! ¿por qué actúa así?)
- CULPA (es por mi culpa, hay algo que no estoy haciendo bien)
 - ESTRÉS
 - AISLAMIENTO Y SOLEDAD
 - DESCOMPENSACION

Ficha 2 (La estrategia del hombre agresor)

El hombre que maltrata:

- ✚ Con la violencia del tipo que sea (psicológica, física, sexual) siempre persigue los mismos fines: mantener el PODER y el CONTROL sobre su pareja.
- ✚ Frecuentemente "necesita tiempo" para encontrar el modo más eficaz y seguro de controlar a su pareja. Va paso a paso.
- ✚ utiliza tácticas que pueden ser diferentes de las que utiliza otro hombre que maltrata.
- ✚ Comienza su estrategia de forma lenta y hace creer a su pareja que se está preocupando por ella.
- ✚ Vive dentro de una armadura. No sabe expresar sus emociones, ni lo que necesita y quiere.
- ✚ Si no logra el control sobre su pareja "se descontrola".
- ✚ Depende del poder que ejerce. Sin esto no es nadie.
- ✚ Es celoso. No teme tanto una infidelidad sino que exista un tercero. Por eso muchas veces los malos tratos comienzan cuando su pareja se queda embarazada.
- ✚ utiliza la estrategia del arrepentimiento para "ganar tiempo". Si su víctima no se lo concede se comporta nuevamente de forma violenta.
- ✚ utiliza la estrategia del aislamiento para que su pareja no tenga a quien recurrir ni con quien comparar su vida.
- ✚ utiliza la estrategia del desgaste.
- ✚ Es mentiroso.



Ficha 3 (El semáforo)

Ahora vamos a plantear diferentes situaciones conflictivas en la pareja, dependiendo de la situación las situamos en el color verde, amarillo o rojo del semáforo. El verde es cuando el conflicto se resuelve de manera pacífica y teniendo en cuenta el punto de vista y sentimientos del otro, amarillo cuando empieza a haber una desigualdad en la pareja, rojo cuando es un abuso y no hay respeto. Haz una cruz en el color del semáforo que pienses que mejor refleja la situación planteada.

Situación 1



Situación 2



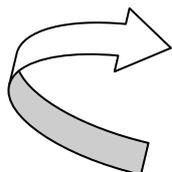
Situación 3



Situación 4

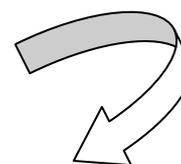


Ideas Fuerza



AUMENTO DE LA TENSION

Las cosas comienzan a ponerse tensas, primeras discusiones, gritos...



ARREPENTIMIENTO

El agresor se disculpa, promete que no va a volver a suceder, hace regalos, se muestra cariñoso...
Hasta que otra vez...

EXPLOSION

Se libera la tensión en un arranque intenso de abusos de cualquier tipo...



Para el próximo día

Lee y mira los dibujos que te vamos a entregar. Los ha hecho una mujer que fue maltratada por su pareja y consiguió salir adelante.

Algo para pensar...

La joven rusa falleció el 19 de noviembre de 2007 en el Hospital General de Alicante como consecuencia de la agresión sufrida el día anterior por parte de su ex compañero sentimental, R.D.R., quien le "propinó una cuchillada en el cuello" que le seccionó la arteria "carótida interna derecha" y la vena "yugular interna".

Cuatro días antes, el ahora acusado, un joven alicantino de 30 años, acudió a un programa de televisión nacional para pedirle a Svetlana que retomaran la relación.

"Sólo hay una vida y yo quiero vivir la mía contigo", suplicó ante ella, al tiempo que le ofrecía un anillo que fue rechazado.

Después de su muerte se supo que ella, madre de un niño de 2 años fruto de una relación anterior, había renunciado a una orden de protección contra el presunto homicida, a quien un juez había condenado por maltrato y lesión a once meses de prisión y dos años de alejamiento, si bien la sentencia no era firme dado que aún no le había sido comunicada.

Material recomendado

Libro-Cómic

"*Quiéreme bien. Una historia de maltrato*", escrito y dibujado por Rosalind B. Penfold, víctima de la violencia de género. Editorial Lumen. 2006



UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 4ª: EFECTOS DEL MALTRATO. ¿POR QUÉ SE QUEDAN?

Las fuerzas que se asocian para el bien no se suman, se multiplican
Concepción Arenal

Introducción

Ya hemos abordado los sentimientos y comportamientos de las víctimas de violencia de género. Durante la sesión de hoy, analizaremos las consecuencias de los malos tratos, que pueden ser múltiples y abarcar todas las esferas; físicas, psicológicas, sociales, sexuales, laborales, familiares...

Por otro lado, un instrumento fundamental para prevenir futuros episodios de malos tratos es el mostrar a las participantes los factores que dificultan que se ponga fin a una relación de abuso, y por supuesto, dar claves para salir de la violencia.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Identificar las principales consecuencias de los malos tratos en la salud de la mujer.
- ✦ Analizar las emociones por las que una mujer permanece en una relación de malos tratos.
- ✦ Dar a conocer algunas claves para salir de relaciones de maltrato.

Materiales

- Reproductor DVD/TV y CD del vídeo.
- Pizarra, rotulador, bolígrafos.
- Fotocopias de las F-1, F- 2, F-3 y F- 4.
- Esquemas E1, E-2 y E-3.
- Tareas para el próximo día.
- Viñetas del material complementario.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Puede que esta parte del programa haga surgir en las mujeres emociones y recuerdos negativos al poder verse identificadas. Para ello, se aconseja que la profesional sepa manejar la posible angustia de las participantes y finalice estas sesiones de forma positiva.
- ✓ Aunque sabemos que las sesiones individuales pueden iniciarse siempre que sea necesario, a partir de esta unidad de violencia se aconseja que la profesional esté más atenta a las participantes y les ofrezca una ayuda individual a las que así lo requieran.
- ✓ Se recomienda evitar actitudes de victimización (perpetúa la impotencia, la pasividad y la indefensión) y fomentar aquellas que contribuyan a la autorresponsabilidad, que sepan que el cambio pasa por ellas mismas.
- ✓ El tema de “por qué la mujer permanece en el maltrato” es quizá uno de los aspectos más complejos para el entendimiento de la mayoría de las personas que no conciben cómo una mujer puede dejarse maltratar, por ello, es importante que la profesional tenga claro cómo abordar este aspecto y recursos para ello.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión con la **ronda habitual** y preguntamos si quieren comentar algo de la sesión anterior, alguna duda, algo en que hayan pensado, que les llamara la atención, algo que no sabían,... (10')
2. Haz una **breve introducción** de los contenidos a tratar en la sesión de hoy;

“Hoy, seguimos avanzando en la unidad de violencia. Ya hemos aprendido muchas cosas, conocemos los tipos de violencia que existen, las características del agresor, el ciclo de la violencia... En esta sesión vamos a intentar recordar todo lo que hemos visto en la unidad y entre todas vamos a pensar en las consecuencias que provocan los malos tratos a las mujeres. Por otro lado, vamos a cuestionarnos por qué algunas mujeres permanecen en una relación de abuso y también vamos a ver varias herramientas que pueden ayudar a la mujer a salir de este tipo de relaciones”. (5')
3. **Efectos de los malos tratos:** En las últimas sesiones hemos ido abordando este aspecto, así que simplemente vamos a organizarlo en forma de resumen aclaratorio. No nos detendremos demasiado y dejaremos más tiempo de sesión para el siguiente apartado.

“Como os decía, vamos a intentar recordar algunos aspectos que hemos aprendido hasta ahora. Para ello, vamos a ayudarnos viendo el siguiente vídeo”.

Ponemos el vídeo “Amores que matan” de Iciar Bollaín (u otro).

“Como ya sabéis, esto es sólo un ejemplo de una historia de maltrato, pero de todas ellas podemos establecer un perfil, un patrón general de consecuencias que sufre la víctima. Por ejemplo, a nivel físico ¿qué consecuencias tiene la mujer maltratada? ¿Y a nivel psicológico? ¿Sexual?... Podemos trabajar en forma de lluvia de ideas, apuntando en la pizarra las aportaciones de las participantes, que pueden además ir completando la F-1. (20')
4. **¿Por qué se quedan?:** Vamos a analizar por qué algunas mujeres permanecen en situaciones de malos tratos y con qué estrategias se puede salir de éstas.

Es fundamental recordar la influencia no sólo de las cogniciones, sino de las emociones, como causantes del mantenimiento de la relación de maltrato. Conceptos como el amor, el miedo, la culpa, la vergüenza, el aislamiento, la soledad... repercuten en esa confusión de cogniciones y emociones y, por ende, en la ausencia de decisión de la mujer a finalizar una relación de abuso. Se pretende favorecer el debate y la reflexión, así como dar información objetiva y veraz sobre este aspecto, ayudando a seguir desmontando mitos relacionados con la violencia doméstica. Para ello utilizaremos la dinámica que se plantea en la F-2.

La profesional debe guiar el debate hacia los conceptos a tratar; el amor, el miedo, la culpa, la vergüenza, el aislamiento, la soledad... (viñetas de ayuda en el material complementario). Algunas aclaraciones para la profesional que pueden ayudarle en esta parte son los esquemas contenidos en la F-3. (40')
5. Presentar la dinámica descrita en la F-4. Puedes empezar leyendo el relato de una víctima. Se puede fomentar el debate con ánimo de llegar a la siguiente conclusión: **NO HAY JUSTIFICACIÓN PARA EL MALTRATO**, tal y como cuestiona el Esquema 1. (15')
6. Se finaliza la sesión con una visión positiva y de avance: *“La sesión de hoy ha sido dura. Habéis trabajado muy bien y nos merecemos sentirnos satisfechas, productivas y felices de ser mujeres. Pero, quedémonos con algo más, vayamos un poquito más allá y veamos cómo puede una mujer salir de una relación destructiva”* (E-2 y E-3). (20')
7. Se manda la tarea para el próximo día. Acabamos con las Ideas Fuerza y con una dinámica de fortalecimiento grupal: “el abrazo colectivo” (todas las participantes se cogen de las manos y desde una esquina se va enrollando el grupo en forma de caracol), para salir de la sesión con una frase en mente “¡PORQUE NOSOTRAS LO VALEMOS!”. (10')



Ficha 1 (Amores que matan) de Icíar Bollaín

Ahora vamos a ver un vídeo, relájate y presta atención, seguro que te interesa...

“Como ya sabéis, esto es sólo un ejemplo de una historia de maltrato, pero de todas ellas podemos establecer un perfil, un patrón general de consecuencias que sufre la víctima. Por ejemplo, a nivel físico ¿qué consecuencias tiene la mujer maltratada? ¿Y a nivel psicológico? ¿Sexual?...”

Entre todas vamos a rellenar la siguiente ficha analizando las consecuencias del maltrato en las diversas esferas de la vida de una mujer, recordando lo que acabamos de ver y escuchar:

FÍSICAS	PSICOLÓGICAS

SEXUALES	SOCIALES	LABORALES

Ficha 2 ¿Por qué se quedan?



vamos a leer atentamente el testimonio de una mujer que era maltratada. Presta mucha atención, porque nos puede aclarar muchas cosas.

"...La relación que tuve con mi ex pareja es que es muy fuerte, muy chocante, porque de repente es una persona que tú quieres, de la que te has enamorado, que es el padre de tu hijo y como que no lo quieres asumir, entonces, para que no te haga daño tú te echas la culpa de que tú eres la que... la que todo, y Le das cada día otra oportunidad. Sí, e inventas excusas. Pero cuando te das cuenta que no eres tú y es esa persona, te sientes...

Pero tardas años, yo tardé años en darme cuenta..."

¿Qué pensáis? ¿Por qué está mujer, como otras, tardó años en darse cuenta?

¿Por qué seguía viviendo con el hombre que la maltrataba?

¿Qué pensáis que sentía él realmente por ella?

¿Por qué no le dejó?

¿Por qué no le denunció?

¿Por qué no pidió ayuda?

Ficha 3 (Emociones que atrapan)

(Ficha para Profesionales)



EL MIEDO. Es el puente principal entre el maltrato “impredescible” del agresor y la paralización de respuestas de la víctima. Hay que tener en cuenta que el miedo genera confusión en la víctima y esta confusión puede inmovilizar a la mujer en una situación de indefensión. Ello requiere la intervención de terceras personas que la ayuden a poner fin a ese proceso.

EL AMOR. Jacobson y Gottman señalan que otro elemento que contribuye a que algunas mujeres no abandonen una relación violenta es que siguen imaginando, como si de un sueño se tratase, cómo hubieran podido ser sus vidas con esos hombres. Aman a sus maridos y llegan hasta el punto de sentir compasión por ellos y por las dificultades que su vida les plantea. Tienen la esperanza de ayudarles a convertirse en padres y esposos normales. Tienen la ilusión de que surja algún cambio en él. Estos sueños están muy arraigados y les resulta muy difícil abandonarlos. (Podemos recordar los mitos del amor romántico).

LA CULPA. Incapaz de situar una causalidad en el comportamiento de él, acaba atribuyendo la causa a sí misma. Para Andrés Montero, el origen de la culpa en la mujer maltratada se debe a que sus vías de razonamiento, comprometidas por la hipervigilancia hacia el maltrato impredescible, la conducen hacia una conclusión distorsionada, el castigo está ahí para corregir algo que ella ha hecho mal. Otra fuente de culpa puede ser la frustración de expectativas y metas.

LA VERGÜENZA. La vergüenza aísla a la mujer de los otros, pero la devuelve entonces al agresor. Es en gran medida la culpabilización a través de los demás, el miedo a la “revictimización social”, a que te juzguen como tonta, como débil... O también, la vergüenza ajena vivida como propia. El efecto directo es el ocultamiento del maltrato.

EL AISLAMIENTO. Impuesto por el maltratador y por todas estas emociones que repercuten en no pedir ayuda y en continuar en el ciclo del maltrato.

Ficha 4 (¿Hay justificación para el maltrato? ¿Y para el maltratador?)

vamos a leer atentamente otro testimonio con las reflexiones de una mujer que era maltratada. Presta mucha atención, porque nos puede aclarar muchas cosas

«Yo creo que hay dos cosas fundamentales para mantener la relación que son la culpa y la vergüenza. La culpa que te hacen sentir ellos porque te echan a tí la culpa, efectivamente, te dicen que eres tú la que has hecho algo que no tenías que hacer y por eso te ha pegado, por eso ha habido una discusión o por eso ha habido un problema... Y por eso sientes vergüenza, porque te crees que le has provocado. Y después es la vergüenza, la vergüenza de que socialmente tú vayas a decir a alguien «mí marido, mí novío o mí pareja me ha pegado», porque van a decir «usted es tonta, ¿o qué le pasa?» o «¿qué le has hecho para que te pegue?», porque la culpa la gente te la echa a tí y la vergüenza de reconocer que eres una mujer maltratada es muy grande, o sea, de reconocerlo en tu propia familia, de decírselo a tu padre, decírselo a tus hermanos.... »

Escribe todas aquellas situaciones por las que una pareja puede discutir:

1

2

3

4

5

Escribe todas aquellas situaciones por las que tu pareja puede insultarte, humillarte o darte una torta:

1

2

3

4

5

¿hay justificación para el maltrato? (E1)

- ✦ ¿Realmente existe alguna razón por la que alguien, sea mi pareja, mi novio, mi amigo,... quien sea, pueda insultarnos, humillarnos, golpearnos, maltratarnos?
- ✦ ¿Realmente existe alguien que tenga derecho a ello?
- ✦ ¿Por mucho que yo me equivoque, o que no me apetezca hacer la cena, alguien tiene derecho a insultarme?
- ✦ ¿Que una relación se mantenga, depende de mi sola? ¿Es que el amor lo puede todo?

cómo salir de una relación destructiva (I) (E2)

Las mujeres en este tipo de relaciones pueden tomar los siguientes pasos:

1. Reconocer que su vida de pareja es destructiva: Este es el primer paso para empezar a tomar las decisiones necesarias que la ayudaran a salir de una relación abusiva.

2. Hablar con un familiar o amigo/a acerca de su situación: Buscar una persona en la que se pueda confiar, que tenga capacidad de escuchar y ofrecer un buen consejo y una opinión neutral acerca de la situación. Es importante que se recurra a personas que realmente puedan entendernos y no juzgarnos para encontrar la fortaleza para tomar las decisiones necesarias y solucionar la situación. Pero lo que no debemos hacer, es continuar guardando en secreto el abuso en que hemos podido vivir o estamos viviendo.

cómo salir de una relación destructiva (II) (E3)

3. Liberarse de culpas: Reconocer que no es por culpa nuestra lo que estamos pasando y que nos merecemos algo mejor.

4. Recurrir a ayuda profesional: Buscar ayuda profesional con un especialista de salud mental (psicólogo o psiquiatra) es indispensable. Estos especialistas conocen a fondo y respetan este tipo de problemas. También existen organizaciones, sin fines de lucro y de carácter comunitario, que nos pueden prestar ayuda, que esté a nuestro alcance.

Ideas Fuerza

- ✚ *Las repercusiones de la violencia son múltiples y abarcan todas las esferas: físicas, psicológicas, sociales, sexuales, laborales y familiares.*
- ✚ *Las mujeres "atrapadas" en relaciones destructivas tiene posibilidades de liberarse de quien las maltrata y comenzar nuevamente sus vidas en condiciones dignas y saludables, con la felicidad y la tranquilidad a la que todo ser humano tiene derecho.*
- ✚ *Ninguna mujer se merece permanecer en una relación abusiva.*
- ✚ *No hay ninguna razón que justifique el maltrato.*
- ✚ *Tomar decisiones como la de salir de relaciones abusivas no es fácil, pero podemos estar seguras de que dentro de cada una de nosotras, dentro de cada mujer, existe esa fortaleza necesaria para salir adelante.*
- ✚ *Podemos tener relaciones independientes, sanas, humanas, generosas... y no de lucha, enfrentamiento y control.*
- ✚ *Nos merecemos que nos cuiden y nos hagan felices.*



Para el próximo día

En la sesión de hoy hemos visto algunas razones de por qué algunas mujeres "se quedan" en una relación de malos tratos. Aquí te damos un resumen de algunas de ellas, léelas y expón brevemente tu opinión o tu reflexión sobre cada una de ellas siguiendo el esquema que se te plantea después de cada ejemplo.

- ¿Qué piensas sobre...? (cada uno de los cuadros que aparece en el texto que te damos).
- ¿Conoces algún hombre que se comporte así, o alguna mujer que piense de esta manera?

ANEXO PARA LA TAREA

la idea "del amor romántico"



refuerzan la actitud de sumisión con su carga de altruismo, sacrificio, abnegación y entrega

"Hay que aguantar", "la mujer tiene que sacrificarse para mantener a su familia unida", "cada uno tiene su cruz", estas son frases que todas hemos escuchado ya sea de nuestras familias, amigas o de algún representante de la iglesia. Se nos ha educado para "soportar" para sublimar nuestros deseos y necesidades en pro de los demás. Hemos aprendido que la entrega ha de ser incondicional aunque en ello nos vaya la felicidad y en algunos casos- la vida.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así? ¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Consideran un fracaso la separación como si dependiera de ellas

Cuando te enamoras piensas que es para toda la vida y pones todo tu empeño en que así sea, por eso, una separación supone por lo general, un fracaso para la mujer ya que ella ha tratado de dar lo mejor de sí misma en esa relación, lo que sucede es que al convivir con un maltratador todo lo que habías imaginado de hermoso en una relación se convierte en un infierno cuya única salida es la separación lo más inmediata posible.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Asumen el sufrimiento como un desafío

"Las cosas van a cambiar", "él, en el fondo, es bueno", "yo le puedo ayudar a cambiar", "estaré a su lado", "el amor lo puede todo", son frases conocidas para muchísimas mujeres. Nos han vendido que la mujer ha de sacrificarse siempre, lo hemos visto en nuestras familias, en las telenovelas, en las novelitas rosas. Todavía muchísimas mujeres creen que así es como funciona el amor.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Consideran que la irritabilidad de sus compañeros se debe a causas externas

El trabajo, el alcohol, las drogas, los negocios, los gritos de los niños, la limpieza de la casa, etc. Cualquier excusa es posible para justificar el padecimiento que sufre la mujer ya que no es capaz de asimilar que su pareja tiene un comportamiento insano y que es él mismo el responsable de su irritabilidad, de su mal genio, de su furia que descarga injustamente sobre ella y muchas veces sobre los hijos. Es como si la mujer se cegara ante la evidencia y necesitara echarle la culpa a otras cosas e incluso hasta sí misma, antes que al propio maltratador.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así?
¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Pensar que la maternidad está ligada al sacrificio y a la abnegación

Son muchas las mujeres que piensan que un hijo debe tener un padre, aunque éste sea el peor de los padres. Todavía se nos vende que la familia "convencional" debe conservarse a toda costa, que es la mejor estructura para el desarrollo adecuado de los hijos. Por eso, muchas mujeres son capaces de sacrificarse, de anularse con tal de que sus hijos tengan este tipo de "hogar", pero no se dan cuenta de cuanto dolor ahorrarán para ella y sus hijos si comenzarán una nueva vida lejos de su agresor.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así? ¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

El no tener un proyecto de vida propio

Al casarse o al tener una pareja, muchas mujeres dejan su vida propia, amistades e incluso trabajo, etc., para abocarse a los proyectos de su pareja, a las amistades de éste, haciendo que se reduzca su vida al mundo de él. Así, la mujer, se ve aislada, sin contactos, sin amistades, sin apoyos que la ayuden a salir de la infernal situación en la que se encuentra.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así? ¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Y aunque trabaje la mujer...

Ella tiende a pensar que su trabajo es una "ayuda" y no su propia realización personal. Esto hace que muchas veces acepten cualquier trabajo -que no le produce inquietud, placer ni incentivo- reafirmando aún más su condición de abnegación y sacrificio. Consideran que el varón es el único capaz de mantener un hogar aunque, en muchos casos, sean ellas las que están sosteniendo económicamente el mismo.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Conoces algún hombre que se comporte así? ¿Conoces alguna mujer que piense de esta manera?

Algo para pensar...

Manel



Viñetas de ayuda para la explicación de:

EL AMOR



LA CULPA



M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

EL AISLAMIENTO



Fuente: "Quiéreme bien". Penfold

Filmografía recomendada

Cortometraje "Amores que matan", de Iciar Bollain (u otro al respecto).

Web recomendadas

- http://www.buenostratos.org/m_psicolog%EDA_mujer.htm
- http://www.elmundo.es/fotografia/2006/05/historia_maltrato/index.html

UNIDAD 5: Violencia de Género

Sesión 5ª y 6ª: HIJOS E HIJAS VÍCTIMAS DE LA
VIOLENCIA DE GÉNERO

Introducción

Es el momento de hablar de los hijos e hijas que han vivido la violencia de género y la violencia familiar, bien como víctimas directas o indirectas, pero siempre víctimas. Los menores que crecen en un entorno violento aprenderán que ciertas pautas de comportamiento son normales y existirá una alta probabilidad de que las adopten en mayor o menor medida. Además, su desarrollo psicosocial se verá afectado por los efectos de la violencia sobre su madre y sobre ellos mismos. Y todo ello sin que se les haya puesto la mano encima o hayan estado presentes durante las agresiones.

El trabajo en esta sesión se realizará principalmente en pequeños grupos, con puesta en común y con exposición psicoeducativa posterior que se recomienda enriquecer con ejemplos aportados por las participantes.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Concienciar sobre la condición de víctimas de los menores que forman parte de un entorno familiar violento, aunque nunca se les haya agredido o no hayan sido testigos directos de la violencia.
- ✦ Mostrar las distintas consecuencias físicas y psicosociales para los menores expuestos a la violencia de género.
- ✦ Anticipar modos de ayudar a los hijos e hijas a superar las secuelas de la violencia y a prevenir relaciones violentas.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 y F-6.
DVD.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Puede suceder que si alguna de las participantes ha sufrido violencia en el ámbito familiar durante su infancia y adolescencia, manifieste hostilidad hacia su madre por no haberla apoyado, creído o ayudado:
 - Porque ella también sufrió los malos tratos, los aguantó y no los denunció
 - Porque no se enteró de las agresiones que sufrió su hija
 - Porque no quiso ver las agresiones
 - Porque "normalizaba" esas conductas
- ✓ De darse esta situación o si las profesionales aprecian que este resentimiento existe, debe ofrecerse la oportunidad de ser expresado de forma abierta, tanto en esta sesión como en sesiones individuales y durante la siguiente unidad del programa.
- ✓ Esta sesión requerirá que sea dividida en dos por la amplitud de contenidos. Se ha preferido desarrollarlas conjuntamente para permitir modificar el orden de las actividades de acuerdo con las necesidades del grupo o por la posibilidad o no de utilizar el documental recomendado.

Desarrollo de la Sesión (1ª Parte)

1. Comenzamos realizando la ronda habitual y presentamos el contenido de la sesión, advirtiendo que puede resultar difícil para algunas de las participantes. (10')
2. Divide al grupo en varios más pequeños como en otras ocasiones. Presenta la siguiente frase:

“Los hijos y las hijas de una pareja en la que existe violencia del padre hacia la madre, siempre son víctimas de esa misma violencia directa o indirectamente” (E1 y F-1)

Plantea para su discusión las preguntas que aparecen en la F-1. Después de unos 15 minutos realiza la puesta en común y pide que tomen notas de los aspectos más relevantes que hayan aparecido. Finalizada esta parte, plantea una nueva pregunta al grupo general al objeto de afianzar la idea de que la violencia, así como las actitudes y creencias que la sustentan y justifican, se aprende fácilmente durante el desarrollo. Es importante recalcar el aprendizaje intergeneracional de la violencia de género. (30')

*¿Cuál es el motivo de que las películas con contenido violento y sexual sean **no aptas** para menores?*

3. Presenta las **opiniones de los expertos** que se encuentran en los esquemas (E-2 y E-3). Señala que se están utilizando los términos “testigo” y “exposición a la violencia”. Mientras el primero implica percibir directa e inmediatamente los hechos (la violencia), el segundo no hace necesaria esa percepción. Los menores pueden ver u oír las agresiones, recibirlas directamente o sufrir sus consecuencias de forma indirecta, por ejemplo a través de pautas educativas inconsistentes, de las secuelas de la madre, impidiendo relaciones familiares, recibiendo mensajes sexistas, etc. (10')
4. Utiliza el video documental “**Testimonios de los hijos y las hijas de la violencia de género**” para conocer a Judith y a Rosa. Lo puedes encontrar en la página www.savethechildren.es (pestañas: actualidad, noticias y rellenando en el buscador que allí aparece la fecha diciembre 2009, aparece entonces el título indicado). Existe una versión de 6 minutos y una extendida de 20. Servirá como apoyo de lo que hemos trabajado hasta el momento y como introducción a lo próximos apartados de la sesión. (F- 2). (20-30')
5. A continuación y sobre la base de la aportación del grupo y del contenido del video realiza la exposición psicoeducativa, utilizando para ello la F- 3 y la F- 4. (20')
6. Ahora puede ser un buen momento para terminar la sesión. Como tarea para la siguiente sesión puedes sugerir la primera de las dos que se proponen: “Escribe una carta”.

los menores expuestos a la violencia (I) (E1)**RECUERDA QUE:**

“Los hijos y las hijas de una pareja en la que existe violencia del padre hacia la madre, siempre son víctimas de esa misma violencia directa o indirectamente”.

**Ficha 1 (Los menores expuestos a la violencia)**

“Los hijos y las hijas de una pareja en la que existe violencia del padre hacia la madre, siempre son víctimas de esa misma violencia directa o indirectamente”.

¿Estáis de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué sí o por qué no?

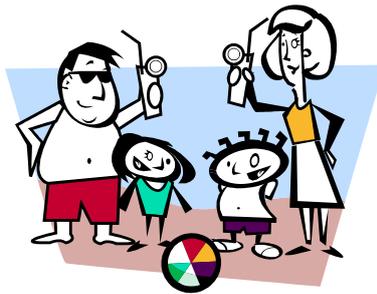
¿De qué manera se puede hacer daño a los menores?

¿Cómo les puede afectar a corto plazo? ¿Y en un futuro?

“¿Cuál es el motivo de que las películas con contenido violento y sexual NO sean aptas para menores?”

los menores expuestos a la violencia (II) (E2)**DICEN LOS EXPERTOS:**

- ✚ “La violencia doméstica suele ser la fuente de la primera exposición de los niños a la violencia”.
- ✚ “La exposición a la violencia interrumpe el desarrollo sano de una gran cantidad de niños y los pediatras deben estar al tanto de esta amenaza”.

**los menores expuestos a la violencia (III) (E3)****DICEN LOS EXPERTOS:**

- ✚ “Los estudios indican que unos altos niveles de exposición a la violencia colocan a los niños en riesgo de padecer problemas psicológicos, sociales, académicos y físicos, así como de participar en actos violentos”.
- ✚ “Ser testigo de violencia doméstica puede ser tan traumático para el niño o la niña como ser víctima de abuso físico o sexual”.



Ficha 2 (El documental)

Ahora vamos a ver un vídeo, relájate y presta atención, seguro que te interesa...

¿Qué es lo que te ha parecido más interesante?



¿Qué datos conocías ya antes de ver el documental?



¿Qué es lo que te ha parecido más sorprendente?



¿Hay algún aspecto que te haya generado dudas o que no entiendas?





Ficha 3 (Formas de maltrato infantil)

A continuación encontrarás un esquema sobre las formas o tipos de maltrato infantil que han elaborado los expertos y expertas en la materia. Como ya hemos trabajado sobre las consecuencias para las mujeres no te será muy difícil poner algunos ejemplos. A continuación tienes otro esquema con las principales consecuencias o efectos para los menores expuestos a la violencia de género.

1. Formas o tipos de maltrato infantil.

- Maltrato físico
- Abuso sexual
- Negligencia en el cuidado
- Violencia psicológica
 - o Abuso psicológico
 - o Negligencia emocional
 - o Exposición a la violencia de género familiar

Pon ejemplos:

Maltrato físico

Abuso sexual

Negligencia en el cuidado

Violencia psicológica



Ficha 4 (Consecuencias para los menores)

Problemas físicos

- ✦ Retraso en el crecimiento, bajo peso al nacer
- ✦ Trastornos de la alimentación
- ✦ Insomnio, pesadillas
- ✦ Mayor propensión a contraer enfermedades
- ✦ Enfermedades psicosomáticas
- ✦ Dificultades en la coordinación de los movimientos

Problemas emocionales

- ✦ Ansiedad
- ✦ Ira
- ✦ Aislamiento
- ✦ Depresión
- ✦ Miedo
- ✦ Estrés
- ✦ Trastorno del apego

Problemas de aprendizaje

- ✦ Retraso en el habla
- ✦ Retraso escolar
- ✦ Retraso en aprender habilidades

Problemas de comportamiento

- ✦ Violencia
- ✦ Delincuencia
- ✦ Consumo de drogas
- ✦ Problemas de atención

Problemas sociales

- ✦ Pocas relaciones
- ✦ Falta de habilidades sociales
- ✦ Dificultad para ponerse en el lugar del otro

Ideas Fuerza

Está suficientemente demostrado que los menores expuestos a violencia de género en su hogar, presentan una mayor incidencia de determinados problemas físicos, trastornos psicológicos, problemas de conducta y dificultades cognitivas que aquellos otros que viven en ambientes saludables.

Los niños y las niñas expuestos a la violencia de género en su ámbito familiar tienen una mayor probabilidad de reproducir este tipo de violencia en sus relaciones de pareja. La socialización de género hace que el hombre imite las conductas del agresor y que la mujer se identifique con la víctima.

(Lola Aguilar)



Para el próximo día

1 Escribe una carta a tus hijos y cuéntales como te sientes, lo que deseas para ellos, lo que te gustaría que ellos pensarán de ti...

2 Si no tienes hijos piensa en ti misma y escribe esa carta a la niña que fuiste...

Desarrollo de la Sesión (2ª Parte)

1. En caso de haber dividido en dos esta sesión, comenzaremos como siempre con la ronda habitual. La tarea entre sesiones la dejamos para más tarde. (10')
2. El siguiente paso nos conduce a la **instrumentalización de los menores** por parte de sus progenitores, para hacer daño al otro, obtener información o transmitir "mensajes". Pedir que de nuevo se formen los pequeños grupos y pongan ejemplos de estas y otra formas de instrumentalización (Ficha 5). Por ejemplo:
 - a. Amenazar con quitarle a los hijos
 - b. Acusar de no saber cuidarlos (ni valer para ello)
 - c. Impedir que la familia materna tenga contacto con los menores
 - d. Obligar a los menores a presenciar la violencia
 - e. Controlar el dinero necesario para cuidarlos. Impagos de pensiones.
 - f. Utilizarlos como mensajeros y controladores
 - g. Hablarles mal de su madre
 - h. De repente se comporta como un padre ejemplar para hacer creer que ha cambiado
3. Se pone en común y a continuación pedir que respondan a las preguntas ¿Cómo se puede sentir un menor ante esta situación? ¿Cómo los podemos ayudar? (F- 4). (40')
4. Utiliza la F- 5 para dar algunos **consejos sobre como ayudar a los menores** expuestos a la violencia de género (10')
5. Es el momento de **leer las cartas** que han escrito. Después de cada lectura el grupo reforzará a su compañera. (55')
6. Cerrar la sesión proponiendo la segunda tarea para el próximo día: "**Consejos para una joven**". La unidad destinada a prevención y guía de recursos permitirá contrastar lo que las propias participantes dicen y lo que se les aconseja.

Ficha 5 (Instrumentalización de los hijos)



Muchas veces se utiliza a los hijos para hacer daño a la pareja, también para obtener información y mandar mensajes. A estos comportamientos los llamamos "instrumentalización" porque los USAMOS en beneficio propio sin pensar mucho en como esto les puede afectar.

Pon tantos ejemplos como puedas de formas de USAR a los hijos:

¿Cómo crees que se sienten los hijos y las hijas que pasan por situaciones como las que habéis dicho?

¿Cómo podríamos ayudarlos?



Ficha 6 (Consejos para ayudar a los hijos e hijas)

- ✚ Proporcionar un ambiente seguro y estructurado.
- ✚ Si hay evidencias de malos tratos: buscar asistencia médica y denunciar los hechos.
- ✚ Enseñar estrategias de autoprotección: identificar el riesgo, donde refugiarse y a quien acudir.
- ✚ Romper el silencio y el secretismo sobre lo que está ocurriendo.
- ✚ Ayudarles a expresar sus emociones.
- ✚ Hacerles entender que ellos no son culpables de lo que sucede ni son la causa.
- ✚ Evaluar el grado de aislamiento.
- ✚ Comprobar que no se están haciendo daño a sí mismos.
- ✚ Generar respuestas positivas y alternativas a la violencia.
- ✚ Responsabilizar en el cuidado de la casa.
- ✚ Enseñarles a ser independientes, capaces y responsables.
- ✚ No hablar mal de o insultar al otro progenitor.



Para el próximo día

Consejos para una joven...

Si tuvieras una hija, sobrina,
amiga o conocida adolescente
¿qué consejos le darías para evitar
que entrara en una relación que pudiera
acabar en malos tratos?

¿A qué señales tendría que atender?

Le diría que...



Tendría que estar muy atenta a...



Algo para pensar...

Viñeta de Ricardo & Nacho



Traian Calderar, el niño-perro

Traian es un niño que vivió salvaje, separado de su familia durante tres años. Parece ser que se marchó de casa debido a la violencia doméstica. Su madre dice que ella le quería, pero el problema es que tenía una pareja violenta que siempre la estaba pegando. Cuando perdió al pequeño ella estaba “enloquecida” y esperaba que su hijo hubiese sido adoptado por otra familia.

Se le encontró a la edad de siete años, aunque tenía el aspecto de un niño de tres. No podía hablar y estaba desnudo, viviendo en una caja de cartón cubierta con un plástico. Sufría de raquitismo, tenía heridas infestadas y mala circulación, posiblemente debido a la congelación.

Los médicos piensan que para Traian habría sido imposible sobrevivir por sus propios recursos y especulan sobre que debe haber sido cuidado por perros abandonados. Fue encontrado al lado del cuerpo de un perro muerto que el niño aparentemente se había comido.

Lo encontró un pastor al que se le estropeó el coche. El señor Ioan tuvo que atravesar el bosque para llegar a casa y en el camino se cruzó con el chico. Llamó a la policía y ellos lo capturaron.

Traian caminaba como un mono y al principio siempre quería dormir escondido debajo de la cama, en lugar de encima de ella. Los doctores dicen que sus movimientos y costumbres son las de los animales y sus reacciones muestran que no se acostumbra al contacto humano. Se pone muy tenso cuando no tiene comida y todo el tiempo busca algo de comer. Después de comer se duerme.

(Fuente: www.feralchildren.com)

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

Nota para la tarea "consejos para una menor"

Puedes consultar: www.guiaviolenciadegenero.com (proyecto Web independiente Vida Sin Violencia) y el programa Michigan Domestic Violence que se cita en la bibliografía de la sesión.

Claves: su novio no quiere salir con otros amigos, llama constantemente, es celoso, toma todas las decisiones, da órdenes, ella descuida las tareas del instituto para estar más tiempo con él, la presiona para mantener relaciones sexuales, la crítica, se burla de ella delante de sus amigos, ella tiene señales de violencia, quiere dejar la relación pero no se atreve.

Material recomendado

Save the Children, Fundación IRES, Ministerio de igualdad (2009). Video documental "Testimonios de los hijos e hijas de la violencia de género". Disponible en la páginas www.savethechildren.es y www.infanciaviolenciadegenero.org (solamente la versión de 6 min.)

Michigan Domestic Violence. Paquete educativo sobre violencia en las parejas juveniles. Disponible en: www.michigan.gov/domesticviolence

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 1ª: MECANISMOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Creer cómo ser humano no tiene porqué realizarse desde una compilación de conocimientos, más o menos amplios o sobre éstas o aquellas materias. Lo importante es conseguir convertirse en persona en el sentido más rico del término, y para ello es básico el concepto de “relación”. Las personas necesitamos de los demás, tanto desde el punto de vista afectivo, cómo desde el punto de vista de nuestro desarrollo y nuestro crecimiento como seres humanos. Ser persona no es otra cosa a la larga que “saber relacionarse”. Y ese aprendizaje esencial es el que se desarrolla básicamente a través de las “Habilidades Sociales”. Estas –por lo tanto- no son sino las conductas adecuadas para conseguir un objetivo antes situaciones sociales específicas.

Empezaremos en esta sesión por una herramienta básica a la hora de relacionarnos con los demás, que es la Comunicación. A menudo predicamos de nosotras mismas que no tenemos problemas para comunicarnos, quizá porque nos centramos en el significado de las palabras. Pero comunicar es algo más, porque aparece directamente implicada la persona considerada de forma integral y por lo tanto su factor cognitivo (cómo pienso), su factor emocional (cuáles son mis sentimientos) y su factor moral (qué actitudes me guían).

Es obvio que a lo largo de nuestro proceso de socialización las mujeres hemos sido adiestradas para tener sobre nosotras mismas y sobre los demás, de forma bastante habitual, pensamientos distorsionados. De forma similar hemos “aprendido” a desentendernos de nuestras emociones básicas, a posponer indefinidamente nuestras necesidades y a no otorgarnos los derechos básicos que sí reconocemos a los otros.

Evidenciar y analizar dichos obstáculos puede ayudarnos a establecer estilos de comunicación más saludable que nos proporcione un proceso de crecimiento y maduración más enriquecedor en nuestra vida.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Introducir el concepto de Habilidades Sociales.
- ✦ Comprender los mecanismos básicos de la Comunicación.
- ✦ Distinguir entre CNV y CV asimilando la importancia de ambos tipos de comunicación.
- ✦ Identificar los estilos de comunicación.
- ✦ Practicar habilidades adecuadas en los diferentes estilos de comunicación.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4 y E-5.

Fichas: F-1, F-2 y F-3.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno, folios de colores, cartulinas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Las habilidades sociales y muy particularmente la comunicación, se aprenden practicando, pero también observando modelos. Intenta que tu manera de dirigir la sesión, sea un ejemplo pragmático de aquello que estás contando. Será la mejor forma de transmitir “conocimientos” a las internas participantes del Programa.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Utiliza los dos Esquemas (E-1 y E-2) para exponer brevemente lo que son las **habilidades sociales** y para qué pueden servirnos. Así mismo, se enumera y se describe someramente las habilidades sociales que consideramos básicas. A continuación con el Esquema (E-3) puedes establecer los dos tipos de comunicación (verbal y no verbal) y los elementos que la componen. Es importante que comprendan y experimenten que en caso de discrepancia entre las dos, es la CNV la que adquiere más peso. (10')
3. A continuación se realiza la Actividad que se plantea en la Ficha 1 (El jeroglífico) en la que se pretende **descubrir la importancia de los gestos** a la hora de comunicar, asignando contenido de información a distintos dibujos. Después se complementa el ejercicio describiendo otros aspectos de la CNV en situaciones previamente descritas, para a continuación representarlas por parejas para el resto del grupo. (25')
4. Con el siguiente Esquema (E-4) intentamos exponer un glosario de buenas prácticas para una **comunicación eficaz**. A continuación y por parejas, las participantes deben completar la Ficha 2 (Código de la circulación) en la que tienen que identificar dos situaciones en las que la comunicación no les salió bien y señalar cual de los aspectos descritos no cumplieron. (25')
5. Pasamos a explicar los **estilos de comunicación** utilizando el Esquema (E-5) que tiene dicho título. Es importante insistir en algo que ya estamos diciendo a lo largo de toda la sesión y es que estos estilos se identifican y distinguen entre sí, no sólo por los mensajes verbales que encierran, sino también por las actitudes corporales con las que los acompañamos, los gestos, los tonos de voz y, en definitiva, todos los contenidos de la Comunicación no verbal. (5')
6. La siguiente Actividad se desarrolla en la Ficha 3 (La diana). Les pedimos a las participantes que recreen tres experiencias concretas y que respondan a ellas desde los tres estilos de comunicación. (30')
7. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión. (5')
8. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas, (5')
9. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho hoy y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')

habilidades **sociales** son (E1)

Conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones) que aumentan nuestras posibilidades de:

- Mantener relaciones satisfactorias
- Sentirnos bien
- Obtener lo que queremos
- Conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos

habilidades **como...** (E2)

- La comunicación (o el arte de transmitir al otro lo que quiero)
- La asertividad (o el arte de respetar y hacerme respetar)
- La empatía (o el arte de ponerme en la piel del otro)
- El control de las emociones (o el arte del sosiego)
- La resolución de conflictos (o el arte de deshacer nudos)
- La Autoafirmación (o el arte de no dejar se ser una misma)

tipos **de** comunicación (E3)

VERBAL



Utiliza las palabras

NO VERBAL



Utiliza el Cuerpo



Cabeza: Mirada, gestos de cara y cabeza, movimientos de cabeza, etc.

Cuerpo: Movimientos con brazos, piernas y manos, postura, distancia, etc.

Voz: Volumen, Velocidad, Textura, Tono, etc.



Ficha 1 (El jeroglífico)

La comunicación no verbal, se refiere a la forma de comunicación que se ve reflejada en el cuerpo a través de los gestos, la postura, el tono de voz, la expresión de la cara, etc. Hay gestos que en cualquier lugar del mundo significan lo mismo. Hay otros que -si ser tan universales- en nuestra cultura, transmiten mensajes comunes. Intenta identificar los siguientes fijándote en los dibujos.

Este dibujo

Significa / Transmite



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Si te das cuenta, en ninguno de esas imágenes existe mensaje verbal, porque no hay palabras. Sin embargo, tan solo con los gestos de la cara se puede transmitir mucha información. Anota otras formas de expresar...

	CABEZA	CUERPO	VOZ
ENFADO			
MIEDO			
ATRACCION			
DESGANA			

claves para una comunicación eficaz (E4)

- Decir lo que se piensa y siente (Los demás no saben lo que queremos)
- No leer el pensamiento (No somos adivinas y podemos equivocarnos)
- Ser específica, concreta, breve (Para qué andarnos por las ramas)
- No decir cosas que puedan molestar (Aparquemos nervios y tensiones)
- Acompañar el mensaje de actitudes adecuadas (Con todo mi cuerpo)
- Elegir el momento y lugar adecuados (La otra persona también cuenta)
- Pedir abiertamente opinión sobre lo que se dice (No estás sola)
- Saludar y despedirse de forma correcta (Todo cuenta, todo comunica)



Ficha 2 (El Código de la circulación)

Igual que ocurre con el código de circulación en el que hay conductas que están prohibidas, otras que son obligatorias y otras que entrañan ciertos riesgos o peligros, en la comunicación puede ocurrir lo mismo. Identifica dos situaciones en las que no te hayas quedado contenta con el resultado de una conversación e intenta descubrir cuál de las claves que acabamos de repasar no tuviste en cuenta.

Ocurrió que...

Lo que no tuve en cuenta fue...

Ocurrió que...

Lo que no tuve en cuenta fue...

estilos de comunicación (E5)

Pasivo No defiende sus intereses ni sus opiniones ni sus derechos
Hace lo que le dicen sin dar importancia a lo que piensa
Se deja avasallar sin oponer resistencia alguna

Asertivo Defiende sus propios intereses
Expresa su opinión libremente pero de forma adecuada
No deja que los demás se aprovechen

Agresivo Pelea, acusa, amenaza
Agrede a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos
Intenta imponer su voluntad por cualquier medio

Ficha 3 (La diana)



Intenta imaginar las siguientes situaciones y piensa en una posible respuesta desde los tres modelos de comunicación y con cual de ellas crees que das en la diana de la comunicación eficaz. En el comedor descubres que tu compañera de habitación se ha puesto tu mejor camisa sin pedirte permiso.

Pasivo.....

Asertivo.....

Agresivo.....

La funcionaria te recrimina el hecho de no estar puntualmente en la celda para el recuento, ignorando que tú llegas en ese momento de la enfermería.

Pasivo.....

Asertivo.....

Agresivo.....

La Televisión de la celda contigua a la tuya estaba muy alta y te ha impedido dormir hasta muy tarde.

Pasivo.....

Asertivo.....

Agresivo.....

Ideas Fuerza

- ✚ *La comunicación es información en el más amplio sentido de la palabra. Todas las personas comunicamos permanentemente, aún cuando podamos permanecer en silencio.*
- ✚ *Necesitamos la comunicación para vivir. Queremos saber y por eso preguntamos, escuchamos e indagamos. Queremos informar acerca de lo que sabemos. Queremos salir de nuestro aislamiento y entrar en contacto con otras personas a través de la comunicación. Queremos entender y que nos entiendan.*
- ✚ *La comunicación depende de qué decimos (mensaje), cómo lo decimos (comunicación no verbal), el lugar y la situación en la que lo decimos. Y por supuesto depende de nosotras mismas y de la persona a la que dirigimos el mensaje.*
- ✚ *Se comunica con todo el ser puesto en acción (nuestros pensamientos y nuestros sentimientos también). Nuestro cuerpo es el encargado de transmitir, lo que decimos (con el lenguaje explícito) y cómo lo decimos (con la comunicación no verbal).*
- ✚ *Es básico en las relaciones humanas encontrar nuestro propio estilo de comunicación, pero siempre en el territorio de la asertividad, huyendo por igual de los comportamientos agresivos (que no respetan los derechos de los demás) y de los comportamientos pasivos (que no respetan mis propios derechos).*



Para el próximo día

1 A lo largo de la semana intenta observarte cada vez que interactúas con otra persona. Anota en el recuadro inferior cuál es tu estilo predominante de comunicación

2 Piensa en dos conversaciones que te hayan gustado y anota las razones desde el punto de vista de quién te lo decía, qué te decía, cómo te lo decía y cuando te lo decía.

3 Ahora intenta hacer lo mismo con otras dos conversaciones que no te hayan dejado satisfecha. ¿Qué crees que no funcionó?

Mi estilo de comunicación más frecuente es el:

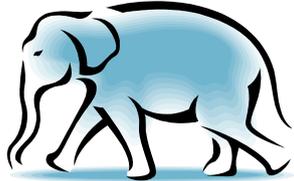
Conversaciones que  me han gustado:

Conversaciones que  no me han gustado:

Algo para pensar...

Legenda hindú

Seis hombres ciegos trataban de averiguar por sí mismos a qué se parecía un elefante. El primero tocó la parte lateral y le parecía una pared. El segundo tocó un colmillo y le pareció una lanza. El tercero tocó la trompa y le parecía una serpiente. El cuarto tocó con sus brazos alrededor de una pata y le parecía un árbol. El quinto tocó la cola y le parecía una cuerda. El sexto tocó la oreja y le parecía un abanico.



Aunque todos en parte tenían razón, cada uno pensaba que su opinión era la única correcta y que los demás estaban equivocados. Por lo tanto ninguno de ellos intentó averiguar la verdad.

Regla de Mehrabian

Según el psicólogo Albert Mehrabian, y tras llevar a cabo experimentos sobre actitudes y sentimientos, encontró que en ciertas situaciones en que la comunicación verbal es altamente ambigua, solo el **7%** de la información se atribuye a las palabras, mientras que el **38%** se atribuye a la voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etc) y el **55%** al Lenguaje Corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración).

Aunque el propio profesor aclara que la "regla **7%-38%-55%**" no puede tomarse al pie de la letra para todas las situaciones de comunicación, pero sí transmite una idea muy clara de la importancia que puede adquirir la Comunicación no Verbal.

Entrevista a Jean Shinoda Bolen

Todo lo que ha aprendido lo ha explicado en sus más de treinta libros. En El millonésimo círculo nos propone que formemos círculos de mujeres. "Un círculo digno de confianza tiene un centro espiritual, un respeto hacia los límites y una poderosa capacidad de transformar a las mujeres que lo constituyen." Pero llega más lejos cuando dice que los círculos de mujeres pueden acelerar el cambio de la humanidad. Está convencida de que la era patriarcal toca a su fin.

Jean Shinoda Bolen tiene 68 años. Es de familia japonesa y nació y vive en Los Ángeles. Doctora en Medicina, analista junguiana y profesora de Psiquiatría en la universidad de California, está divorciada y tiene dos hijos. Cree que Irak es Vietnam repetido una y otra vez, y que es una pena que tengamos que aprender a través de tanto sufrimiento. Dice que la espiritualidad une y las religiones dividen.

-¿Quejarse es perder el tiempo?

-¡Claro!

-Hay mucho que aprender...

-Por eso a mí me interesan las mujeres maduras, con humor y activas. A partir de los 40 años empieza lo mejor si eres capaz de darte cuenta de la cantidad de cualidades potenciales que hay dentro de tí. Entonces te entran ganas de convertirte en bruja.

-No se yo...

-Se lo diré de otra manera: una bruja es una persona con poder personal.

-Eso me gusta.

-Las brujas sabias dicen la verdad con compasión, y no comulgan con lo que no les gusta, pero no tienen la rabia de las mujeres más jóvenes. Algunos hombres excepcionales pueden llegar a ser brujas, los que tienen compasión, sabiduría, humor y no están supeditados al poder.

-¿Algo más?

-Sí. Las brujas sabias son capaces de mirar hacia atrás sin rencor ni dolor; son atrevidas, confían en los presentimientos, meditan a su manera, defienden con firmeza lo que más les importa, deciden su camino con el corazón, escuchan su cuerpo, improvisan, no imploran, ríen, y tienen los pulgares verdes.

-i...!

-Quiero decir que tienen mano con las plantas. Y también con los animales. Primero aprenden a amar lo que hacen, luego alientan a otros al crecimiento. Saben reconocer lo frágil y lo que tiene valor, y también lo que debe ser podado.

-¿Hay que esperar a la vejez para ello?

-Cuanta más edad, más camino aprendido. La observación compasiva de la vida de los demás te enseña mucho, y las mujeres sabias se pasan mucho tiempo observando. Algunas mujeres, muy pocas, son sabias a partir de los 30 o 35 años; esas a los 60 son increíbles.

-¿Qué nos quiere transmitir?

-Que las mujeres tienen la oportunidad de cambiar el mundo en las próximas décadas. Pero que si no lo hacen ya, probablemente ya no lo harán.

-¿Por qué dice eso?

-Tras el extremo feminismo de los 70, ahora el péndulo se haya en el centro por eso tenemos que aprovechar este momento. Las mujeres que se lo permiten pueden hoy llegar al equilibrio, a ser completas, fuertes y vulnerables al mismo tiempo.

-¿Un camino colectivo?

-Por supuesto. No tengo la menor duda de que un pequeño grupo comprometido puede cambiar el mundo. En realidad, así ha sido hasta ahora.

-¿Y cuál es el secreto para lograrlo?

-El millonésimo círculo. Yo aliento a las mujeres a formar círculos que tengan un componente espiritual. Simplemente escuchando los problemas, anhelos y miedos de otras mujeres y contando los tuyos, adquieres fuerza.

-Perdone, pero por qué en un círculo.

-Cuando uno está sentado en círculo y en silencio se da cuenta de que hay una conexión espiritual con poder transformador. Yo pertenezco a uno desde hace 18 años: encendemos una vela, guardamos silencio, contamos lo que nos preocupa, debatimos, y juntamos nuestras energías con un propósito.

-¿Convocan el poder interior?

-Interior y exterior. La espiritualidad, la física cuántica y el budismo dicen lo mismo: Todo y todos estamos interconectados y por tanto lo que cada uno haga influye en el mundo. Los círculos de mujeres transforman el mundo a través de la activación del campo mórfico de la teoría de Rupert Sheldrake.

-¿El centésimo mono?

-Sí, este biólogo desarrolló la hipótesis de que cuando una masa crítica de monos llega a un determinado conocimiento, este se transmite de forma intuitiva e instantánea a todos los miembros de su especie... Del mismo modo, un número crítico de círculos de mujeres puede activar las cualidades femeninas tan necesarias para que el mundo cambie.

-¿Porqué no círculos mixtos?

-Entre mujeres hay una conexión natural. Algunos estudios evidencian que cuando una mujer que sufre estrés habla con otra mujer, ambas liberan la hormona de la maternidad que provoca que el estrés descienda.

-Curioso...

-Sí las mujeres estuvieran implicadas en los procesos de paz, todo sería más fácil, ipero sí los que la negociaban son machos alfa...!

-¿Qué ocurre cuando se encuentran un hombre y una mujer estresados?

-Cuando un hombre estresado se encuentra con otro, segregan testosterona, que provoca huida o enfrentamiento. Pero si ese mismo hombre se encuentra con una mujer que le comprende, una bruja sabia, su adrenalina baja y su autoestima sube. Y basta solamente con que se siente a su lado.

-Es bonito eso que dice.

-Estamos llenas de recursos poderosísimos a los que no prestamos atención, como por ejemplo el conocimiento intuitivo. Estos conocimientos se pueden desarrollar en los círculos.

-¿Que camino interior propone?

-Sea auténtica, sea consecuente con su persona interior y averigüe qué quiere hacer con su preciosa vida. Desde fuera intentarán contestar por usted a las preguntas esenciales, no lo permita. Desvele qué tipo de arquetipo domina en usted.

-¿A qué se refiere?

-Sus patrones internos, que yo resumo en siete arquetipos de diosa. Cada mujer tiene dos o tres dominantes, que van desde la autónoma Artemisa y la fría Atenea, hasta la nutritiva Deméter, la creativa Afrodita, o Hera, la diosa del matrimonio. (Nota de la redacción: Podéis hacer este trabajo con su libro Las diosas de cada mujer)...

-No será tan simple.

-No. Pero sí podemos llevar una vida en la que el arquetipo dominante y nuestro rol en la vida coincidan, nos sentiremos satisfechas.

Fuente: Entrevista publicada en La Vanguardia

Lecturas recomendadas

Comunicación no verbal, de Flora Davis. Alianza Editorial 1998

La postura y el movimiento del cuerpo, los gestos, la expresión del rostro y de la mirada, las sensaciones táctiles y olfativas son otros tantos vehículos para LA COMUNICACIÓN NO VERBAL de emociones y de información. En este libro, FLORA DAVIS no sólo establece un inventario de las técnicas utilizadas por los investigadores de este sector interdisciplinario en el que se cruzan los enfoques psicológicos, antropológicos y etológicos, y de sus logros más importantes, sino que proporciona numerosos ejemplos de cómo este lenguaje silencioso influye en nuestra vida diaria.

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 2ª: ¿CÓMO MEJORAR COMUNICACIÓN?

Introducción

De igual manera que es posible identificar aspectos de la Comunicación tanto verbal como no verbal que favorecen la interacción, es básico que sepamos detectar claramente el elenco de los errores más habituales que dificultan y enturbian una comunicación saludable.

Quizá por la frecuencia con la que lo utilizamos sea “el rumor” el tipo de comunicación que de forma más ejemplificadora contamina las relaciones. Es importante comprender que todas las personas tendemos a hacer en un momento dado suposiciones (acertadas o no) que influyen en las conclusiones que sacamos. Del mismo modo que nuestro cerebro “completa” en ocasiones la información que le transmite el ojo y de esa forma “vemos” un círculo perfecto en una imagen que sólo contiene “partes” de dicho círculo, en la comunicación es frecuente “rellenar” los huecos que deja la información que tenemos, para hacernos una idea del contenido de la misma en su conjunto.

Para poder considerarnos competentes en materia de comunicación, no basta con lo aprendido hasta ahora, si bien ese contenido constituye el cimiento básico de la misma. A continuación es necesario aprender a desarrollar la destreza en el escenario más habitual de cualquier ejercicio relacionado con la comunicación: la conversación.

Todas poseemos la experiencia, en mayor o menor medida, de la dificultad que entraña en ocasiones iniciar una conversación, bien por el contexto, por la persona destinataria de la misma o por la motivación de quién asume la iniciativa. Tampoco resulta a veces sencillo, mantener el interés de la conversación, modificar su rumbo o sencillamente cerrarla de forma adecuada cuando otra actividad requiere de nuestra atención.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Identificar errores habituales en la Comunicación.
- ✦ Ejercitarse en los efectos del rumor y analizar las razones por las que se producen.
- ✦ Aprendizaje sobre iniciar, mantener, cambiar el rumbo o cerrar una comunicación de forma eficaz.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5 y E-6.

Fichas: F-1 y F-2.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Las habilidades sociales y muy particularmente la comunicación, se aprenden practicando, pero también observando modelos. Intenta que tu manera de dirigir la sesión, sea un ejemplo pragmático de aquello que estás contando. Será la mejor forma de transmitir “conocimientos” a las internas participantes del programa.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Utiliza los Esquemas (E-1, E-2 y E-3) para identificar los **errores más habituales** que se producen en la comunicación, pidiendo a las participantes del programa que te ayuden a encontrar ejemplos de cada uno de ellos que hayan podido experimentar tanto como emisoras de la comunicación, como cuando han sido receptoras de la misma. (10')
3. A continuación se realiza la Actividad que se plantea en la Ficha 1 (La máquina registradora) en la que se pretende descubrir, cómo habitualmente poseemos menos información de la que creemos tener. Es un buen ejercicio para practicar los efectos del **rumor**. Luego plantea los tres ejemplos que ayudan a precisar la información necesaria para tener una buena perspectiva de la problemática que plantean. Ambos ejercicios pueden hacerse por parejas y luego se realiza la puesta en común. (25')
4. Luego utiliza el Esquema (E-4) para fijar las **características del rumor**, los efectos que produce y la forma de combatirlos. Utiliza para ello las conclusiones que se han obtenido en el grupo con los dos ejercicios anteriores. (10')
5. Con los siguientes Esquemas (E-5 y E-6) vamos a resumir de forma muy práctica **cómo iniciar una conversación** con posibilidades de éxito. Analizaremos cómo debe ser la Comunicación verbal (CV) para que atraiga la atención de quién recibe el mensaje de forma adecuada. A continuación veremos qué otros aspectos debemos tener en cuenta desde el punto de vista de la **Comunicación No Verbal** y de otras variables que deben ser cuidadosamente estudiadas desde el punto de vista de establecer una estrategia de comunicación eficaz. (10')
6. Utilizando la Ficha 2 (El círculo mágico) vamos a practicar de forma grupal las distintas fórmulas que hemos aprendido para **iniciar un diálogo**. Y posteriormente ensayaremos cómo cambiar de tema, tomar y ceder la palabra o poner punto y final a una conversación, sin que ello suponga un problema para la relación. En función del juego que pueda dar el grupo, se puede hacer el ejercicio combinando las cinco modalidades de intervención descritas. (40')
7. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión (5')
8. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas. (5')
10. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')

errores habituales en la comunicación (E1)

- Ordenar, dirigir, mandar, amenazar, advertir, castigar, golpear
- Aconsejar, ofrecer soluciones, recomendar, ponerse de ejemplo
- Juzgar, criticar, acusar, ridiculizar, avergonzar, desvalorizar
- Sermonear, moralizar, regañar, echar en cara, culpar, ironizar
- Mostrar indiferencia, desinterés, decepción

errores habituales en la comunicación (E2)

- Establecer la comunicación en un ambiente inadecuado
- Sentir que no acepto o que no me siento aceptada
- No valorar lo que me dicen o que no se valore lo que digo
- Falta de correlación entre la Comunicación verbal y la no verbal
- Ponerse a la defensiva
- Poner el foco sobre lo que separa, más que sobre lo que une

cómo mejorar la comunicación (E3)

- Reconocer que lo que digo es mi punto de vista, no la verdad
- Intentar comprender el otro punto de vista aún sin compartirlo
- Expresiones que ayudan:
 - Yo creo que....
 - Me parece que...
 - Yo siento que...
 - Lo que tú me dices me hace pensar que...

Ficha 1 (La máquina registradora)



Lee la siguiente historia e intenta contestar a las preguntas que se hacen a continuación, marcando la "V" si la respuesta es afirmativa, la "F" si por el contrario es negativa y el "¿?" si no tenemos suficiente información para responderla: "Un hombre de negocios acaba de apagar la luz de su tienda cuando aparece un hombre pidiendo dinero. El dueño abre la máquina registradora. El contenido de la máquina registradora es retirado y el hombre sale corriendo. Inmediatamente se avisa a un miembro de la policía".

Preguntas	V	F	¿?
1. Un hombre apareció después de que el dueño apagase las luces de su tienda			
2. El ladrón fue un hombre			
3. El hombre que apareció no pidió dinero			
4. El que abrió la máquina registradora fue el dueño			
5. El dueño de la tienda retiró el contenido de la máquina registradora y salió corriendo			
6. Alguien abrió la máquina registradora			
7. El ladrón pidió dinero al dueño			
8. Era a plena luz del día cuando el hombre apareció			
9. El hombre que apareció abrió la caja registradora			
10. Nadie demandó dinero			
11. La historia se refiere a una serie de hecho en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero, un policía			

Fuente: Técnicas participativas para la Educación Popular. Editorial Tarea, asociación de publicaciones educativas. 1985

Ahora analiza las siguientes historias y piensa qué información sería necesaria para adoptar la decisión oportuna.

1 La maestra observa en clase que una compañera se está durmiendo en el pupitre

2 Observas a un hombre dando fuertes golpes en el pecho a otro que está tumbado

3 Vas con el carro de comida por el pasillo y a pesar de que avisas en voz alta, otra interna no se retira para dejarte pasar

Ficha 1 (La máquina registradora)



(Ficha para Profesionales)

Preguntas	V	F	¿?
1. Un hombre apareció después de que el dueño apagase las luces de su tienda (El hombre de negocios y el dueño ¿son la misma persona?)			X
2. El ladrón fue un hombre (¿Es necesario pensar en un robo? ¿no pudo ser el hijo del dueño que pedía dinero, o el propietario para cobrar el alquiler)			X
3. El hombre que apareció no pidió dinero (El enunciado es claro. El hombre que apareció pidió dinero)		X	
4. El que abrió la máquina registradora fue el dueño (El enunciado es claro. El dueño abrió la máquina registradora)	X		
5. El dueño de la tienda retiró el contenido de la máquina registradora y salió corriendo (Aún siendo algo poco probable, el enunciado no excluye esta posibilidad)			X
6. Alguien abrió la máquina registradora (El enunciado es claro)	X		
7. El ladrón pidió dinero al dueño (¿Es un robo necesariamente? El que demanda el dinero puede no ser un ladrón...)			X
8. Era a plena luz del día cuando el hombre apareció (No lo sabemos. Las luces de las tiendas suelen estar encendidas durante el día)			X
9. El hombre que apareció abrió la caja registradora (No lo sabemos. El hombre que apareció bien podría haber sido el dueño)			X
10. Nadie demandó dinero (El enunciado es claro. El hombre que apareció pidió dinero)		X	
11. La historia se refiere a una serie de hecho en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero, un policía (No sabemos si el dueño y el hombre de negocios son la misma persona, si el hombre que apareció es el dueño)			X

El objetivo del ejercicio está bien claro, se trata de reflexionar sobre las interpretaciones que hacemos cuando nos cuentan algo. Podemos comprobar cómo hay conceptos que nos sugieren determinadas situaciones aunque estas no aparezcan claramente descritas en el relato. Nuestra mente tiende a “rellenar” la información que nos falta y en ocasiones, nos lleva a conclusiones que pueden estar equivocadas.

En este ejemplo hay una posible confusión entre hombre de negocios y dueño, pero también relacionamos “hombre que pide dinero y sale corriendo” con la posibilidad de un robo, especialmente porque parece de noche y se avisa a la policía.

Estamos por lo tanto interpretando cosas que el texto no dice explícitamente.

el rumor... (E4)

- Se crea por una mala comunicación
- El mensaje se va modificando y al final no se parece al original
- Crea malentendidos en el lugar en el que se produce
- Hay un componente personal al recibir y al transmitir el mensaje
- Escuchamos lo que queremos o podemos
- Decimos lo que más nos interesa o más nos llamó la atención
- Se combate con la búsqueda de la información adecuada

reglas para **iniciar** una **conversación** en cuanto a la **CV** (E5)

- Hacer una pregunta o comentario sobre la situación o actividad
- Hacer cumplidos sobre aspectos de la conducta o apariencia
- Hacer una observación o pregunta sobre lo que se hace
- Preguntar si se puede unir a otra persona
- Pedir a otra persona que se una a ti y a otras
- Pedir ayuda, consejo, opinión o información a otra persona
- Ofrecer algo a alguien
- Compartir experiencias, sentimientos u opiniones personales

reglas para **iniciar** una **conversación** en cuanto a la **CNV** (E6)

- Obtener información a través de las señales no verbales
- Establecer contacto ocular, sonreír, aproximarse...
- Adoptar una postura correcta y abierta hacia la otra persona
- Cuidar el tono, volumen, velocidad y timbre de la voz
- Escoger el momento y el escenario más adecuados
- Tener definido el objetivo que se pretende al comunicar



Ficha 2 (El círculo mágico)

A En éste juego, la que recibe la pelota, tiene que iniciar inmediatamente una conversación, con el tema que se le ocurra, dirigiéndose a alguien del grupo en particular o a éste en su conjunto. El resto del grupo debe participar en el tema sugerido, opinando, preguntando o respondiendo. Cada vez que se oiga una palmada, debe pasar la pelota a otra persona del grupo para que inicie otra conversación y así sucesivamente hasta el final del juego...

B Ahora, de lo que se trata es de intentar tomar la palabra cuando otra persona, está hablando. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 Aprovechar una breve pausa de quién habla, para introducir tu frase...
- 2 Elevar ligeramente el volumen de la voz con expresiones como "perdona, quería decir"
- 3 Mirar a quién habla o realizar algún gesto con la cabeza o la mano pidiendo la palabra

C También conviene tener la habilidad necesaria para ceder la palabra a otras en el transcurso de una conversación. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 Realiza preguntas abiertas tipo ¿Y tú qué opinas? ¿Qué pensáis de esto?...
- 2 Terminar la frase y mirar a alguien invitándole a hablar con un gesto...

D En ocasiones el tema de conversación decae o se agota o sencillamente alguna de las personas que están conversando, está interesada en cambiar de tema. Es lo que vamos a entrenar a continuación. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 utiliza alguna frase de enlace que sirva para poner en relación lo que se está hablando con aquello de lo que a tí te interesa hablar: Y ahora que hablas del frío ¿sabes que tengo un catarro que no hay manera de curarlo desde hace...?
- 2 Usa frases hechas o "muletillas" del tipo: "Por cierto, me han dicho..." o "Ahora que recuerdo, sabéis que..."
- 3 Expresa claramente que quieres cambiar el tema de la conversación: "Oye y cambiando de tema, qué os parece si vamos..."

E Por último, vamos a intentar dar por concluida una conversación. Es una fase delicada que hay que intentar cuidar al máximo. Nadie tiene que quedarse con la sensación de que nos estamos despidiendo antes de tiempo o de que no estamos interesadas en esa persona o en lo que nos decía. Por ello, el proceso de cierre de la conversación debe ser suave y progresivo. Cuando recibas la pelota, puedes realizar alguna de las siguientes acciones para conseguirlo de forma adecuada...

- 1 Intenta que tu tono de voz sea cálido y acentúa la sonrisa...
- 2 Resume y concluye la conversación con frases como "bueno, pues entonces quedamos"
- 3 Refuerza a la otra persona: "me alegro de verte" o "ha sido agradable charlar contigo"
- 4 Expresa claramente el deseo de terminar la conversación con alguna explicación (si deseamos darla) del tipo "ahora tengo que acudir al destino..."

Ideas Fuerza

- ✚ *Establecer una comunicación adecuada con otra persona supone fundamentalmente escuchar con atención lo que nos están diciendo, y buscar las fórmulas adecuadas para expresar lo que nosotras queremos decir.*
- ✚ *Es importante tener claros los objetivos de la comunicación en cada caso, y buscar un equilibrio entre el contenido de lo que digo y cómo lo estoy transmitiendo (lugar, ambiente, gestos, actitudes, etc.)*
- ✚ *A veces carecemos de toda la información que sería necesaria para poder tomar decisiones adecuadas o simplemente comprender de forma correcta el significado de lo que nos dicen. Es mejor para las relaciones saludables buscar la información que falta que "suponer" lo que no sé.*
- ✚ *La observación es básica en el proceso de comunicación, saber cuando es conveniente aproximarse y cuando no es el mejor momento; intuir cómo se encuentra la otra persona, si está receptiva o no a lo que queremos plantear.*
- ✚ *Existen mecanismos tanto de CV como de CMV que son de gran utilidad en el momento de participar en las conversaciones. No en todos los casos tienen la misma utilidad ni existen fórmulas magistrales para todas las situaciones. Experimentar en nuestra vida cotidiana con ellos nos va a permitir descubrir diferentes estrategias para conseguir un buen resultado.*



Para el próximo día

1 A lo largo de la semana intenta entablar conversación con alguna compañera con la que no tengas demasiado trato. Utiliza para ello las técnicas que hemos visto hoy.

2 Recuerda si alguien te ha contado algo sobre lo que tuviera muy poca información y anota qué aspectos de la historia eran "rumor".

3 En cualquiera de las conversaciones que mantengas con alguna conocida tuya, intenta ser tú la que cierre la conversación y observa el efecto que produce en tu interlocutora.

Inicié la conversación de la siguiente manera...

De la historia que me contaron, no se podía saber... (era rumor)

Cuando finalicé conversación me pareció que mi amiga...

No me quedé contenta con...

Me gustó...

Algo para pensar...

“Cuando a nadie le podemos contar nuestra historia. Eso es muerte. Muerte por juicio. Vivir es convivir, había dicho Ortega, y cuando la convivencia es imposible porque el que convive interpone y echa su juicio sobre la otra persona, sobre aquella que nace solamente cuando se comparte, es la muerte. Se muere juzgado, sentenciado a aislamiento por el otro”.

Del libro “Delirio y Destino” de María Zambrano

Lecturas recomendadas

Escucha eficaz: La clave de la comunicación, de Tim Dugger. Fundación Confemetal. 2007

La comunicación es una calle de dos sentidos. Normalmente, cuando analizamos la comunicación estamos pensando únicamente en hablar. Sin embargo, escuchar es tan o más importante. Es bastante simple, la comunicación fracasa si alguien no escucha. A pesar de su importancia, se le presta muy poca atención a aprender cómo escuchar eficazmente. La mayoría de las personas aprenden por sí mismas. Este libro presenta formas de mejorar las habilidades de escucha. Puede ser útil para superar las barreras emocionales y las distracciones mentales y físicas que disminuyen la capacidad para escuchar, así como para aprender a interpretar la comunicación no verbal, el lenguaje corporal.

Filmografía recomendada

“El circo de la mariposa”, dirigido por Eduardo Verástegui. 2009
Premio Mejor Cortometraje de 2009 por The Door Films Project

Se trata de un vídeo de 20 minutos en el que a través de una compañía de circo con un director un tanto “especial” se nos muestra una historia de superación personal basada en una comunicación positiva. Frente a la actitud generalizada de poner el énfasis en los defectos y en las limitaciones, ésta historia muestra las mejores capacidades del ser humano, demostrando que podemos construir o destruir una vida con el arma exclusiva de la palabra.

Web recomendadas

Pueden encontrarse el vídeo recomendado en el siguiente linck, que además tiene la ventaja de contener una Ficha didáctica para poder realizar un Taller de vídeo forum.

<http://www.scribd.com/doc/26768510/El-Circo-de-Las-Mariposas-Material-para-el-Aula>

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 3ª: ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

"Dicen que cantan con una furia tan perfecta, que el movimiento que las lleva es irreversible" (Monique Wittig)

Introducción

Definidos en la sesión anterior los tres estilos básicos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo) es el momento adecuado para abordar en ésta Unidad, una de las áreas principales que tiene el entrenamiento en Habilidades Sociales: la asertividad.

Definida de forma sencilla como la expresión adecuada tanto de nuestros pensamientos como de nuestros sentimientos, la asertividad y su puesta en práctica puede ser, en primer lugar, una buena aliada para lograr la defensa de nuestros derechos. Frente al estilo de comunicación pasivo en el que no nos atrevemos a decir lo que pensamos o a expresar nuestros deseos, sentimientos y necesidades, el adiestramiento asertivo nos permitirá sentir que nos respetamos a nosotras mismas, otorgándonos el derecho a disentir, a pedir, a rechazar, a mostrar contento o malestar.

Su segunda aportación es que puede ayudarnos a conseguir los objetivos que nos hemos propuesto con determinada interacción social. La asertividad, en definitiva aporta a nuestras actuaciones un criterio de eficacia, y ello es así porque nos permite distinguir entre las diversas alternativas, cual es la mejor para conseguir lo que pretendemos. Es básico para el ejercicio de esta habilidad tener un suelo de autoestima razonablemente trabajada.

Por último, la asertividad conlleva una actuación que tiene en cuenta la equidad y la justicia, es decir, que también tiene en cuenta las otras personas y evita una actuación que pudiera lesionar los derechos o la dignidad de terceras personas. Frente al estilo agresivo en el que lo único que es tenido en cuenta son los derechos, deseos y necesidades de quienes lo ejercen, la asertividad permite establecer un equilibrio entre las personas que interactúan, resultando una buena pieza angular para el establecimiento de relaciones positivas, saludables y fructíferas.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Comprender el estilo de comunicación de la asertividad.
- ✦ Identificar los elementos comunicativos que la definen.
- ✦ Analizar las consecuencias y ventajas del estilo asertivo.
- ✦ Entrenamiento de situaciones.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.

Fichas: F-1, F-2 y F-3.

Lápiz, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno. Pizarra y borrador.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En el desarrollo de la sesión puedes aprovechar las incidencias habituales en una dinámica de grupo para "reforzar" una actuación asertiva en la dirección de la sesión. También puedes usar alguna de las técnicas asertivas más habituales (disco rayado, aplazamiento, etc.) y evidenciarlas a modo de ejemplos.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Utiliza el Esquema E-1 para fijar los **contenidos esenciales de la asertividad**. Puedes hacer un recordatorio de la definición que se hizo en la Sesión 1ª (Comunicación I) sobre los tres estilos de comunicación y repasar también los ejercicios que se hicieron al respecto. (10')
3. A continuación se realiza la Actividad que se plantea en la Ficha 1 (El borrador) en la que se analizan una serie de **suposiciones tradicionales erróneas**, que habitualmente se siguen en forma inflexible, y que nos impiden ser asertivas al supeditarnos a ellas o a la opinión de otras personas, en vez de basarnos en nuestros derechos asertivos y en lo que realmente es más importante para nosotras. Se puede "escenificar" el ejercicio mediante la pizarra, escribiendo en la misma el presupuesto erróneo, discutiendo mediante tormenta de ideas la afirmación que lo sustituye. Tras haber escrito la afirmación asertiva, procederemos a borrar el prejuicio erróneo. (25')
4. Con la Ficha 2 (La balanza) intentaremos identificar cuales son los elementos comunicativos tanto verbales como no verbales que caracterizan cada uno de los estilos de comunicación. Se puede realizar por parejas que "representen" escenas a través de gestos, tonos de voz, posturas corporales, contenidos verbales en una hipotética interacción. Luego lo pondremos en común. (20')
5. Después utiliza los Esquemas (E-2, E-3 y E-4) para analizar de forma colectiva las **consecuencias y ventajas del estilo asertivo** y los efectos que por el contrario suelen acompañar a los comportamientos pasivo y agresivo (15')
6. Desarrolla a continuación la actividad que se plantea en la Ficha 3 (El círculo mágico) para ensayar distintas conductas asertivas. Es importante que la pelota vaya pasando de unas a otras con agilidad, sin que sea necesario pensar demasiado el contenido de las frases. Cuando éstas no sean adecuadas se aprovechan para más tarde usarlas como ejemplos de lo que no se debe hacer (25')
7. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión. (5')
8. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas. (5')
9. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')

asertividad es (E1)

- Expresar lo que queremos de modo directo, honesto y adecuado
- La defensa de mis intereses y el respeto hacia mis derechos
- El derecho a expresar los sentimientos y creencias personales
- Mantener el equilibrio entre nuestros derechos y los de los demás
- La posibilidad de conseguir con eficacia lo que deseo

**Ficha 1 (El borrador)**

Vamos a leer una serie de afirmaciones que hemos escuchado muchas veces y tras analizarlas, intentaremos sustituirlas por otras que tengan un contenido asertivo.

1 Anteponer las necesidades propias a las de los demás, es ser egoísta...

.....

2 Es vergonzoso cometer errores...

.....

3 Si no convencemos a otras de nuestros sentimientos, estaremos equivocadas...

.....

4 Hay que intentar ser siempre lógica y consecuente...

.....

5 A la gente no le gusta escuchar quejas, es mejor guardárselas...

.....

6 Cuando alguien te da un consejo es mejor seguirlo, porque suele tener razón...

.....

7 Si alguien hace una pregunta hay que darle una respuesta...

.....

8 Cuando alguien tiene un problema, hay que ayudarlo...

.....

9 Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que se hace...

.....

10 Hay que intentar adaptarse a los demás...

.....



Ficha 2 (La balanza)

El comportamiento asertivo (igual que el pasivo o el agresivo) se compone de conductas verbales y de conductas no verbales. Estas últimas tienen que ver con los gestos, posturas, actitudes corporales, etc. A su vez tiene unos efectos bien diferenciados especialmente para la persona que opta por alguno de ellos. Anota en la siguiente tabla aspectos que, para tí, identifican cualquiera de los tres estilos de comunicación.

Estilo Pasivo

Cabeza	
Cuerpo	
Voz	
Frases	
Efectos	

Estilo Asertivo

Cabeza	
Cuerpo	
Voz	
Frases	
Efectos	

Estilo Agresivo

Cabeza	
Cuerpo	
Voz	
Frases	
Efectos	

consecuencias de la **falta** de **asertividad** (E2)

- Se transmite una sensación de cobardía
- Se pierde la integridad moral y/o la autoestima
- Se incrementan los sentimientos de ira de una misma
- La persona se siente herida
- Se experimenta un estado de tensión continua
- Se pierden las relaciones con las personas que sí son asertivas

razones para ser **asertiva** frente a la **pasividad** (E3)

El comportamiento sumiso intenta ganar la aprobación de otras personas, pero lejos de garantizarlo suele producir pena, irritación o disgusto. El comportamiento asertivo, por el contrario...

- Aumenta nuestro respeto por nosotras mismas
- Aumenta la confianza personal en nuestras posibilidades
- Disminuye la necesidad de aprobación
- Aumenta el respeto y la admiración de otras personas
- Suele implicar la satisfacción de nuestras necesidades
- Conlleva el respeto hacia nuestras preferencias

razones para ser **asertiva** frente a la **agresividad** (E4)

El comportamiento agresivo suele sustentarse en el miedo a ser vulnerable y a perder el control de los demás. El comportamiento asertivo, por el contrario...

- Aumenta el control de las propias emociones
- Reduce los sentimientos de inferioridad o vulnerabilidad
- Conlleva relaciones emocionalmente más satisfactorias
- Maximiza las posibilidades de que ante un conflicto, ambas partes consigan parcialmente sus objetivos



Ficha 3 (El círculo mágico)

En ésta ocasión vamos a utilizar el círculo de la comunicación para entrenar distintos tipos de conductas asertivas. Es importante en este ejercicio comprender que para comunicarnos de forma saludable con las demás, tan útil es poder decir las cosas que nos gustan, cómo las que nos incomodan, todo ello de una forma correcta y carente de hostilidad. También podemos pedir favores o podemos decir que no ante una petición. Por último podemos mantenernos firmes en nuestra opinión, aunque no coincida con la de otras personas.

A La persona que recibe la pelota, tiene que elegir a otra y manifestarle un sentimiento positivo relacionado con ella. Una vez expresado le pasa la pelota y ésta tiene que contestar con una frase que sea adecuada desde el punto de vista de la asertividad.

B Ahora, de lo que se trata es de expresar un sentimiento negativo, algo que ha hecho o dicho otra persona que no nos gusta, para lo que seguimos el mismo sistema. Elegir a otra interna del grupo, manifestarle lo que no nos ha gustado y pasarle la pelota. Ésta tendrá que contestar de forma asertiva.

C A continuación quién recibe la pelota tiene que realizar una petición a una compañera a la que previamente elige. Tras pasarle la pelota, ésta deberá contestar de forma negativa, intentando no herir los sentimientos de quién le hizo la petición.

D Por último, quién recibe la pelota debe manifestar una opinión a propósito de cualquier tema y pasarle la pelota a otra interna. Ésta deberá opinar de forma distinta y devolverle la pelota. Las dos participantes deben mantenerse a lo largo de varios intercambios firmes en su opinión, aún cuando puedan admitir la validez y el interés que tiene la opinión de la otra persona que participa en el juego.

Algunos ejemplos...

A Expresar y recibir sentimientos positivos

- A.1 Me gusta esa camisa que llevas, te sienta muy bien ese color a la cara
- A.2 Gracias, me la regaló mi madre para mi cumpleaños

B Expresar y recibir sentimientos negativos

- B.1 Entiendo que estás nerviosa, pero no me gusta que me chilles...
- B.2 ¿De verdad hablo tan alto? A veces no me doy ni cuenta...

C Pedir algo y decir que no

- C.1 ¿Me puedes dejar esos pantalones nuevos para ir al vis á vis?
- C.2 No, lo siento, yo comunico mañana y me preocupa que se ensucien

D Mantener la propia opinión

- D.1 Pues yo, si pudiera me quedaría por las tardes en la habitación
- D.2 Sé lo que piensas, pero yo prefiero ocuparme en algo que me distraiga

Ideas Fuerza

- ✚ *La conducta asertiva me permite establecer un equilibrio saludable entre mis derechos, a los que no tengo por qué renunciar, y los derechos de las otras personas, los cuales reconozco y respeto.*
- ✚ *Tengo derecho a expresar honestamente mis opiniones, a manifestar mis deseos, a defender mis creencias y a procurar satisfacer mis necesidades, sin que ello tenga por qué suponer que no reconozco las mismas posibilidades a los demás.*
- ✚ *Tanto la pasividad o sumisión, como la agresividad para con las otras personas lesionan gravemente mi dignidad y deterioran mi autoestima, por lo que mi crecimiento personal se estanca cuando renuncio a tener una conducta asertiva.*
- ✚ *La sumisión intenta procurar la aprobación de las otras personas, pero lo que suele conseguir son sentimientos negativos (irritación, pena, disgusto).*
- ✚ *La agresividad suele encubrir el miedo a los otros o a perder el control sobre la conducta de los demás.*
- ✚ *Ambas actitudes me hacen muy vulnerable y limitan el poder que tengo sobre mí misma, poniéndolo en manos de terceras personas.*
- ✚ *La conducta asertiva mejora la calidad de mis relaciones y permite que en la interacción, las dos partes obtengamos al menos una parte que nos satisface.*



Para el próximo día

1 A lo largo de la semana intenta identificar alguna frase que te hayan dicho acerca de tí y que no te haya gustado. ¿Qué te hizo sentir? ¿Cómo contestaste?

2 Intenta pedir un favor que consideres sencillo a alguna compañera con la que no tengas demasiada relación. Hazlo abiertamente mostrando confianza y seguridad. ¿Qué te dijeron?

3 Analiza si has mostrado alguna actitud, has dicho algo o te has comportado de un modo que finalmente no te ha gustado. ¿Cómo hubieras preferido actuar?

No me gustó cuando me dijeron que...



Me sentí... y contesté diciendo que...

Pedí si podía...



Me contestaron que...

No me gustó cuando...



Podría haber...



Algo para pensar...

“Quiero amarte sin absorberte, apreciarte sin juzgarte
unirme a ti sin esclavizarte, visitarte sin exigirte
dearte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte.

Si puedes hacer lo mismo por mí,
Entonces nos habremos conocido verdaderamente
Y podremos beneficiarnos mutuamente”.

Fragmento de un poema de Virginia Satir

“Yo tengo un sueño que puede traer más belleza y armonía al mundo. Si renuncio a él, sólo porque hay quienes no me comprenden y se burlan de mí, tendría que dejar de creer en la belleza y en la importancia de perseguir los sueños hasta el final”.

Gioconda Belli

Lecturas recomendadas

Mejillones para cenar. De Birgit Vanderbeke. Emecé editores. Barcelona. 1990

Relato breve que ganó en 1990 el más prestigioso premio en lengua alemana. Aclara en pocas páginas algo que siempre nos hemos preguntado desde niñas: ¿por qué tiene que existir la autoridad paterna? Una madre junto a sus hijos se sientan ante una mesa festivamente preparada y esperan la llegada del padre que regresa de un viaje de trabajo. Pero pasan las horas... y el padre no llega. En su ausencia, su figura patriarcal es sometida a un riguroso examen por parte de los miembros que están sufriendo el carácter coercitivo de la familia tradicional.

Filmografía recomendada

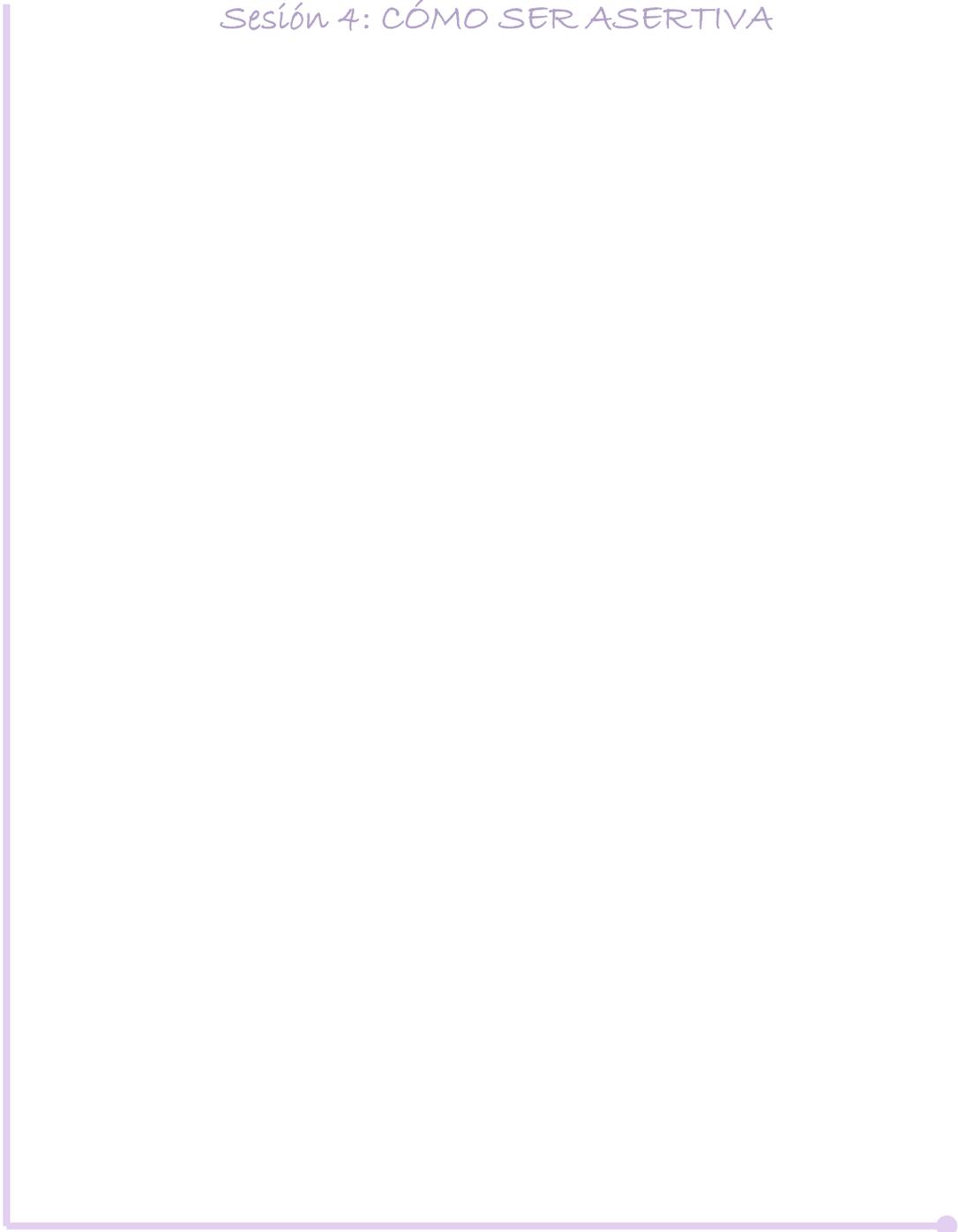
Buda explotó por vergüenza (2007) _ dirigida por Hana Makmalbaf

Nos cuenta la odisea de una niña afgana para comprar un cuaderno y asistir a la escuela. Ya que no tiene lápiz, decide llevar el pintalabios de su madre, lo que provoca que unos niños, que juegan a ser talibán, decidan apedrearla. Los niños de la aldea juegan a la guerra con ramas que hacen pasar por fusiles y cometas que representan cazas de combate. Pero no todo es de pega: en este juego, las piedras son de verdad. Cuando atrapan a Baktay, ya tienen a otras tres niñas encerradas en una cueva. Los motivos para retenerlas varían entre que opinan que una niña no debería ir a la escuela o que las pequeñas tienen los ojos demasiado bonitos.



UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 4: CÓMO SER ASERTIVA



Introducción

En la sesión anterior hemos perseguido el objetivo de familiarizarnos con los diversos estilos de comunicación, poniendo el acento en el estilo asertivo, cómo una fórmula legítima y eficaz para conseguir los objetivos que nos proponemos en nuestra interacción con otras personas.

También vimos los elementos comunicativos tanto verbales cómo no verbales que nos permitían identificar las conductas asertivas frente a las que no lo son, así como las ventajas que comporta asumir las mencionadas conductas o los inconvenientes de no hacerlo.

En esta sesión, pretendemos abordar un entrenamiento más específico de las distintas situaciones en las que una comunicación de índole asertiva nos puede ayudar a conseguir nuestros propósitos. Para ello intentaremos identificar distintos escenarios posibles en los que una respuesta adecuada puede contribuir a proteger relaciones que son importantes para nosotras, o a conseguir metas que también lo son, intentando que ambos objetivos mantengan el equilibrio necesario en función de la situación específica.

Empezaremos entrenando las habilidades necesarias para dar o recibir instrucciones de forma correcta, lo que sin duda nos ayudará a evitar malos entendidos en un entorno (el penitenciario) en el que éstos pueden resultarnos muy gravosos.

Realizaremos también ensayos acerca de cómo pedir algo a los demás o cómo convencer a otras personas de algo que para nosotras es importante conseguir. Partimos de la idea de que tenemos un problema y necesitamos de la cooperación de otras personas para resolverlo.

También puede ser origen de conflicto nuestra dificultad para pedir disculpas cuando alguna acción, algún comentario, algún gesto por nuestra parte, haya podido molestar a alguien que se sienta lesionada en sus derechos. Asumir nuestra responsabilidad, dando la importancia que merecen los sentimientos de otras personas, será también objeto de esta sesión.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Aprender a dar o seguir instrucciones.
- ✦ ¿Qué puedo hacer para convencer a los demás?
- ✦ ¿Cómo pedir disculpas a quién hemos podido molestar?
- ✦ Entrenamiento de situaciones.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.

Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4.

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En el desarrollo de la sesión por tratarse de aspectos que pueden estar relacionados con el conflicto (solicitar cambios, pedir disculpas) podría aflorar algún problema preexistente entre algunas de las participantes. Puedes aprovechar el apoyo del grupo para practicar con esos casos, o bien aparcarlos para mejor ocasión si pueden resultar un elemento de tensión difícil de controlar.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Utiliza el Esquema E-1 para orientar acerca del modo eficaz de **recibir instrucciones**. El mismo esquema puede servir para comentar lo que debe hacer quién las imparte si quiere que sean seguidas de forma correcta. (5')
3. A continuación se realiza la Actividad que se plantea en la Ficha 1 (Atención, atención) donde se trabaja con supuestos prácticos en los que se imparten instrucciones sencillas pero poco matizadas. En el ejercicio propuesto todas las opciones serían válidas y sin embargo muchas pueden resultar "sorprendentes". Para finalizar la actividad pide a las participantes que colocadas en un círculo vayan saliendo voluntarias para "**dar una instrucción**". Las demás deben intentar hacer lo que se les dice pero de la manera más creativa posible, siempre que no incumplan las instrucciones recibidas. (25')
4. Con los Esquemas E-2 y E-3 daremos una serie de sugerencias que nos pueden resultar útiles cuando necesitemos que otras personas colaboren con nosotras. (10')
5. Aprovechando las Actividades planteadas en la Ficha 2 (La trituradora) y en la Ficha 3 (Papel reciclado) se analizan una serie de ejemplos que contienen **enunciados poco correctos** en cuanto a la comunicación que se establece, así como propuestas para "reconvertirlos" y mejorarlos buscando la eficacia. (30')
6. El Esquema E-4 nos permitirá enunciar los aspectos más importantes a tener en cuenta en el momento de ir a **pedir disculpas** a alguien y la actividad planteada en la Ficha 4 (De acuerdo) permite a las participantes explorar distintas formas de hacerlo. (25')
7. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la sesión. (5')
8. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas. (5')
9. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')

para seguir instrucciones (E1)

- Escucha con atención lo que te están diciendo (toma notas...)
- Pregunta lo que no entiendes (pide aclaración, confirma si lo comprendes)
- Decide si vas a seguir las instrucciones y comunícalo
- Repite para ti misma las instrucciones (con tus propias palabras)
- Haz lo que te ha dicho que hagas



Ficha 1 (Atención, atención)

En ocasiones quién da instrucciones no ofrece la información necesaria para poder cumplirlas de forma correcta. En esos casos conviene pedir aclaración o exponer las dudas, antes de ponerse a realizar la tarea. Lee estos ejemplos y señala las opciones en las que se ha cumplido correctamente la instrucción y escribe la razón por la que lo crees. A continuación haremos un ensayo acerca de cómo dar instrucciones de forma concreta y adecuada para que las demás puedan ejecutarlas correctamente.

1 Dibuja una línea

- A B _____ C  D - - - - -

2 Escribe tu nombre

- A María B María López Escamilla C Maru D "La Chiqui"

3 Dibuja una cruz

- A  B  C  D Una Cruz E 

Ahora se trata de dar instrucciones de una forma precisa, intentando que todas tus compañeras interpreten lo mismo a la hora de seguirlas. Puestas en círculo, por turnos cada una va dando una instrucción y comprueba si las demás la están siguiendo bien o no. Es importante reflexionar sobre si hemos dado todos los datos necesarios para que las demás puedan hacer el ejercicio correctamente. ¿Se te ocurre algún ejemplo de tu vida cotidiana en el que la falta de información al dar o recibir instrucciones ha provocado algún malentendido?

para **convencer** a los **demás I** (E2)

MENSAJES “YO” (Cuando yo tengo un problema)

- Es una forma de comunicación que nos ayuda a ser asertivas, defendiendo nuestros derechos sin atacar los de la otra persona.
- Permiten plantear la situación de manera concreta, evitando las generalizaciones y los juicios de valor.
- Permiten expresar nuestros sentimientos, deseos y necesidades.
- Pueden resultar efectivos para cambiar la conducta de la otra persona, ya que se siente respetada y se establece una buena comunicación.

para **convencer** a los **demás II** (E3)

FÓRMULA DESC (Cuando yo tengo un problema):

- 1º **Describir la situación y/o comportamiento:** “Cuando...” “Estando...”
- 2º **Expresar mis sentimientos.** “Me siento...” “Me ocurre que...”
- 3º **Sugerir posibilidades alternativas.** “Podrías hacer...” “Me gustaría que...”
- 4º **Comentar las consecuencias o efectos en términos concretos** “Así...”

Todo ello en lugar de hacer juicios de valor (egoísta, inútil...), etiquetar (eres un/a...) o generalizar (siempre, nunca...)

Ficha 2 (La trituradora) 

Lee estos ejemplos y analiza si merecen ser destruidos en la trituradora de papel, pensando en los efectos que pueden producir en la otra persona, si tienen alguna posibilidad de conseguir el efecto deseado, etc. desde un punto de vista asertivo.

- 1 Eres un desastre, estoy harta de que dejes la habitación revuelta y sucia...
.....
.....
- 2 Cómo me vuelvas a tocar mis cosas, te vas a enterar...
.....
.....
- 3 Eres muy egoísta, siempre te estás aprovechando de mí...
.....
.....
- 4 Me niego a que sigas viendo la televisión hasta las tantas...
.....
.....



Ficha 3 (Papel reciclado)

Ahora intenta "reciclar" esos ejemplos, transformando las frases anteriores en mensajes desde la primera persona (desde el Yo) utilizando la fórmula **DESC**:

DESCRIBIR: Enunciando de forma concreta la situación que no me gusta

EXPRESAR: Describiendo con precisión el sentimiento o emoción que me plantea

SUGERIR: Apuntando posibles actitudes alternativas a la descrita

CONSECUENCIAS: Enfatizando las consecuencias positivas del cambio

1 Eres un desastre, estoy harta de que dejes la habitación revuelta y sucia...

Describo.....
 Expreso.....
 Sugiero.....
 Consecuencias.....

2 Cómo me vuelvas a tocar mis cosas, te vas a enterar

Describo.....
 Expreso.....
 Sugiero.....
 Consecuencias.....

3 Eres muy egoísta, siempre te estás aprovechando de mí

Describo.....
 Expreso.....
 Sugiero.....
 Consecuencias.....

4 Me niego a que sigas viendo la televisión hasta las tantas

Describo.....
 Expreso.....
 Sugiero.....
 Consecuencias.....

cómo pedir disculpas (E4)

(Cuando la otra persona tiene un problema)

- Es una forma de comunicación que nos ayuda a ser asertivas, otorgando importancia a los derechos y sentimientos de la otra persona.
- Hay que transmitir que comprendemos y entendemos la postura de la otra persona y que admitimos nuestra parte de responsabilidad en el problema.
- Es importante escoger el momento y el lugar adecuados.
- Se pueden pedir disculpas de muchas formas, es interesante ofrecerse para intentar reparar el daño, compensar, etc.



Ficha 4 (De acuerdo)

Intenta recordar alguna ocasión en la que te haya gustado la forma en la que alguien te pidió disculpas. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué elementos destacarías en la forma de hacerlo?

Escribe cuatro formas distintas de disculparte y recrea cuatro situaciones en las que dicha manera de pedir perdón te parece adecuada.

Ideas Fuerza

- *Un estilo de comunicación asertivo requiere ser capaz de entender y de hacernos entender. Para entender correctamente lo que nos piden no hay otra fórmula que escuchar. Para que nos entiendan debemos practicar como ofrecer información de forma breve, sencilla y concisa.*
- *Cuando la conducta o actitudes de otra persona me está causando algún tipo de incomodidad, soy yo quién tiene un problema. Es el momento de ejercitar la comunicación asertiva pidiendo un cambio en el comportamiento de la otra persona.*
- *Para convencer a otra persona de que inicie un proceso de cambio es muy importante elegir el momento y el lugar adecuados y usar estrategias de comunicación eficaces.*
- *Cuando mi comportamiento o actitud han podido causar alguna incomodidad a alguien es la otra persona la que tiene un problema conmigo. Sin embargo yo, de alguna manera, tengo alguna responsabilidad en ese problema.*
- *Pedir disculpas supone ser capaces de dar importancia a los sentimientos y derechos de los demás. No conlleva necesariamente que demos la razón a la otra parte en cualquier posible conflicto. Tan sólo escenifica que entendemos su postura aunque no la compartamos y que asumimos nuestra parte de responsabilidad.*



Para el próximo día

1 Piensa en algún comportamiento de alguna de tus compañeras que esté relacionado contigo y te disguste. Utiliza la fórmula DESC para pedir un cambio.

2 A lo largo de la semana analiza si has podido molestar a otra persona con cualquier conducta. Realiza el ensayo de pedir disculpas.

3 Anota cuál de los dos ejercicios te ha costado más y porqué. ¿Has probado a realizar alguno de ellos con personal del Centro?

Pedí un cambio que consistía en...



Lo que más me costó fue...



Pedí disculpas por...



Lo que más me costó fue...



Algo para pensar...

“Un principio en la relación con los otros es la equivalencia humana. Éste es el principio ético que fundamenta la universalidad de los derechos humanos y según el cual cada ser vale lo mismo. La equivalencia humana es un principio ético universal que antecede a todo juicio y que necesitamos anteponer a todo tipo de prejuicios. Se trata de reconocer que todas las persona valemos, no a veces, no en ciertas ocasiones, sino siempre”.

Marcela Lagarde

Lecturas recomendadas

Asertividad y Escucha activa en el ámbito académico, de Magdalena Elizondo. S.L Editorial MAD. Sevilla. 2004

Esta obra aplica el concepto de asertividad al contexto educativo. Dicho concepto tiene muchas acepciones, pero está estrechamente ligado a la habilidad para expresar nuestros sentimientos, opiniones y percepciones, es decir, a la capacidad que tenemos de comunicarnos con nuestro entorno. La autora hace énfasis en el impacto que tienen los modos de comunicación en el aprendizaje. Un conflicto interpersonal suele tener su origen en un problema de comunicación y la asertividad disminuye en gran medida la posibilidad de un conflicto.

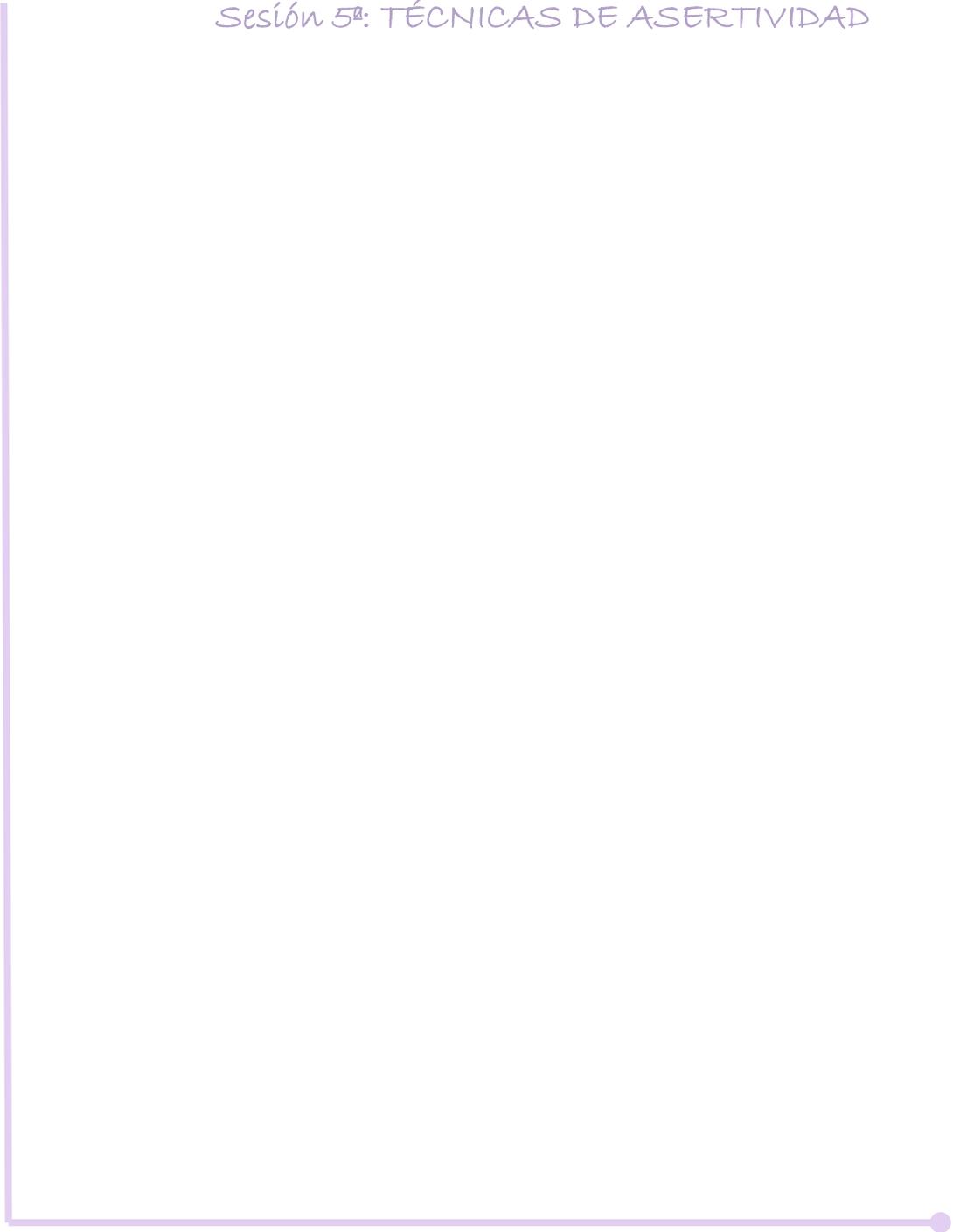
Web recomendada

http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_listaasertividad2.php

En ésta página web puedes encontrar una propuesta de ejercicios variados para entrenar la asertividad.

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 5ª: TÉCNICAS DE ASERTIVIDAD



Introducción

El entrenamiento básico en un estilo de comunicación asertivo no puede concluir sin que abordemos, al menos en los aspectos más básicos, el aprendizaje para manejar situaciones de hostilidad hacia nosotras.

En cualquier situación social y a pesar de que nuestro comportamiento sea adecuado desde el punto de vista de la comunicación, nos podemos encontrar con una reacción hostil o agresiva en otra persona, esté o no dirigida explícitamente hacia nosotras. No podemos obviar que en la Institución Penitenciaria, el clima social preexistente propio de una institución total, en la que se desarrollan todos los aspectos de la vida de las personas durante un período indeterminado de tiempo, contribuye a que la posibilidad de encontrarnos ante dichas situaciones sea más elevada que en el medio libre.

Saber manejar una reacción de este tipo es fundamental para poder resolver el problema planteado, fuere cual fuere la naturaleza de éste. Para ellos hay que intentar disminuir la activación emocional de quien la protagoniza. Sólo así podremos abordar de una manera racional la situación y conseguir que nuestro comportamiento asertivo sea realmente eficaz.

Aunque en sesiones más avanzadas se abordaran de una forma específica tanto el tema de Resolución de problemas como el desarrollo de habilidades de Autoafirmación o de Negociación, una primera aproximación ahora puede resultar interesante.

Por último, resulta un ejercicio interesante realizar un repaso de las principales técnicas asertivas, por la utilidad que comportan para afrontar cualquiera de las situaciones que hemos estado recreando en las últimas sesiones. Realizaremos también ensayos o entrenamientos utilizando estas herramientas de forma que nos resulte relativamente sencillo no solo conocerlas e identificarlas, sino también ser capaces de usarlas con cierta naturalidad.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Identificar el patrón de una situación de agresividad.
- ✦ Aprender a manejar situaciones de hostilidad.
- ✦ Conocimiento de las principales técnicas de asertividad.
- ✦ Entrenamiento de situaciones.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5 y E-6

Fichas: F-1 y F-2

Lápiz, goma de borrar, bolígrafo negro, bolígrafo rojo, cuaderno

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En el desarrollo de la sesión puede haber una tendencia a focalizar en exceso las situaciones recreadas en supuestos de la vida penitenciaria, o por el contrario, darse la evidencia de que se ejemplifica exclusivamente con situaciones del medio libre. Puede resultar de gran interés una mezcla equilibrada de ambas, que sirva también cómo elemento de debate respecto a las semejanzas y diferencias de ambas realidades.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber cerrado los comentarios a propósito de la anterior sesión, analizando las tareas realizadas, preguntando por las lecturas propuestas o compartiendo alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó, explica brevemente qué pretendemos conseguir en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las 2 horas siguientes. (10')
2. Utiliza el Esquema E-1 para describir la **curva de hostilidad** a través de las distintas fases que tiene el proceso, así cómo de las actuaciones adecuadas para cada una de ellas. (5')
3. A continuación y con los Esquemas E-2 y E-3 procederemos a establecer unas pistas básicas a la hora de **afrentar un comportamiento hostil** por parte de otra persona, que normalmente estará dirigido a nosotras. (10')
4. La actividad que se plantea en la Ficha 1 (El Viento y el Sol) es un cuento que se puede leer en voz alta para todo el grupo. En él se escenifica una disputa entre los dos elementos, quedando en evidencia que la acción más agresiva no tiene porqué resultar la más eficaz para conseguir el resultado deseado. A propósito del mismo y después de su lectura, se procede por parejas a recrear alguna experiencia real de las participantes en la que se dio una **situación hostil**, reflexionando sobre sus consecuencias y planteando modelos de conducta alternativos a la agresividad. (35')
5. Utilizaremos después los Esquemas E-4, E-5 y E-6 para abordar las distintas técnicas conocidas para desarrollar el **comportamiento asertivo** y las ventajas que comporta su utilización en situaciones reales. (15')
6. Aprovechando la actividad planteada en la Ficha 2 (La adivina) haremos que las participantes, igualmente por parejas, descubran las distintas técnicas utilizadas en los ejemplos que se plantean e imaginen situaciones de la vida real en las que hubieran podido resultar adecuado el empleo de las mismas. (30')
7. Lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicándoles previamente que no son sino el resumen de las cuestiones más importantes que se han desarrollado en la Sesión (5')
8. Comenta los ejercicios que se llevan para "casa" y da algunas orientaciones para que puedan realizarlos sin problemas. (5')
9. Por último cierra la sesión repasando todo lo que habéis hecho en la sesión y despide al grupo lo más cálidamente posible. Habéis trabajado mucho y os merecéis tanto ellas como tú salir contentas del aula. (5')

la curva de la hostilidad (E1)

- Fase 1 – Nivel racional** (Se corresponde con un estado emocional adecuado)
- Fase 2 – Salida** (La persona se dispara de forma hostil desatando sus emociones)
- Fase 3 – Enlentecimiento** (Dicha reacción en ausencia de provocación se agota)
- Fase 4 – Afrontamiento** (Es el momento de empatizar, comprender la emoción)
- Fase 5 – Enfriamiento** (La persona se va calmando progresivamente)
- Fase 6 – Solución del problema** (Ya en el nivel racional, resolvamos el problema)

pistas para abordar la hostilidad (E2)

- No dejarse arrastrar por el estado emocional de la otra persona
- No utilizar nunca la violencia verbal o física
- Esperar la fase de Enlentecimiento, para que la otra pueda escucharnos
- Hacer comprender a la otra persona que entendemos su estado
- Observar si nuestra intervención contribuye al enfriamiento
- Abordar la resolución del problema desde el nivel racional con:
 - Mensajes Tú (pedir disculpas, ofrecer compensación, etc.)
 - Mensajes Yo (expresar mi emoción, solicitar cambios, etc.)

curva de hostilidad (E3)

SALIDA



ESPERAR

ENLENTECIMIENTO



EMPATIZAR

ENFRIAMIENTO



RESOLVER

Ficha 1 (El viento y el sol)



Había una vez, en los tiempos en que los elementos de la naturaleza hablaban, que el sol y el viento comenzaron a discutir sobre cuál de los dos era más fuerte.

Ambos estaban convencidos y creía ser el más fuerte, por tanto, la discusión fue larga y dura: chillaban y chillaban... Y no se veía la solución.

Entonces vieron a un hombre que pasaba cerca y acordaron comprobar la fuerza de cada uno. Dijo el viento: "ahora vas a ver cómo lanzo toda mi fuerza sobre él y le quito el abrigo". El viento comenzó a soplar con todas sus fuerzas, pero el hombre sólo se abrigaba más fuerte. Entonces el viento, enfadado más y más, comenzó a descargar lluvia sobre el hombre, y este se abrigaba y se acurrucaba más. El viento descargó una fuerte nevada, y el hombre cada vez más abrigado, hasta que el viento se dio cuenta de que no podía quitarle el abrigo.

Entonces el sol dijo: "ahora me toca a mí". Y sonriendo entre varias nubes empezó a brillar con fuerza, emitía calor y calor. El hombre comenzó a sudar y se desabrochó el abrigo, pero como sudaba cada vez más, se lo quitó. Y dijo el sol: "Ya lo ves, han ganado la maña y la fuerza suave a tu fuerza brusca y violenta".

1 Comenta con tu compañera alguna situación en la que haya sido protagonista la fuerza bruta y violenta y las consecuencias de esa situación.

2 Entre las dos podéis enumerar alternativas de actuación menos agresivas y más hábiles desde el punto de vista de la comunicación asertiva.

ventajas de utilizar **técnicas** de **asertividad** (E4)

- Demuestro a mi interlocutor/a que le he escuchado y comprendido, con lo que probablemente evitaré que me vuelva a repetir su petición.
- Gracias a la firmeza de mi posición, probablemente mi interlocutor/a desista de sus deseos y respete los míos.
- Evito el tener que entrar a discutir sobre un tema del que no deseo hablar (porque no me apetece, porque no es asunto mío, porque tengo prisa, porque no me interesa...) sin que la otra persona se sienta mal.

técnicas de **asertividad I** (E5)

Disco rayado.- Es repetir nuestro punto de vista con tranquilidad, sin ceder a la presión de la otra persona.

Acuerdo asertivo.- Aceptamos que hemos cometido un error, pero separándolo del hecho de ser buena o mala persona.

Pregunta asertiva.- Se trata de recoger toda la información posible para defender nuestros argumentos.

Banco de niebla.- Consiste en no permitir que la otra persona nos desvíe del tema que se está tratando.

técnicas de **asertividad II** (E6)

Claudicación simulada.- Parece que estamos cediendo el terreno, sin realmente hacerlo. Para ello, nos debemos mostrar de acuerdo con el argumento de la otra persona pero sin cambiar de postura.

Quebrantamiento del proceso.- Responde a la crítica con una sola palabra o con frases breves.

Ironía asertiva.- Responde positivamente a la crítica negativa.

Aplazamiento asertivo.- Aplaza tu respuesta hasta que te sientas tranquila y capaz de responder a ella de manera adecuada.



Ficha 2 (La adivina)

Ahora intenta "adivinar" qué técnica de asertividad se ha utilizado en las frases que aparecen a continuación. Describe una situación en la que pudiera haber sido adecuado su uso. Te ayudarán a modo de "bola mágica" los Esquemas E-5 y E-6.

1 Sí...es un tema muy interesante, tengo que pensarlo con más calma.

Técnica.....

Situación.....

2 Es posible que tengas razón, seguramente podría haber sido más cuidadosa.

Técnica.....

Situación.....

3 Nos estamos desviando del tema y acabaremos hablando de cosas pasadas...

Técnica.....

Situación.....

4 Sí, lo sé, pero mi punto de vista es lo que acabo de decirte...

Técnica.....

Situación.....

5 Comprendo que no te guste el modo en que actúe la otra noche en la cena pero ¿qué es lo que te desagrada de mi manera de expresarme?

Técnica.....

Situación.....

6 Sí, yo también te quiero...

Técnica.....

Situación.....

7 Olvidé la cita que teníamos para cenar. Normalmente, soy más cumplidora.

Técnica.....

Situación.....

8 Sí..., tal vez....

Técnica.....

Situación.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Para afrontar una reacción hostil por parte de otra persona es conveniente conocer las distintas fases por las que habitualmente discurre un episodio de agresividad. En cada una de ellas existen una serie de consejos básicos que es importante tener en cuenta.*
- ✚ *Ante una actitud hostil, para tener un comportamiento eficaz, es fundamental permanecer en un estado racional de equilibrio, sin dejarse arrastrar por la otra persona a una reacción emocional del mismo signo.*
- ✚ *La clave para “desmontar” un comportamiento hostil en otra persona consiste en escuchar adecuadamente el mensaje y empatizar con la emoción que presenta en el momento adecuado. El enfado de una persona que se siente comprendida tiende a disminuir de forma inmediata.*
- ✚ *Las técnicas propias de un estilo de comunicación asertivo pueden resultar muy eficaces cuando nos enfrentamos a situaciones que comportan un cierto riesgo. Conocerlas y entrenarlas nos puede ayudar a mantener relaciones de más calidad y a proteger nuestros derechos frente a intentos de manipulación.*
- ✚ *En el campo de las relaciones humanas, cada situación requiere una respuesta adecuada, sin que sea posible tener “recetas” que puedan aplicarse indiscriminadamente.*



Para el próximo día

1 Inventa un cuento con los mismos elementos que hemos conocido (el viento y el sol) en el que la situación sea la contraria, de forma que sea el sol el que intenta "ganar la partida" de forma agresiva y el viento, el que consigue lograr su propósito utilizando otro tipo de habilidades.

3 A lo largo de la semana busca dos situaciones que sean adecuadas para aplicar alguna de las técnicas de comunicación asertiva que hemos aprendido hoy.

En la siguiente situación...

utilicé la técnica de...

Diciendo...

En la siguiente situación...

utilicé la técnica de...

Diciendo...

Algo para pensar...



Lecturas recomendadas

Las Mujeres que aman demasiado. De Norwood, Robin. Editor S.A Javier Vergara Buenos Aires. 1999

Esta obra hace un recorrido preciso por las ideas erróneas relacionadas con la pareja que llevan a muchas mujeres al sufrimiento y al desentendimiento de las propias necesidades.

Discografía recomendada

Álbum "Pafuera telarañas (2008) de BEBE

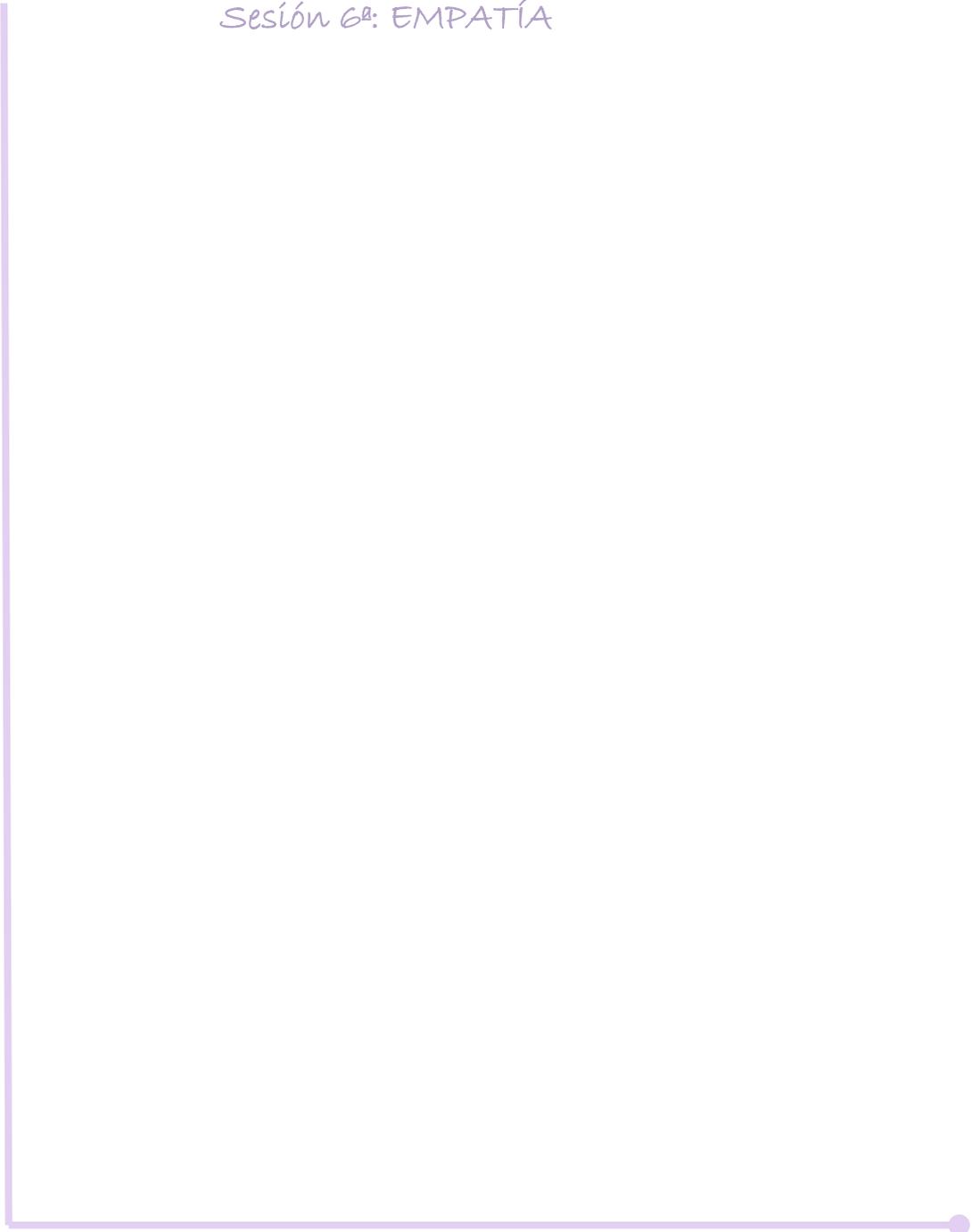


M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 6ª: EMPATÍA



Introducción

En esta sesión trabajaremos el concepto de empatía como la capacidad para ponernos en el lugar del otro, sin perder nuestra propia identidad. Sería hablando en un lenguaje coloquial “**ponernos en los zapatos de otra persona**”, de ver el mundo a través de sus ojos y experimentar lo mismo que la otra persona siente. Tendremos que insistir en que no significa estar de acuerdo en todo con la otra persona, ni perder nuestro espíritu crítico, sino respetar el punto de vista del otro.

Debemos hacer reflexionar sobre que no es necesario pasar por las mismas experiencias y vivencias de otra persona para entenderla mejor, sino ser capaces de captar sus mensajes verbales y no verbales y hacer que se sientan comprendidas de manera única y especial.

Deberemos tener especial cuidado con aquellas participantes que hayan sufrido maltrato con el fin de que “no intenten ponerse en el lugar del maltratador” y de esta forma intenten justificar su conducta.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Clarificar el concepto de empatía diferenciándola de la simpatía.
- ✦ Desarrollar y/o mejorar la habilidad de empatía con el fin de mejorar nuestras relaciones.
- ✦ Reflexionar sobre si somos capaces de ver las cosas desde el punto de vista de los demás y detectar nuestros obstáculos.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E4, E5, E6, E7 y E8.

Fichas: F1, F2, F3 y F4.

Pizarra, tizas, folios, bolígrafos, fotocopias de las fichas de las actividades.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Habrá que animarlas a que vayan compartiendo con el grupo sus experiencias ya un poco más personales, pues el grupo va avanzando, ya que se van conociendo después de varias sesiones trabajando juntas. Anímalas a que se metan en las dinámicas para aprender de las otras compañeras y, por qué no, también para pasarlo bien a la vez que aprendemos.
- ✓ Conviene recordar el tema de la confidencialidad de las sesiones y la importancia de ello con el fin de reforzar el clima de confianza del grupo.

Desarrollo de la Sesión

1. Iniciaremos como siempre, recogiendo los comentarios de la sesión anterior y animando a las participantes a que comenten las tareas realizadas durante la semana, así como alguna anécdota que hubiera podido ocurrir o alguna duda surgida. (10')
2. A continuación explicaremos brevemente qué vamos a trabajar y cómo vamos a organizar la sesión para a continuación animarlas a participar y a disfrutar de los ejercicios. (5')
3. Con el fin de realizar un sondeo sobre lo que entienden por empatía, realizaremos una lluvia de ideas preguntando al grupo: ¿a qué os suena la palabra empatía? ¿Qué es una persona "empática" o que tiene empatía? Recogeremos en la pizarra todas las ideas surgidas con el fin de ir definiendo el concepto. (10')
4. A continuación podemos pedirles que de manera anónima en un papel puntúen de 1 a 10 cuanto de "empáticas" se consideran a sí mismas. Lo leeremos después en voz alta. Al final de la sesión podemos pedirles nuevamente que vuelvan a puntuar con el fin de contrastar si han modificado la percepción que tenían de ellas mismas. (5')
5. Vamos a leer ahora en voz alta el texto "El mensaje de los sabios" (Ficha 1), pídeselo a una de las participante. Si puedes pon de fondo una música que ayude a concentrarse y relajarse. Después las dividiremos en pequeños subgrupos (4-5 participantes) las entregaremos dicho texto junto con la Ficha 2 con el fin de que trabajen en grupo. Después cada grupo expondrá lo trabajado, aclararemos dudas y clarificaremos el concepto de empatía, sus ventajas, inconvenientes y obstáculos que pueden encontrar. Puedes utilizar los Esquemas (1-8) para ayudarte. (50')
6. A continuación intentaremos que compartan con el grupo situaciones en las que creen que han sabido ponerse en el lugar de otra persona, así como otras en las que crean que no han podido. (Ficha 3). Después como siempre, realiza la puesta en común. También, si el grupo esta animado, podéis realizar rol playing sobre algunas de las situaciones que han expuesto. (30')



Ficha 1 (Ser o no ser)

Alguna vez habrás oído la palabra empatía. Entre todas vamos a intentar descubrir el significado de lo que es tener empatía. Cuando acabe el ejercicio puedes apuntar las ideas que se han anotado en la pizarra para que no se te olviden.

Tener empatía es...



Teniendo en cuenta éstos apuntes acerca de la empatía atrévete a ponerte una nota del 1 al 10, en la que el 1 significa que te consideras muy poco empática y el 10 quiere decir que te consideras una persona con mucha empatía.

definición de empatía (E1)

- Capacidad para ponernos en el lugar de otra persona sin perder por ello la propia identidad.
- Sería ponerse “en los zapatos de otra persona”, “ponernos en su piel”.
- Ser capaces de sentir y comprender lo que la otra persona siente.

obstáculos que nos impiden ser empáticas (E2)

- La tendencia a quitarle importancia a lo que les pasa a los demás.
- Escuchar con prejuicios.
- Estar excesivamente pendientes de nosotras mismas.
- Ridiculizar los sentimientos de los demás.

ventajas de ser empática (I) (E3)

- Ayudas a que los demás sientan que alguien se preocupa por ellos.
- Consigues que los demás se sientan bien al poder compartir sus sentimientos, ya sean positivos o negativos, contigo.
- Comprendes mejor a los demás .

ventajas de ser empática (II) (E4)

- Aprendes de la experiencia de los otros.
- Estableces más relaciones de amistad y/o mejoras tu amistad con otros amigos/as.
- Los demás se apoyarán en ti, contarán contigo y tú también podrás contar con ellos.

inconvenientes de no ser empática (I) (E5)

- La gente no comparte contigo sus sentimientos, pensamientos y emociones y al final te sientes sola.
- Te resulta difícil tener amigas.
- Los demás tiene pocas ganas de escucharte e intentar entenderte.

inconvenientes de no ser empática (II) (E6)

- No eres capaz de entender lo que las personas pueden necesitar.
- Nunca podrás ayudar a nadie porque no sabrás cuando necesitan ayudan.
- Al no poder comprender a los demás creerás que ellos tampoco pueden comprenderte a ti.

no olvides que (I)... (E7)

- La Empatía no significa estar de acuerdo con todo.
- La Empatía no significa estar de acuerdo con el otro.
- Se puede estar en desacuerdo con alguien sin que por ello dejes de ser empática.

no olvides que (II)... (E8)

- No todo el mundo piensa o siente igual que tú, ni todo el mundo se enfada o alegra por las mismas cosas por la que tú lo haces. Por ello no eres mejor que los demás, ni los demás son peores.
- Debemos conservar nuestro espíritu crítico pero siempre respetando la opinión del otro.
- Ser empática no quiere decir que estemos todo el día sufriendo por los demás.



Ficha 2 (El mensaje de los sabios)

“Toda persona guarda un gran tesoro en la parte hundida de su barco.
Entra en la zona prohibida y corta las cadenas. Reduce las distancias.

Tener empatía es sentir lo que otros sienten.
Es oír atentamente los clamores del mundo.
Es ponerse frente al toro, aunque no sea nuestra corrida.
Es permitirse sufrir cuando otro sufre o sentirse feliz cuando el otro ríe.
Es enternecerse con la ternura y temer con los temores.

Sintonízate con los demás.

Mójate con las lágrimas de los humanos.
Deja de hablar y aprende a escucharlos.
Así aprenderéis sus idiomas y podréis creer desde sus credos.
Desecha por una vez tanto egoísmo.
Deja que tu corazón retumbe con un eco más universal.
Extiende sólo tus fronteras y descubrirás muchos secretos

Sintonízate con los demás.

Todos buscan un oído amable que escuche sin prejuicios,
un amigo respetuoso y comprensivo que no tema a las penas.

La empatía es la estrategia de los grandes sanadores.
Sin empatía no hay compasión
Sin compasión no hay vínculo
Sin vínculo no hay sanación.

Toda persona guarda un tesoro en la parte hundida de su barco,
Entra en esa zona prohibida y corta las cadenas, reduce las distancias.

Sintonízate con los demás.

Intenta sentir lo que otros sienten,
Desecha el egoísmo que no es más que miedo disfrazado.

Baja al fondo, abandona la superficie,
Reduce las distancias entre tú y tus semejantes

Sintonízate con los demás.

Intenta sentir lo que otros sienten.

Desecha el egoísmo que no es más que miedo disfrazado.

Baja al fondo, abandona la superficie.

Reduce las distancias entre tú y tus semejantes.”

(Renny Yagoseky)



Ficha 3

Lee nuevamente el texto y contesta a las siguientes preguntas, coméntalas en el pequeño grupo con el resto de tus compañeras e intercambia opiniones. Después una de vosotras puede hacer de portavoz para la puesta en común con el resto de los subgrupos.

1.- ¿Qué me sugiere el texto?

2.- ¿Es para tí eso empatía? ¿Para qué crees que sirve?

3.- ¿Por qué crees que nos cuesta trabajo “ponernos en el lugar de otro”?

4.- ¿Crees que tiene ventajas tener empatía? ¿Crees que tiene algún inconveniente?

5.- ¿Crees que a las mujeres nos cuesta más o menos ponernos en “el lugar de los otros” que a los hombres? ¿Por qué?



Ficha 4

Seguro que tienes más empatía de la que crees y que habrá muchas situaciones en las que hayas sido capaz de “ponerte en el lugar del otro”, “de ponerte en su piel”, “de calzar sus mismos zapatos”, quizás con algún familiar, una amiga, en el trabajo, en el módulo... Piensa en alguna de ellas y compártelo con el grupo. Cuéntanos cómo lo hiciste, cómo te sentiste y cómo crees que se sintió el otro.

Creo que fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

.....

.....

.....

.....

.....

Creo que fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

.....

.....

.....

.....

.....

También habrá alguna situación en la que te habrá resultado difícil ponerte en el lugar del otro, quizás porque no supiste salir de tu mundo emocional y meterte en el suyo o porque no compartías su punto de vista o porque tenías miedo a perder tu espíritu crítico... Te animamos a que lo compartas con el grupo y entre todas estamos seguras de que encontraremos una forma de ayudarte a “ponerte en el lugar del otro”. ¡Ánimo ya sabes que la empatía se puede aprender!

Creo que no fui capaz de ponerme en el lugar del otro cuando:

.....

.....

.....

.....

.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Aprender a sentir lo que los demás sienten se llama empatía. Por lo tanto, significa ser capaz de sentir y comprender lo que la otra persona siente. Una persona con empatía será aquella que sea capaz de ponerse en el lugar del otro.*
- ✚ *Por lo general, cuando estás interesado por otra persona sueles sentir empatía por ella. Por ejemplo, cuando una amiga, un familiar... sufre, comprendes cómo se siente e intentas ayudarle para que no siga sintiéndose así, es decir eres empática.*
- ✚ *La verdadera empatía es sentir cariño y preocupación por la gente, tanto si la conoces como si no. Es una preocupación por la vida, un respeto por los otros y sus vidas. La empatía no excluye a los extraños.*
- ✚ *No todo el mundo piensa o siente igual que tú, ni todo el mundo se enfada o se alegra por las mismas cosas por las que tú lo haces, por eso ni tú eres la mejor, ni los demás son los peores.*
- ✚ *Sólo se puede empatizar con aquellos sentimientos que una está dispuesta a experimentar. La única forma de que puedas comprender los sentimientos de los otros será familiarizándote con los tuyos, para después ponerte en su lugar, pensando cómo te sentirías tú si estuvieras experimentando lo que ellos experimentan.*
- ✚ *Cuando compartes tus sentimientos y pensamientos con otra persona empática aprendes muchas cosas de los demás, de sus sentimientos, de su forma de actuar...*



Para el próximo día

Haz un pequeño ejercicio de reflexión personal, también de autocrítica, y piensa por qué crees que te cuesta ponerte en el lugar del otro, que dificultades encuentras en tí misma.

Piensa también en lo bien que te sientes cuando te pones en la piel del otro.

En la próxima sesión nos lo cuentas. ¡¡¡Anímo!!!!

Me cuesta ponerme en el lugar del otro porque...

Cuando consigo ponerme en el lugar del otro me siento...

Algo para pensar...

"Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendiéramos su punto de vista".

Mahatma Gandhi

"El que habla siembra, el que escucha recoge".

Anónimo

"En el mundo no hay dos opiniones iguales como tampoco hay dos semillas o dos cabellos iguales. La cualidad más universal es la diversidad".

Michael de Montaigne

"La empatía nos permite comprender todas las edades y todas las situaciones".

Anónimo

"Ser empático es orientar nuestros sentimientos a los otros pensando en su bienestar".

Anónimo

"La empatía es una respuesta afectiva más apropiada para la situación de los demás que para la propia".

Martín Hoffman

"Para ser empáticos debemos comprender y compartir el estado de ánimo que por un momento tiene la otra persona".

Roy Shafer



UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 7ª: QUÉ ES LA NEGOCIACIÓN

Introducción

Cuando hablamos del proceso de negociación pensamos en un proceso estructurado, pero la mayor parte de las veces realizamos actos de negociación en nuestra vida diaria sin tener conciencia de ello. Desde la infancia negociamos en nuestra familia, en la escuela, con los amigos, en el trabajo, en la pareja. En esta sesión se trata de tomar conciencia del proceso a seguir en una negociación, de manera que se interioricen las habilidades necesarias para ello. Con este aprendizaje, nos resultará más fácil negociar en nuestra vida diaria y mejorará las relaciones con los demás.

Objetivos de la Sesión



✚ Facilitar el entrenamiento de las habilidades sociales orientadas a la negociación.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.

Fichas: F-1.

Folios y bolígrafos.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En esta sesión vamos a hablar de situaciones conflictivas. Para ello es necesario que exista confianza entre las componentes del grupo, como ya llevamos un tiempo trabajando tenemos suficiente conocimiento del grado de su cohesión interna. Debemos cuidar que las internas actúen de forma constructiva. Es necesario animar y reforzar a las participantes que más esfuerzo necesiten para expresarse.

Desarrollo de la Sesión

1. Se comenta brevemente las tareas realizadas en la sesión anterior. Se pregunta por las lecturas propuestas o se comparte alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó. Se explica qué vamos a trabajar en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las dos horas siguientes. (10')
2. Se entregan los materiales teóricos que vamos a trabajar en esta sesión, E-1, E-2 y E-3. Se realiza una lectura de cada esquema y hablamos al grupo de ellos. E-1, es un primer acercamiento sobre lo que la persona tiene que reflexionar antes de enfrentarse a un proceso de negociación. En E-2, se explican los pasos a seguir en una negociación, se pone en práctica cada paso para ejemplificar cómo hemos de hacerlo. E-3, son aspectos a tener en cuenta a la hora de expresarme en un proceso de negociación. (80')
3. Se presenta la actividad de la Ficha 1 (Aprender a negociar). Lo que se pretende es que cada participante exponga una situación que negociaría y que reflexione sobre las pautas dadas. (20')
4. Se lee en voz alta las Ideas Fuerza, explicando que son el resumen de las cuestiones importantes que se han trabajado en la sesión. (5')
5. Se comentan las actividades que se llevan para el próximo día y se les entrega la hoja de pautas para realizar la actividad. (5')
6. Si queda tiempo se puede realizar alguna lectura del material complementario.
7. Se cierra la sesión repasando lo trabajado en el día y se despide al grupo reconociendo su esfuerzo y nos felicitamos por el trabajo realizado.

negociación (E1)

- + Valorar si merece la pena la negociación.
- + Concretar objetivos y definir intereses.
- + Ser breve y concisa en nuestra exposición.
- + Empezar y terminar los discursos en tono positivo.
- + Pedir cambios específicos.
- + Estar dispuesta a escuchar a la otra parte.
- + Comunicar de forma asertiva.
- + Evitar chantajes y amenazas.
- + Expresar los sentimientos negativos en primera persona.
- + Realizar concesiones, saber en qué estamos dispuestas a ceder.
- + Comprometerse a cumplir los acuerdos.

pasos en la negociación (E2)

1. Describir la situación lo más objetiva posible. “Cuando tú haces/dices...yo...”
2. Las partes exponen por turnos.
3. Expresar los sentimientos que la situación genera. “yo me siento/pienso...”
4. Concretar la petición. “me gustaría/quisiera...”
5. Mostrar los beneficios. “si hacemos..., mejorará...”
6. Realizar el acuerdo, lo más concreto posible.

pautas para la negociación (E3)

- + Iniciar la exposición sin atacar.
- + Enfatizar valores comunes.
- + Llegar a los acuerdos por unanimidad.
- + Escuchar y comprender a la otra parte.
- + Ceder para poder llegar a acuerdos.
- + Eliminar las posturas extremas.



Ficha 1 (Aprender a negociar)

En nuestra vida hemos pasado por múltiples situaciones conflictivas en las que hemos utilizado de manera inconsciente ciertas habilidades de negociación. Vamos a imaginar una de esas situaciones (mejor una situación reciente) que pueda haber sido resuelta favorablemente o no. Sobre dicha situación vamos a reflexionar:

1 Qué pretendo negociar:

2 Con quién tengo que negociarlo:

3 Qué pretendo conseguir:

4 En qué estoy dispuesta a ceder:

5 Cómo creo que va a ser la respuesta de la otra persona:

6 Qué habilidades voy a poner en marcha para conseguir lo que pretendo:

7 Si no lo consigo, qué voy a hacer:

Ideas Fuerza

- ✚ *Es importante saber identificar la problemática a la que me voy a enfrentar.*
- ✚ *Debemos conocer previamente qué pretendo conseguir, para ello defino mis objetivos y mis intereses.*
- ✚ *Cuido tanto mi lenguaje verbal como el no verbal.*
- ✚ *Escuchar la postura de la otra persona es tan importante como explicar mi postura.*
- ✚ *Para llegar a un acuerdo es necesario ceder, para ello debemos saber con antelación en qué estoy dispuesta a ceder.*
- ✚ *Debo conocer los pasos a seguir en un proceso de negociación y realizarlos con calma, sin ninguna prisa, respetando el tiempo que sea necesario para ello.*
- ✚ *Realizaremos el acuerdo con la máxima concreción posible.*
- ✚ *El acuerdo debe ser sincero por ambas partes y si éste no resuelve la situación es que no es el acuerdo que necesitabais. Habrá que volver a repasar el proceso.*



Para el próximo día

1 Elige una situación conflictiva que vivas actualmente con una persona cercana. Tiene que ser una situación que veas que tiene fácil solución y con una persona con la que puedas hablar. Escríbela, lo más detallada posible. Reflexiona antes de actuar sobre los puntos que hemos visto hoy en la sesión y escríbelos.

2 A continuación intenta realizar la negociación con esa persona, para lo que puedes guiarte con la hoja de pautas que tienes a continuación.

Primero defino la situación conflictiva:



Ahora resumo cómo he realizado la negociación:



Anexo para la Tarea

Hoja de pautas para una negociación

Definir lo que pretendemos negociar.

Qué pretendo conseguir y que estoy dispuesta a ceder.

Conozco los sentimientos que genera en mí esta situación.

Escribo cómo se lo voy a exponer a la persona y qué voy a pedir.

Hablo con dicha persona.

Recojo su punto de vista y los sentimientos de ésta.

Pregunto si sería posible llegar a un acuerdo.

Si la otra parte está preparada, recojo cómo ha resultado el proceso: en qué estaba dispuesta a ceder la otra parte y que acuerdos se han propuesto.

Cómo hemos alcanzado el acuerdo.

Valoro si el acuerdo se está respetando.

¿Qué sentimientos tuve durante el proceso?

¿Cómo se encuentra la relación después del proceso?

Algo para pensar...

Recuerda que aprender a negociar no se aprende por ciencia ínfusa, sin esfuerzo. No es como una asignatura del tipo matemáticas o literatura que se aprende con unas lecciones. Depende de las habilidades que poseas, que has tenido que ir trabajando poco a poco y que no surgen de un día para otro.

Saber negociar esta relacionado con aspectos tales como la empatía, la capacidad de escucha, la asertividad, tus conocimientos o tu motivación para conseguir lo que quieres.

Lo importante es que te pongas a ello, que practiques, e irás viendo los resultados. ¡NO te desanimes!

Recuerda que:

- ✦ No hay fracasos, sólo resultados.
- ✦ Piensa que todo es bueno para algo.
- ✦ Piensa en positivo.
- ✦ Saca un aprendizaje de cada situación

M
A
T
E
R
I
A
LC
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 8ª: APRENDER A NEGOCIAR

Introducción

Todos los días en nuestra vida diaria realizamos negociaciones, unas de forma más consciente que otras. En estas sesiones estamos mejorando las habilidades necesarias para realizar un proceso de negociación consciente, con la finalidad de mejorar nuestras relaciones personales a largo plazo. En todas las relaciones personales se viven momentos complicados y en ocasiones estas situaciones tienen fácil solución, solamente hablando puede resolverse dicha situación. En otros momentos es necesario realizar un proceso más largo donde ambas personas hablen de su relación y de cómo mejorar ésta de cara al futuro.

Objetivos de la Sesión



✚ Hacer consciente un proceso de negociación para la mejora futura de una relación personal.

Materiales

Fichas: F-1.
Folios, bolígrafos y una naranja.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En esta sesión vamos a repasar los procesos de negociación que las participantes han realizado, para ello es necesario aportar con delicadeza las críticas constructivas, para mejorar los procesos realizados y las habilidades puestas en práctica. Si una participante no ha podido resolver la situación enfrentada, es necesario reforzar su esfuerzo y pequeños logros y recalcar la importancia de realizar una reflexión, aunque el proceso en sí no haya terminado de forma positiva. Hacer frente a la situación ya es bueno para las personas.

Desarrollo de la Sesión

1. Se comenta brevemente las tareas realizadas en la sesión anterior. Se pregunta por las lecturas propuestas o se comparte alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó. Se explica lo que vamos a trabajar en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las dos horas siguientes. (10')
2. Continuación de "Qué negociamos". Se recuerdan las pautas dadas para realizar la actividad. Cada participante expone su caso: qué han negociado, su reflexión y si han podido llevarlo a cabo. De cada caso se analiza en grupo: cómo se ha realizado el proceso, cómo habría podido llevarse mejor, sentimientos que ha generado y posibles mejoras en la relación. (90')
3. Se presenta la actividad de la Ficha 1 (Necesito la naranja). Se trata de que dos voluntarias realicen la actividad propuesta. El resto del grupo tiene todas las pautas, por lo que observa el proceso desde la ventaja de conocer la situación. Ya que la actividad se realiza conociendo ya el proceso de negociación, deberían resolver la situación fácilmente. Si esto no ocurriera se debería ir dando pistas para llegar a la solución, del tipo: "dile claramente lo que necesitas", "hablar de lo que necesitáis ambas", "tú que le pedirías". Una vez finalizada la actividad se reflexiona en grupo: cómo es la comunicación al principio del proceso, la información que se omite es importante, cómo se llega a un acuerdo, etc. (15')
4. Se lee en voz alta las ideas fuerza y se explica que son el resumen de las cuestiones importantes que se han trabajado en la sesión. (5')
5. Si queda tiempo se puede realizar alguna lectura del material complementario.
6. Se cierra la sesión repasando lo trabajado en el día y se despide al grupo reconociendo su esfuerzo y nos felicitamos por el trabajo realizado.



Ficha 1 (Necesito la naranja) Ficha para Profesionales

En esta dinámica se piden dos voluntarias y con cada una aparte (sin que la otra escuche) se expone la cuestión.

A una voluntaria se le explica que se ha contagiado de un virus y el ingrediente necesario para su cura es la última naranja que queda en el mundo. No vale una mitad, porque se necesita una cantidad específica y para ello hace falta la naranja completa. Con la **piel** de la naranja se hará la receta para su curación.

A la otra se le indica que su hijo se ha contagiado de un virus y lo que necesita para salvarle es la última naranja que queda en el mundo. No vale una mitad, porque se necesita una cantidad concreta y para ello hace falta la naranja entera. El **zumo** de la naranja es el último ingrediente necesario para elaborar la receta que le va a curar.

Al resto del grupo se le da a conocer lo que necesita cada parte (sin que las voluntarias escuchen).

Para comenzar, una vez dadas las pautas, se introduce diciendo:

“Esta es la última naranja que queda en el mundo, sé que las dos la necesitáis, yo no puedo decidir, así que tomar vosotras la decisión de para quién es la naranja”.

Solución para la dinamizadora: una se queda con el zumo y la otra con la cáscara. La solución se debería encontrar fácilmente, sólo tienen que decirse qué parte necesita cada una. Se reflexiona sobre cómo han realizado la actividad.



Ficha 1 (Necesito la naranja)

Dos voluntarias tienen que intentar ponerse de acuerdo en un difícil dilema.

Una de ellas se ha contagiado de un virus y el ingrediente necesario para su cura es la última naranja que queda en el mundo. No vale una mitad, porque se necesita una cantidad concreta y para ello hace falta la naranja completa.

La otra tiene un hijo que se ha contagiado de un virus y lo que necesita para salvarle es la última naranja que queda en el mundo. No vale una mitad, porque se necesita una cantidad concreta y para ello hace falta la naranja entera.

“Esta es la última naranja que queda en el mundo, se que las dos la necesitáis, yo no puedo decidir, así que tomar vosotras la decisión de para quién es la naranja”.

Reflexiona sobre cómo han realizado la actividad.

¿Han llegado a un acuerdo en un tiempo razonable?

¿Quién de las dos estaba más dispuesta a negociar? ¿Por qué?

¿Cuál ha sido el momento más difícil de la negociación?

¿Cuál ha sido la clave del éxito o el fracaso de la negociación?

Ideas Fuerza

- ✚ *Las personas vivimos continuamente en relación unas con otras y siempre surgen situaciones conflictivas.*
- ✚ *Todos negociamos cada día de nuestra vida.*
- ✚ *Algunas negociaciones más complicadas tienen que manejarse siguiendo un proceso y unas pautas, poniendo todas nuestras habilidades en juego para poder alcanzar una resolución favorable para ambas partes.*
- ✚ *Cuando te enfrentes a una negociación recuerda: cuida la comunicación, tanto el lenguaje verbal como el no verbal, expresa tus sentimientos, haz ver a la otra persona que la comprendes y busca puntos comunes.*
- ✚ *Desarrollar las habilidades necesarias para la negociación es positivo para todas las relaciones y para otros momentos de tu vida.*
- ✚ *Recuerda que en ocasiones hablar con claridad puede resolver muchas situaciones confusas.*

Algo para pensar...

“Cabizbajo el joven se dejó caer junto al anciano que meditaba bajo un frondoso roble: ¿Puedo hablar con usted maestro? El viejo amablemente respondió: por supuesto, mis puertas están abiertas siempre para tí. Dime lo que te atormenta porque veo que tu corazón sufre”.

Sufro porque dice mi padre que soy un inútil, porque mi jefe desconfía de mi capacidad, sufro porque todo lo que hago parece que lo hago mal. Mientras otros esforzándose menos son aplaudidos, yo me debato entre las dudas y los miedos que me atenazan, y mis trabajos no sirven, no gusta lo que digo ni lo que pienso.

En esto no puedo ayudarte. Nadie puede decidir por tí, ni otro puede asumir tus dudas. Pero ya que estás aquí puedes ayudarme tú. Quisiera que fueras al mercadillo del pueblo y vendieras esta sortija por más de 100 monedas. Confío en tus dotes de negociación.

A las dos horas volvió el joven, aún más deprimido que antes. Maestro he comprendido que tienen razón los que desconfían en mí. No he podido vender tu sortija, sólo me ofrecían 20 monedas. Perdóname y adiós.

Espera, dijo el sabio, necesito urgentemente el dinero y sólo tengo mi sortija. Negocia con el joyero Rubí el precio que estaría dispuesto a pagar e incrementa en 100 monedas más y no vengas hasta lograr esa cifra. No la vendas por menos.

¿Acaso pretendes burlarte de mí?, eso es imposible.

Tú vete y haz lo mejor que sepas mi encargo.

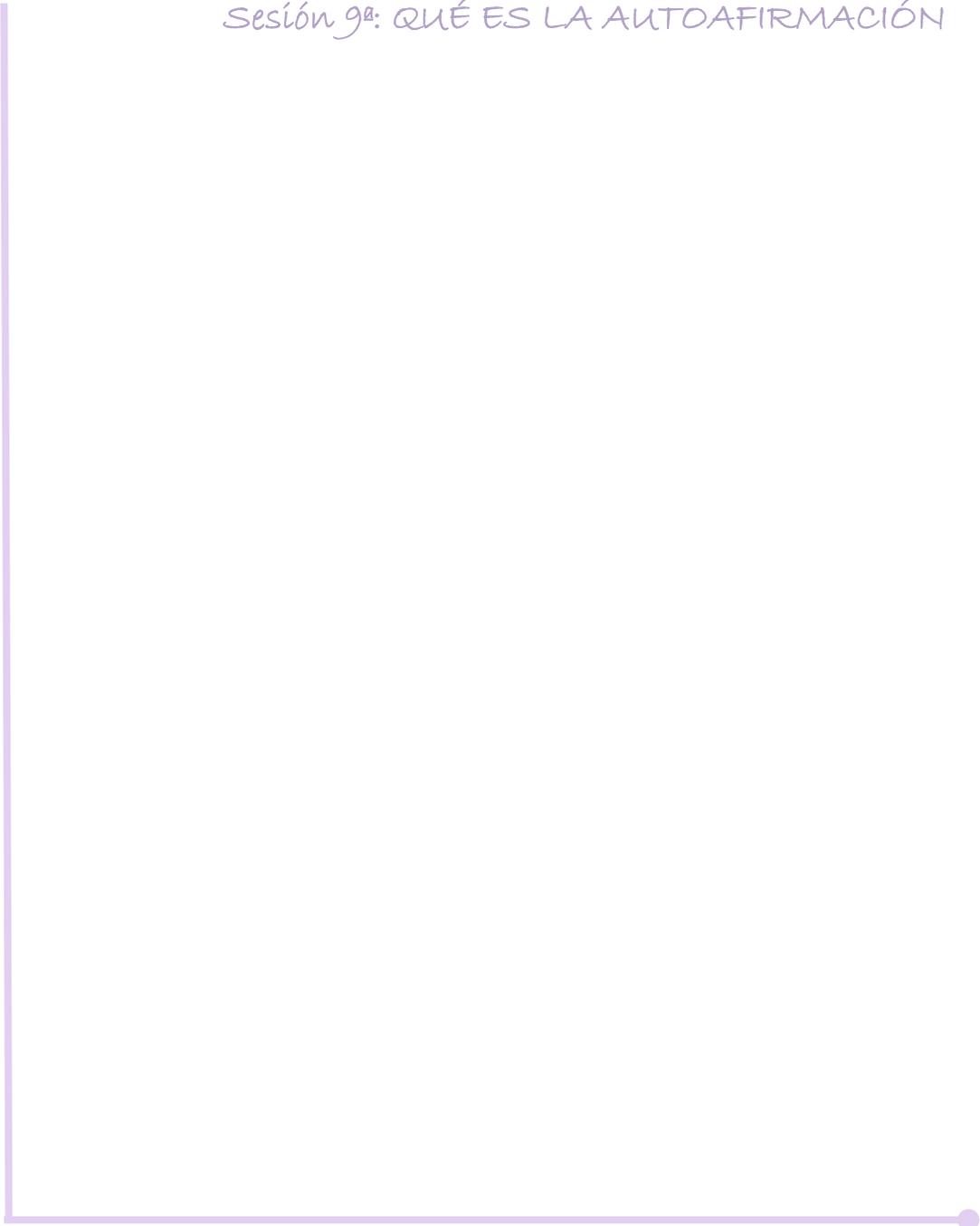
Al rato volvió el joven alborozado y dijo: ¡Maestro es increíble!, me ha ofrecido 2000 monedas y al subir yo a 2100, él ha aceptado sin discutir.

El sabio le dijo: -Joven, los del mercadillo desconocían el verdadero valor de la joya y no han aprovechado la oportunidad de poseerla. El joyero hubiera pagado gustoso mucho más de 2000 monedas. **No confíes tu valía a quienes no saben tasar a las personas. Mira en tu interior e intenta poner precio a tu dignidad, ese será el valor que debes negociar en el mercado de la vida.**

(Recogido de Artesanía en la Red)

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 9ª: QUÉ ES LA AUTOAFIRMACIÓN



Introducción

Trabajar la autoafirmación, la confianza en sí mismas, es una condición indispensable para poder afrontar situaciones, realizar actuaciones importantes y tomar decisiones. Si la autoafirmación es débil, cada paso que se da, produce sensaciones de impotencia e inseguridad ante los acontecimientos y puede que pensemos que no vamos a poder afrontar las dificultades que nos rodean.

Una de las dificultades para llegar a tener más autoafirmación es la creencia acerca de cómo debemos ser las mujeres. A veces puede entrar en contradicción con esas creencias socialmente aprendidas y extendidas que hemos ido interiorizando sin cuestionarlas.

Si conseguimos autoafirmarnos, seremos capaces de aprender a comunicar de forma clara nuestros deseos, sentimientos y necesidades a otras personas sin sentirnos mal por ello.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Aumentar la autoafirmación e incrementar el valorarse a sí mismas.
- ✦ Aprender a darse prioridad.
- ✦ Identificar riesgos y ventajas de la autoafirmación.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4 y E-5.
Fichas: F-1 (Para la profesional) y F-1 (Para la participante) F-2.
Pizarra, tizas, folios, bolígrafos, fotocopias de fichas de actividades .
Tarjetas, un maletín, un espejo, dos salas contiguas, música relajante.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Es importante que nos cerciemos de que entienden bien las instrucciones de las dinámicas con el fin de que todas puedan participar y éstas cumplan sus objetivos. Las sesiones pretenden propiciar la reflexión de las participantes por lo que intentaremos motivarlas para que compartan con el grupo esas reflexiones.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzaremos como siempre preguntando al grupo si hay algún comentario sobre la sesión anterior. Se anima a que alguna de las participantes cuente al grupo las tareas realizadas durante la semana. (10')
2. Realizamos a continuación una breve introducción sobre lo que vamos a trabajar en la sesión: la autoafirmación. Preguntaremos al grupo que entienden por "autoafirmación", recogiendo todas las ideas en la pizarra. Aclaremos el concepto y empecemos la sesión. (15')
3. Propondremos que realicen la dinámica de "la maleta mágica", siguiendo los pasos recogidos en la ficha: F-1 (para el profesional). Es importante que nos cerciemos de que han entendido bien la dinámica y pedirles que guarden silencio hasta que todas las compañeras la hayan realizado. Es fundamental que ninguna conozca previamente el contenido de este ejercicio. Entrégales la ficha: F-1 (para la participante) para facilitar la comprensión de esta dinámica y proporcionarles un breve guión para ayudarlas a la reflexión. Puedes utilizar para aclarar las dudas los Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4. (60')
4. Para la realización de la dinámica de la maleta mágica es aconsejable utilizar un maletín tipo ejecutivo; se le adaptará en el interior un espejo de forma que al abrir el maletín sólo se vea el espejo. Primero pondremos el maletín cerrado encima de la mesa, nos mantendremos detrás de esta. Cada participante deberá situarse enfrente de la mesa, de modo que cuando abramos el maletín y le mostremos su contenido, se vea reflejada en el espejo.
5. Para terminar esta sesión, propón realizar la ficha F-2. Si puedes trabaja con una música de fondo relajante, hazles imaginar que suben por una montaña con muchos obstáculos (estos van a ser las situaciones o personas a las que les cuesta decir *no*) y que al final de la misma hay una piedra preciosa (va a ser un regalo que se harán por haber superado todos los obstáculos). Después realiza la puesta en común y saca conclusiones. (30')



Ficha 1 (Ser o no ser)

Alguna vez habrás oído la palabra autoafirmación. Entre todas vamos a intentar descubrir su significado. Cuando acabe el ejercicio puedes apuntar las ideas que se han anotado en la pizarra para que no se te olviden.

La autoafirmación es...

definición (E1)

- La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y saber expresarlos adecuadamente.
- Es estar seguras de nosotras mismas, confiando en nuestro propio criterio, sabiendo pedir ayuda cuando se necesite.
- La autoafirmación es no dejarse manipular y ser capaces de establecer límites a otras personas.

ventajas de la autoafirmación (I) (E2)

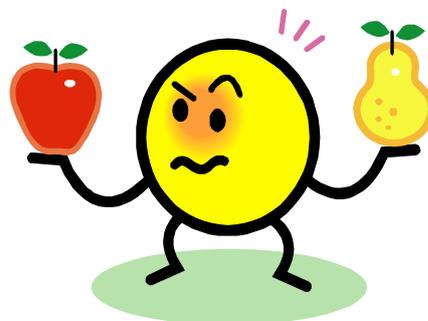
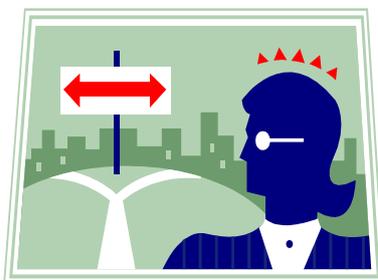
- Sentimos alivio, satisfacción y sosiego
- Conseguimos mayor respeto
- Nos sentimos seguras y disfrutamos de los logros
- Nos relacionamos de manera más satisfactoria
- Conseguimos mayor autonomía

ventajas de la autoafirmación (II) (E3)

- Disminuimos la ansiedad
- Nos damos prioridad
- Nos valoramos y estimamos más
- Nos sentimos bien con nosotras mismas

riesgos de la autoafirmación (E4)

- Podemos perder algún amigo/a
- Perder a nuestra pareja
- Que nos critiquen y juzguen
- Que nos pidan explicaciones
- Que nos hagan sentirnos culpables

**recuerda... (E5)**

- Expresar tus gustos con libertad también significa decir no.
- No hay persona o situación que justifique hacer algo con lo que no estás de acuerdo.
- Es tan importante saber lo que queremos como lo que no queremos.



FICHA 1 (Ficha para profesionales)

LA MALETA MÁGICA (Programa Clara del Instituto de la Mujer)

Se formulará a las participantes la siguiente pregunta:

¿Quién ha sido o es la persona más importante de tu vida?

A continuación se pedirá a las participantes que escriban la respuesta en la tarjeta que previamente se les habrá entregado. Deberán doblarla hacia dentro con el fin de que nadie vea la respuesta.

Diremos que en la otra habitación hay una "maleta mágica" que sabe la respuesta que cada una de las participantes ha contestado.

Cada una de las participantes nos acompañará, individualmente, a la habitación contigua, para descubrir si la respuesta a la pregunta que ellas han anotado en la tarjeta coincide con la respuesta que tiene la maleta.

Diremos, "colócate al borde de esta mesa y cuando yo abra el maletín, dime que ves". Las respuestas posibles son: *mí cara, el techo, la luz reflejada, no veo nada, a mí misma...*

Si alguna de las participantes responde *a mí misma*, le diremos que es la que habíamos pensado y también la que le contesta la maleta mágica.

Después preguntaremos sobre la respuesta anotada en la tarjeta. Si esta es *mí madre, mí marido, mis hijos...*, etc. la diremos. "Entonces la maleta y yo nos hemos equivocado, pensábamos que la respuesta que tú habías escrito era *yo misma*".

A medida que las participantes hayan comprobado la respuesta a la pregunta y vayan regresando a la sala con el resto de sus compañeras, deberemos pedirles que no revelen nada de lo que ha sucedido en aquella habitación.

Cuando todas las participantes hayan finalizado, lo pondremos en común y cada una de ellas dirá al grupo: *¿Cómo se ha sentido? ¿qué ha supuesto para ellas la dinámica? ¿Por que no pensamos más en nosotras mismas? ¿Por qué nos cuesta confiar en nosotras y darnos prioridad?*

Intentaremos que reflexionen sobre la necesidad de confiar en nosotras mismas, en conseguir autoafirmarnos y que aunque los demás sean importantes y nos aporten y ayuden, no debemos olvidar que nosotras también somos importantes y que nos debemos dar prioridad mas veces de las que lo hacemos, sin sentirnos culpables por ello.



FICHA 1 (Participantes)

LA MALETA MÁGICA (Programa Clara. Instituto de la Mujer)

Es importante que entiendas bien como vamos a hacer esta dinámica, no dejes de preguntar aquello que no te quede claro.

A continuación deberás responder a la siguiente pregunta:

¿Quién ha sido o es la persona más importante en tu vida?

- 1.- Cuando tengas la respuesta, anótala en la tarjeta que te han entregado.
- 2.- Dobra la tarjeta por la mitad para que no se vea la respuesta y déjala sobre la mesa.
- 3.- El profesional te dirá que en la otra sala tiene una "maleta mágica", que sabe la respuesta que has escrito en la tarjeta.
- 4.- De una en una iréis a la otra habitación, para descubrir si la respuesta que has escrito en la tarjeta coincide con la que esta en la maleta mágica.
- 5.- Volverás a la sala con todas tus compañeras **sín decir lo que ha pasado en la otra habitación. Es importante que guardes silencio hasta que todas tus compañeras hayan finalizado.**

6.- A continuación comparte con tus compañeras:

Me he sentido.....

Esta dinámica me ha supuesto.....

¿Por qué no pienso más en mí misma?

¿Por qué me cuesta confiar en mí misma y no darme prioridad?.....

¿Qué dificultades encuentro para autoafirmarme? ¿Por qué no lo hago?.....

¿Qué ventajas tendría si me autoafirmara?.....



Ficha 2 (La piedra preciosa)

Imagina que emprendes una aventura en busca de una piedra preciosa que se esconde en una montaña. Para conseguirla has de pasar muchos obstáculos, has de subir una gran pendiente. Estás cansada y no hallas la piedra, el sol acaba de ponerse. Cuando ya crees que no puedes más, la encuentras y te sientes feliz, lo has conseguido. Tu esfuerzo ha merecido la pena.

Piensa ahora en todos los obstáculos, es decir, en las personas a las que te cuesta decir no o en aquellas situaciones en las que también te resulta difícil decir no. Escríbelas y nos gustaría que las compartieras con el grupo. La piedra preciosa es el regalo que te vas a hacer a tí misma por el esfuerzo realizado para superar los obstáculos. Sé generosa contigo misma.

Me cuesta "decir no" a esta persona:

.....

Tengo dificultades para "decir no" cuando se trata de:

.....
.....
.....

La última vez que no supe "decir no" fue:

.....
.....
.....

A la última persona que no la supe "decir no" fue:

.....
.....
.....

El regalo que me hago a mí misma por el esfuerzo realizado para ser más autoafirmativa y superar los obstáculos cada día es:

.....
.....
.....

Ideas Fuerza

- ✚ Con la autoafirmación conseguiremos perder algunos miedos, tomar iniciativas que antes quizás no nos atrevíamos.
- ✚ Para conseguir autoafirmarte no olvides practicar con regularidad, empieza por pequeñas cosas, seguro que te animas porque te das cuenta de que puedes hacerlo.
- ✚ Es importante que te felicites por los logros que vas consiguiendo.
- ✚ No seas tan exigente contigo misma, discúlpate por lo fallos, ¡No pasa nada!
- ✚ No olvides que somos capaces de retomar las riendas de nuestras vidas, a pesar de los obstáculos y de las presiones que podamos encontrarnos, de esta manera conseguiremos que nuestra autoafirmación se vaya poco a poco fortaleciendo.

Animo y a por ella!!!!



Para el próximo día

1 En el día a día con tus compañeras seguro que vivirás situaciones diversas en las que alguna de ellas ha conseguido tener autoafirmación. Observa que pasó, cómo lo hizo, cómo crees que se sintió, cómo lo hubieras hecho tú....

Es importante valorar y reconocer lo positivo de las compañeras, así que... observa, apunta y en la próxima sesión nos lo cuentas. ¿De acuerdo?

Esta semana mi compañera...

Algo para pensar...

QUIERO QUE...

ME OIGAS SIN JUZGAR

OPINES SIN ACONSEJARME

CONFIES EN MÍ SIN EXIGIRME

ME AYUDES SIN DECIDIR POR MI

ME CUIDES SIN ANULARME

ME ABRACES SIN ASFIXIARME

ME SOSTENGAS SIN HACERTE CARGO DE MI

ME PROTEJAS SIN MENTIRAS

TE ACERQUES SIN INVADIRME

CONOZCAS LAS COSAS MÍAS QUE TE DISGUSTAN

ME ACEPTES Y NO PRETENDAS CAMBIARME

SEPAS QUE HOY PUEDES CONTAR CONMIGO SIN CONDICIONES

(Quiero que... Jorge Bucay)

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 10ª: CÓMO POTENCIAR NUESTRA AUTOAFIRMACIÓN



Introducción

Una de las dificultades para llegar a ser autoafirmativas son las creencias sobre cómo debemos ser las mujeres, creencias que están muy extendidas socialmente y que hemos ido interiorizando sin cuestionarlas.

En ocasiones, comportarse de manera autoafirmativa entra en contradicción con esas creencias, por eso las decisiones que tomamos las mujeres se enfrentan frecuentemente a demandas familiares o laborales que nos van a limitar.

A medida que consigamos irnos autoafirmando nos sentiremos más seguras para expresarnos, para recibir comentarios negativos, para expresar nuestro punto de vista o tomar decisiones que ante los ojos de otros pueden ser mal vistos o criticados.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Trabajar la autoafirmación como condición necesaria para afrontar situaciones importantes.
- ✦ Revisar y cuestionar las creencias sobre lo que supone ser mujer y que limitan nuestras posibilidades.
- ✦ Potenciar las capacidades y recursos de las participantes.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.

Fichas: F-1 y F-2.

Copias del esquema E-1. Pizarra, tizas, bolígrafos, folios, fichas de actividades.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Intentaremos que todas las participantes compartan con el grupo los ejercicios individuales, sin que ninguna de ellas permanezca callada. El grupo debe estar lo suficientemente avanzado como para que no sea una dificultad.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzaremos preguntando al grupo como ha ido la semana, si han realizado las tareas recomendadas y si alguna de las participantes desea compartirlo con el grupo. (10')
2. A continuación explicaremos brevemente los objetivos de la sesión y lo que vamos a trabajar. Pediremos a alguna de las participantes que nos recuerde qué era la autoafirmación con el fin de asegurarnos de que el concepto ha sido comprendido y poder realizar esta segunda sesión como está previsto. (10')
3. Propondremos realizar los ejercicios de la Ficha 1, de manera individual o por parejas, a elección del profesional. Haremos la puesta en común, el debate y aclararemos las dudas que hayan podido surgir. Utilizaremos el Esquema E-1 y E-2 tendremos presentes los esquemas E-1, E-2 y E-3 de la sesión anterior (autoafirmación 1). Al finalizar el debate las proporcionaremos una copia del esquema E-1 con el fin de que lo guarden como material para ellas. (50')
4. Pasaremos a realizar la Ficha F-2 de manera individual, en silencio durante unos minutos y realizaremos la puesta en común, debate, comentarios y aclaración de dudas. Puedes apoyarte en los esquemas E-3 y E-4 (40')

**algunas creencias y derechos que habitualmente (I) (E1)
nos negamos son (Mckay, Fanning, Patrick, 1991):**

1.- Ser egoístas es anteponer las necesidades propias a las de los demás.

Muchas veces, tienes el derecho a ser la primera

2.- Es vergonzoso cometer errores, hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión.

Tienes derecho a cometer errores

3.- Hay que ser sensibles a las necesidades y deseos de los demás y deseos de los demás, aunque estos sean incapaces de demostrarlos.

Tienes derecho a no cumplir con las necesidades y deseos de los demás

**algunas creencias y derechos que habitualmente (II) (E2)
nos negamos son (Mckay, Fanning, Patrick, 1991):**

4.- No hay que hacer perder el tiempo a personas que consideramos importantes con los problemas de una misma.

Tienes derecho a pedir apoyo emocional

5.- Las cosas podrían ser peores de lo que son. No hay que tentar a la suerte.

Tienes perfecto derecho a pedir un cambio

aprende a quererte más (E3)

- **Por eso no dejarás de querer a los demás**
- **Quienes no se aman a sí mismas pueden depender y necesitar mucho de otros, pero amarlos no**
- **Quiérete a ti misma tal y como eres, sin condiciones**
- **Solo podremos querer a los demás si nos queremos a nosotras mismas.**
- **El cuidado de nuestros intereses no tiene porqué ir en contra de los de los demás**

estrategias para decir no (E4)

- Piensa porque temes decir no
- Piensa en la reacción que puede tener tu negativa en ti misma
- Piensa si tienes miedo al rechazo de los otros
- Piensa en lo que deseas al margen de lo que quieran los otros
- Piensa en la forma en que vas a expresarte
- Asume tus errores, no culpes a los demás
- Mantente firme una vez que dijiste no



Ficha 1

A veces comportarse con autoafirmación puede entrar en contradicción con algunas ideas/creencias sobre cómo debemos comportarnos las mujeres. A continuación hay algunos ejemplos de estas creencias, di si estás de acuerdo con estas afirmaciones o por el contrario no lo estás y por qué.

1.- Ser egoístas es anteponer las necesidades propias a las de los demás.

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué:

2.- Es vergonzoso cometer errores, hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué:



Ficha 1 (Continuación)

3.- Hay que ser sensibles a las necesidades y deseos de los demás, aunque estos sean incapaces de demostrarlos.

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué:

4.- No hay que hacer perder el tiempo a personas que consideramos importantes con los problemas de una.

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué:

5.- Las cosas podrían ser peores de lo que son. No hay que tentar a la suerte.

¿Estoy de acuerdo o en desacuerdo? _____

Explica por qué:



Ficha 2

1.- Piensa en alguna situación que hayas pasado y en la que creas que tuviste autoafirmación. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo lo hiciste? ¿Obtuviste alguna ventaja? ¿Tuviste algún obstáculo? Escríbela en tu cuaderno y compártela con el grupo.

2.- Seguro que lo hiciste fenomenal y eso merece un regalo, háztelo a tí misma ¿Qué te regalarías por tu actuación?

Me sentí con autoafirmación cuando....

Lo hice así...

Me sentí...

Tuve las siguientes ventajas...

Algún obstáculo...

El regalo que me hago por mi actuación es...

Ideas Fuerza

- ✚ *Es preciso valorar lo que somos y lo que tenemos por ser mujeres alejándonos de los prejuicios que la sociedad otorga a todo lo femenino.*
- ✚ *No olvides que nuestro poder reside en nuestra identidad como mujeres, en nuestras capacidades y en la conciencia de ser nosotras mismas.*
- ✚ *A veces tenemos dificultades para expresar claramente nuestros deseos y necesidades a los demás, empieza hablando con claridad, exponiendo lo que te molesta.*
- ✚ *Recuerda que tienes derecho a decir que "no" sin sentirte culpable.*
- ✚ *Recuerda que no tienes porque asumir todas las responsabilidades familiares, es responsabilidad de todos, no sólo tuya.*



Para el próximo día

Esta semana te propongo que hagas un ejercicio de reflexión y pienses en que situaciones te es difícil expresar tus deseos y en las que te resulta fácil, así como los sentimientos que los acompañan.

Me resulta difícil expresar mis deseos cuando:

.....
.....

Entonces me siento:

.....
.....

Me resulta fácil expresar mis deseos cuando:

.....
.....

Entonces me siento:

.....
.....

Algo para pensar...

“En un lejano paraíso de sol y de paz, se hallaba un escritor de nombre Cronom, que vivía junto a un pequeño poblado de pescadores. Su vida era tranquila y gozaba del respeto y la estima de las personas que lo conocían. Cronom, amante de los silencios y de la contemplación de la naturaleza, todas las mañanas solía caminar al alba por la orilla del mar, observando el disco solar, que pleno de vida y fuerza, le enviaba las más bellas inspiraciones.

Sucedió que un día, aparentemente como todos, paseando por aquella desierta playa, Cronom, divisó a una joven, que por sus movimientos parecía estar bailando sobre la orilla. Poco a poco, conforme se fue acercando, comprobó que se trataba de una muchacha que recogía las estrellas de mar que se hallaban en la arena y que las devolvía al océano con gracia y ligereza.

¿Por qué haces eso?, preguntó el escritor un tanto intrigado.
¿No te das cuenta? Replicó la joven. Con este sol de verano sí las estrellas se quedan aquí, en la playa, se secarán y morirán.

El escritor sonriendo contestó: joven, existen miles de kilómetros de costa y centenares de miles de estrellas de mar. ¿Qué consigues con eso? Sólo devuelves unas pocas al océano.

La joven tomando otra estrella en su mano y mirándola fijamente, dijo:
Tal vez, pero para esta ya he conseguido algo... y la lanzó al mar. Al instante, le dedicó una amplia sonrisa y siguió su camino.

Aquella noche el escritor no pudo dormir....Cuando llegó el alba, salió de su casa, buscó a la joven de la playa dorada, se reunió con ella y, sin decir palabra, comenzó a recoger estrellas y devolvérselas al mar”.

(Extraído de Cuentos para aprender a aprender de José María Doría)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 11ª: NUESTROS PENSAMIENTOS
EMOCIONES Y CONDUCTAS

Introducción

Como ya se ha explicado en el marco conceptual de esta unidad, basándonos en el paradigma del Aprendizaje Cognitivo, es imprescindible exponer en esta primera sesión la reciprocidad que existe entre el pensamiento, la emoción y la conducta, entendiendo que la conducta es la parte visible, pero existe una gran parte oculta en este entramado hasta llegar a la misma. A través del control de nuestros pensamientos y de nuestras emociones podremos cambiar las conductas, siempre que éstas sean consecuencia de una percepción deformada o una mala expresión de las emociones.

En definitiva, se parte de la terapia racional cognitivo-conductual, que se basa en la idea de que las perturbaciones emocionales están provocadas no por las situaciones ambientales en sí mismas, sino por la interpretación que el sujeto hace de las mismas.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Comprender la influencia que tienen nuestros pensamientos y emociones en nuestra conducta final.
- ✦ Analizar ejemplos de la vida cotidiana para reflejar esta cadena.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1 (profesionales y participantes) y F-2 (profesionales y participantes)
Pizarra, tizas de colores, lapiceros, gomas y papel.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Debemos intentar que todas las participantes identifiquen y entiendan bien las diferencias entre lo que es un pensamiento, lo que es una emoción y lo que es una conducta. No hay que olvidar que estos conceptos son la base fundamental para poder comprender bien las siguientes sesiones de habilidades cognitivas y emocionales.
- ✓ Aunque a estas alturas del programa ya exista una cohesión de grupo, es importante seguir insistiendo en la necesaria colaboración de todas. Cuando realicemos las actividades insistiremos en la importancia de las aportaciones por todo el grupo y, de igual forma, cuando sea una participante la que exponga una valoración, pediremos también al resto que aporten sus ideas.

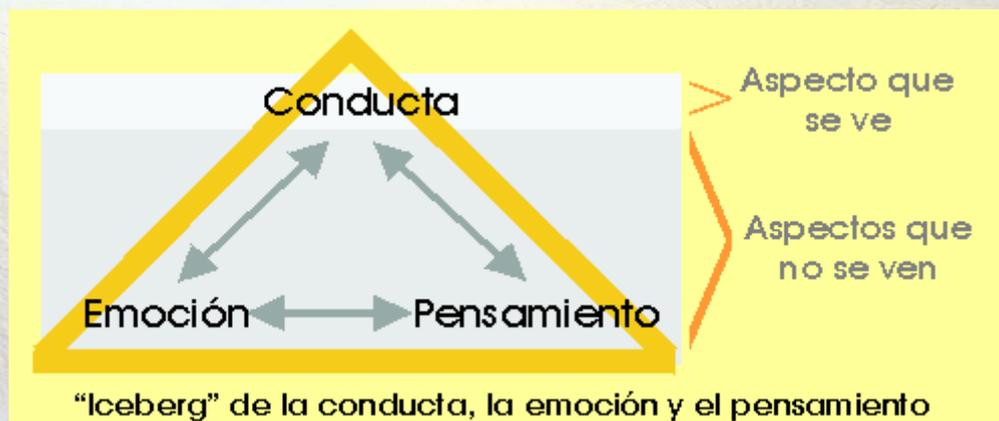
Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión saludando al grupo y preguntándoles como les ha ido durante la semana y si han realizado las tareas de la sesión anterior. A continuación, se elige por sorteo o aleatoriamente a dos participantes para que expongan las tareas. Si están bien hechas y coinciden también el resto de las compañeras, damos paso a la presente sesión, explicando cuales son los objetivos que pretendemos trabajar para el día de hoy. (15').
2. Se entregan los materiales teóricos (esquemas) que vamos a trabajar y comenzamos explicando el E-1, dibujando en la pizarra el triangulo que ilustra la relación e influencia que existe entre el pensamiento, la emoción y la conducta. Es necesario insistir en que es primordial que las participantes primero identifiquen bien las diferencias entre estos tres conceptos. Para ello, una vez que lo expliquemos, debemos utilizar varios ejemplos que ayuden desde un enfoque práctico a la comprensión de los mismos. Un posible ejemplo podría ser el siguiente:
 - a. Ejemplo de un pensamiento positivo: (*es una suerte poder participar en este programa*), la emoción positiva que genera (*me siento contenta*) y la conducta que conlleva (*estoy muy implicada, hago todas las tareas y colaboro en la sesión cuando me lo piden*).
 - b. Ejemplo de un pensamiento negativo: (*hay compañeras que contestan más rápido que yo, yo soy más lenta y debería ser tan rápida como ellas*), la emoción que genera (*me siento insegura y triste*) y la conducta que conlleva (*cada vez intervengo menos y cuando me lo piden, me cuesta un gran esfuerzo hacerlo*).
3. Todo ello lo ilustramos en la pizarra, utilizando los vértices del propio triangulo, para que vayan situando cada uno de los conceptos, la relación entre ellos y los aspectos observables (conducta) y no observables (pensamiento y emoción). (30')
4. Posteriormente explicamos el E-2 y seguidamente utilizamos el E-3, que también dibujaremos en la pizarra, con el fin de incidir en el papel primordial de los pensamientos como eje central, que influyen tanto en la valoración de las situaciones (debido a la interpretación que hacemos de las mismas) como en el efecto que esta valoración produce en las emociones y en la conducta, lo que a su vez de nuevo afecta a nuestra forma de pensar y de sentir y, también de actuar, con los consiguientes efectos fisiológicos, convirtiéndose así en un circulo vicioso. Insistir en la idea de que un pensamiento distorsionado va a generar una emoción negativa que nos incapacita para resolver la situación de forma eficaz, que puede tener efectos sobre la salud y que muchos de los trastornos psicológicos tienen su principal desencadenante a nivel cognitivo. Se trata de que las participantes aprendan una nueva habilidad cognitiva como base para el cambio conductual final, haciendo hincapié en que en las próximas sesiones aprenderemos habilidades cognitivas, emocionales y conductuales que nos ayudarán a identificar y controlar nuestros pensamientos, regular nuestras emociones y responder de forma adaptativa a la situaciones. Todo ello, a su vez, nos ayudará a incrementar nuestra autoestima y competencia social. (15')

Desarrollo de la Sesión (continuación)

5. Realizamos la dinámica que se plantea en la Ficha 1 (para profesionales) y a continuación analizamos de forma colectiva cuales han sido sus emociones, los pensamientos que las han generado. Para recoger los datos las participantes disponen de la Ficha 1. (15')
6. Seguidamente planteamos la actividad de la Ficha 2: "Valoramos situaciones". En esta actividad, aunque se plantean cuatro situaciones diferentes, utilizaremos las que consideremos, teniendo en cuenta el nivel de comprensión que veamos que las participantes tienen ya de estos conceptos, así como del tiempo del que disponemos. La profesional únicamente expone las situaciones y motiva al grupo a que continúen rellenando la tabla, bien en pequeños grupos y seguidamente con una puesta en común, bien directamente entre todas las participantes. Para ello les facilitaremos la F-2 (para las participantes). (20')
7. Se comentan las tareas para el próximo día que consisten en observar dos situaciones ambientales durante la próxima semana y anotar que pensamiento les produjo, qué emoción y que comportamiento llevaron a cabo. (5')
8. Leemos en voz alta las ideas fuerza, explicándoles que estos son los puntos más importantes que se han trabajado en la sesión. (5')
9. Se cierra la sesión repasando lo trabajado en el día y despedimos al grupo reconociendo el esfuerzo y felicitándonos por el trabajo realizado.

relación entre **pensamientos**, emociones y **conductas** (E1)



el **importante** papel de nuestros **pensamientos** (E2)

- ✚ La psicología cognitiva considera que *el principal determinante de nuestras emociones y conductas* no es la realidad en sí, ni las situaciones o los sucesos que experimentamos, sino la forma en como las personas las evaluamos, es decir *lo que pensamos* de nosotros mismos, de los demás y de la realidad.
- ✚ Así, ante una misma situación, podemos reaccionar sintiéndonos o actuando de formas muy diferentes según como la percibamos y evaluemos.
- ✚ En resumen, no son los acontecimientos externos por lo general (salvo eventos externos o internos extremos: (p.ej. "terremoto", "dolor extremo")) los que producen las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales. Más bien es el propio sujeto, el que aplicando su proceso de valoración personal sobre esos eventos, quién en última instancia produce esas consecuencias.

circulo vicioso (E3)

La relación existente entre los pensamientos automáticos, el estado emocional, la conducta y sus posibles consecuencias ante una determinada situación que puede dar lugar a un "circulo vicioso" se puede ver reflejada en el siguiente dibujo:



Ficha 1 Compartir un secreto (Ficha para profesionales)



Pedimos a las participantes que cada una piense en un secreto personal que le causa vergüenza y que normalmente no se lo confesaría a nadie (algo que hizo en el pasado o que está haciendo en el presente, algún hábito que les avergüence, alguna característica física, etc.).

Dejamos que piensen en ello.

Una vez que todas lo han pensado, les decimos: "Como no vamos a tener tiempo para poder hacer el ejercicio con todas, voy a pedir a una de vosotras que nos cuente detalladamente, en voz alta, el secreto vergonzoso en el que ha estado pensando". Mientras vamos mirando a cada una dudando a quién elegir y decimos algo como: "¡ Ah, ya sé a quién se lo voy a pedir!", haciendo una pausa.

Seguidamente añadimos: "Pero antes de hacer el ejercicio, voy a preguntaros a cada una cómo os sentís en estos momentos".

Si hacemos bien el ejercicio, es decir, en forma que parezca creíble, las participantes suelen experimentar ansiedad, incomodidad, rechazo, ira o vergüenza, aunque también pueden sentir agrado o diversión.

Seguidamente, se analizan los diferentes sentimientos experimentados por todas y cómo éstos van ligados a las diferentes formas de evaluar la experiencia, es decir, a los pensamientos que hemos generado. Para facilitararlo, escribimos en la pizarra las diferentes emociones experimentadas por cada participante y los pensamientos responsables de cada una de estas emociones.

Finalizamos el ejercicio agradeciendo la participación, e intentando conseguir de nuevo que las participantes se relajen después de las sensaciones de tensión que hayan podido experimentar.



Ficha 1 Compartir un secreto

Has podido observar que en el ejercicio que acabamos de hacer has experimentado una serie de emociones y has tenido pensamientos que las generan. También puedes comprobar cómo la misma situación produce efectos distintos en otras compañeras.

Cómo me he sentido yo...

Qué pensamientos me han pasado por la cabeza...

Cómo se han sentido otras compañeras...

Qué pensamientos han tenido...



Ficha 2 ¿valoramos situaciones?

(Ficha para profesionales)

Se planteará cada una de las siguientes situaciones al grupo. Deben sugerir y aportar para cada una de ellas un posible pensamiento positivo y otro negativo, así como qué tipo de emoción llevaría aparejado, qué tipo de conducta y sus consecuencias. La profesional cuenta con esta guía con el fin de aportar estas valoraciones en el caso de que no hayan sido sugeridas por las participantes.

SITUACION (EJEMPLO)	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
“Siempre soy yo la que tengo que llamar a mi amiga, ella nunca da el paso”	Negativo: “Me estoy cansando de ella, no quiere saber nada de mí”. Positivo: “Puede que esté liada o tenga una época mala”.	Negativa: “Frustración”. Positiva: “Seguridad, tranquilidad”.	Negativa: “La dejo de llamar”. Positiva: “la llamo y la preguntó si necesita algo”.	Valoración y análisis.
Salgo del trabajo y me han rayado el coche	Negativo: “Todo me pasa a mí, si pillo al que me lo ha hecho...”. Positivo: “No pasa nada, a todo el mundo nos puede pasar”.	Negativa: “Ira”. Positiva: “Indiferencia.”	Negativa: “Conduzco de forma agresiva y casi me doy un golpe”. Positiva: “Pongo música y pienso en otra cosa hasta que llegue a casa y llame al taller”.	
El profesor de inglés nos ha dicho que nuestra hija probablemente suspenda la asignatura.	Negativo: “Mi hija es una vaga, se va a enterar cuando llegue a casa”. Positivo: “Hablaré con ella para poner una solución cuanto antes”.	Negativa: “Desilusión.” Positiva: “Esperanza”.	Negativa: “Castiga a la niña y ésta estudia menos”. Positiva: “Habla con la niña y quedan en apoyarla con una profesora particular”.	
Se me ha quemado la comida	Negativo: “Soy una inútil”.	Negativa: “Sufrimiento”.	Negativa: “Me pongo a llorar y a discutir”.	



Ficha 2 ¿Valoramos situaciones?

A continuación os planteamos una serie de situaciones. En cada una de ellas anotaremos, entre todas nosotras, que posibles pensamientos nos surgen, que emociones sentiríamos y que haríamos, finalizando con las consecuencias que este tipo de conducta conllevaría. Es importante que comprendamos bien este ejercicio y que planteemos todas las dudas que nos sugiera.

Primera Situación

“Siempre soy yo la que tengo que llamar a mi amiga, ella nunca da el paso”.

Pensamiento Negativo

Positivo

Emoción Negativa

Positiva

Conducta Negativa

Positiva

Valoración y análisis

Segunda Situación

Salgo del trabajo y me han rayado el coche.

Pensamiento Negativo

Positivo

Emoción Negativa

Positiva

Conducta Negativa

Positiva

Valoración y análisis



Ficha 2 ¿valoramos situaciones? (continuación)

Seguimos con posibles situaciones que se plantean, analizando los posibles pensamientos que nos surgen, las emociones que podríamos sentir y la conducta que tendríamos. Finalizaremos con las consecuencias que este tipo de conducta conllevaría.

Tercera Situación

El profesor de inglés nos ha dicho que nuestra hija probablemente suspenda la asignatura.

Pensamiento Negativo

Pensamiento Positivo

Emoción Negativa

Emoción Positiva

Conducta Negativa

Conducta Positiva

valoración y análisis

Cuarta Situación

Se te ha quemado la comida.

Pensamiento Negativo

Pensamiento Positivo

Emoción Negativa

Emoción Positiva

Conducta Negativa

Conducta Positiva

valoración y análisis

Ideas Fuerza

- ✚ El pensamiento es la clave para el cambio conductual.
- ✚ Todas las personas tenemos el control absoluto sobre nuestros pensamientos.
- ✚ Muchas veces, los pensamientos son los que hacen que te sientes bien o mal.
- ✚ Los pensamientos que no se corresponden con la realidad son las distorsiones cognitivas.
- ✚ La baja autoestima está relacionada con una idea o pensamiento distorsionado sobre nosotras mismas.
- ✚ El pensamiento, la emoción y la conducta es un círculo vicioso.
- ✚ El pensamiento irracional no nos permite avanzar.
- ✚ El cuestionamiento de nuestros pensamientos nos hacen reflexionar sobre la coherencia y veracidad de los mismos.



Para el próximo día

Cada situación que vives te produce un pensamiento. Esta situación puede ser una noticia, una conversación, un escenario... Lo que se trata es que durante esta semana te pares a pensar sobre 2 situaciones distintas, anotando seguidamente qué pensamientos te ha provocado, si la emoción que continúa es positiva o negativa y que conducta llevaste finalmente a cabo. Para terminar puedes valorar que consecuencias tuvo el que realizaras ese comportamiento.

Es importante que lo anotes a continuación de la ocurrencia de dicha situación para que no se te olvide.

Situación A

Descripción de la situación:

Pensé que:

Lo que sentí fue:

Híce...

Las consecuencias de mis actos fueron:

Situación B

Descripción de la situación:

Pensé que:

Lo que sentí fue:

Híce...

Las consecuencias de mis actos fueron:

Algo para pensar...

La mente es como el viento, invisible, no podemos verlo, pero podemos ver sus efectos. Es como los cimientos de una casa, no podemos verlos pero son los responsables de la estabilidad del edificio.

Los pensamientos son como las raíces de los árboles, están bajo tierra y no los podemos ver, pero aún así le dan al árbol la fuerza para soportar las tormentas.

Algo más...para pensar



EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas atada a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía 5 o 6 años yo todavía creía en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: -Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree -pobre- que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Jorge Bucal: "26 Cuentos para pensar"

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 12ª: LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

Introducción

Las personas disponemos de esquemas mentales que van a determinar nuestra manera de entender la realidad y conducimos en ella. Es decir, cada cual interpreta lo que ocurre a su alrededor a través de sus propios criterios, que se van desarrollando durante nuestro proceso educativo y de socialización.

Recordemos que los pensamientos influyen en las emociones y éstas en la conducta. Cuando nos relacionamos con los demás en nuestra vida diaria, interpretamos lo que vemos y según lo interpretamos, actuamos.

Los problemas aparecen cuando lo que pensamos no se corresponde objetivamente con la realidad, cuando interpretamos erróneamente dicha realidad. Son estos pensamientos inadecuados los que vamos a llamar distorsiones o pensamientos distorsionados.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Aclarar el concepto de pensamiento distorsionado y concienciar sobre los problemas que causan.
- ✦ Identificar y confrontar algunos de estos pensamientos distorsionados sobre la mujer, la violencia y las relaciones.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5 y E-6.
Fichas: F-1, F-2 (profesionales y participantes).
Pizarra, rotuladores, folios, bolígrafos.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Esta sesión puede resultar un poco difícil a las participantes a la hora de entender los conceptos, por lo que el ritmo del grupo puede ser un poco más lento que en anteriores sesiones, a pesar de lo avanzado del programa. No debemos preocuparnos porque es frecuente.
- ✓ A la hora de debatir y confrontar los pensamientos en grupo, intenta controlar el tiempo dedicado a ello, pues es fácil dejarse llevar por discusiones enredadas que no parecen acabar nunca y que sólo impiden avanzar.
- ✓ Proponemos algunos ejemplos de pensamientos distorsionados y una clasificación sencilla de los mismos, pero puedes utilizar otros que hayan ido surgiendo a lo largo del programa y que creas que es interesante y necesario contrastar; este es el momento de trabajarlos.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzaremos como siempre, recogiendo las dudas o comentarios que puedan haber surgido de la sesión anterior y realizaremos un breve resumen de la misma, con el fin de que las participantes que no hubieran podido asistir puedan seguir el ritmo de esta sesión. Anímalas a que alguna comparta con el grupo las tareas realizadas durante la semana. (10')
2. A continuación, y con el fin de sondear el nivel de conocimientos del grupo preguntaremos: ¿a que os suena "pensamiento distorsionado"? ¿Alguna de vosotras puede poner un ejemplo? Recogeremos en la pizarra las ideas propuestas y después introduciremos el concepto, asegurándonos de que lo comprenden. Utiliza los esquemas E-1, E-2, E-3 y E-4, para explicarles la dinámica propuesta (20')
3. Las dividiremos en grupos pequeños, con el fin de que trabajen la Ficha 1 y después poder realizar la puesta en común. Aclaremos dudas y sacaremos conclusiones generales. Puedes utilizar los ejemplos propuestos o aquellos que las participantes te sugieran, lo importante es confrontar el pensamiento. (50'). En el esquema E-6 te ofrecemos algunos pensamientos distorsionados, por si necesitas elegir otros más adecuados para el grupo o porque consideres que pueden ser más fáciles de entender.
4. Explica brevemente los tres tipos de pensamientos distorsionados que te proponemos según el Esquema 5, aunque existen muchas más clasificaciones, esta nos parece la más sencilla para trabajar. Entrégales la Ficha 2 y por parejas intenta que a confronten entre ellas y luego la compartan con el grupo. Aclara los conceptos y las dudas surgidas. En la F-2 (para el profesional) tienes la solución. Puedes apoyarte también en el esquema E-6, en el que encontrarás otros ejemplos de pensamientos distorsionados. (40').
5. Finalizaremos felicitándolas por el esfuerzo realizado y, porque no, pediremos un aplauso para todas, al tiempo que las animamos a que realicen las tareas para el próximo día.



Ficha 1 (Que será, será...)

¿A qué te suena "pensamiento distorsionado"? Vamos a ver si entre todas se nos ocurre algún ejemplo.

Un pensamiento distorsionado es...

Ejemplos de pensamientos distorsionados...

pensamientos distorsionados son (E1)

- ✚ Aquellos pensamientos que no se corresponden con la realidad.
- ✚ Son “malos hábitos” de pensamiento que utilizamos para interpretar la realidad.
- ✚ Son las maneras que cada persona tiene de interpretar el mundo y las cosas que ocurren en él pero de manera errónea.
- ✚ Son visiones erróneas de nosotras mismas, los demás y lo que nos rodea.

causan problemas porque (E2)

- ✚ Nos dan una imagen equivocada de la situación por lo que podemos tomar decisiones equivocadas.
- ✚ Nos dan una imagen irreal de los demás y de nosotras mismas.
- ✚ Nos puede llevar a pensar mal de los demás e interpretar sus intenciones.
- ✚ Forzamos la realidad para que se adapte a nosotras y no al contrario.
- ✚ Limitan nuestras relaciones con el mundo y con los demás.
- ✚ Son difíciles de detectar y de eliminar.
- ✚ Son aprendidos, con frecuencia nos dicen lo que tenemos que pensar.
- ✚ Nos los creemos sin comprobarlos.

qué hacer (E3)

- ✚ Auto-observarnos
- ✚ Identificar esos pensamientos
- ✚ Ser conscientes de ellos
- ✚ Intentar cambiarlos, sustituyéndolos por otros alternativos

cómo romper estos pensamientos(E4)

Tendremos que hacernos las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Dónde esta la evidencia que apoya mi pensamiento?
- ✚ ¿Dónde esta escrito o donde esta la ley que dice...?
- ✚ ¿Qué consecuencias se derivan de mi pensamiento?
- ✚ ¿Qué otros pensamientos alternativos hay?

Ficha 1 Pensamientos distorsionados



A continuación se exponen algunos pensamientos distorsionados de mujeres que han sufrido violencia. En grupo realizaremos un debate, analizando porqué son pensamientos distorsionados y creando nuevas ideas alternativas.

Pensamiento distorsionado	Por qué es distorsionado (preguntas)	Pensamiento alternativo
"Lo que hizo no era para tanto"		
"No me imagino la vida sin él"		
"¿qué me queda si él desaparece de mi vida?"		
"Hoy en día no se aguanta nada"		
"Es muy difícil hablar desde fuera, pero hay que estar dentro"		
"Empezaré a tomar medidas cuando encuentre un trabajo"		
"mis hijos le querían mucho y no podía romper ese vínculo"		
"También hay que valorar que tenía muchos días buenos"		
"Yo soy así, él es así y no vamos a cambiar"		

algunos tipos de pensamientos distorsionados (E5)

Pensamientos catastrofistas o de catástrofe: es lo contrario a un pensamiento optimista. Creemos que todo va a salir mal. Es una tendencia a interpretar que una situación o un comportamiento determinado va a producir un resultado negativo y grave.

Pensamientos absolutistas o dicotómicos: pensamos que las situaciones sólo pueden ser de una determinada manera y que sólo pueden resolverse de una única forma. Afirmamos que las cosas son blancas o negras, pero no grises, buenas o malas, pero no regulares.

Pensamientos racionalizados: pretendemos explicar una conducta injusta, intentando dar razones que puedan justificar el porqué se actuó así. Intentamos auto convencernos de que no tenemos culpa, que todo está justificado. Estamos convencidos de que tenemos razón.



algunos de “nuestros” pensamientos distorsionados (E6)

- ✚ Una mujer no debe llevar la contraria a su marido
- ✚ Una mujer que convive con un hombre maltratador es porque quiere
- ✚ Si las mujeres quieren, saben como prevenir los episodios de violencia
- ✚ Los agresores son personas con problema psicológicos
- ✚ No es aceptable pegar a una mujer pero alguna vez es necesario
- ✚ Los problemas de una pareja deben quedar entre ellos
- ✚ Nadie maltrata por capricho, siempre hay una razón

Ficha 2: Tipos de pensamientos distorsionados (profesionales)

A continuación te indicamos algunos pensamientos distorsionados y el tipo que son: absolutista, catastrofista o racionalizado, con el fin de ayudarte a la hora de que las participantes realicen el ejercicio.

1.- Si esto fuera un matrimonio como Dios manda, ella me debería acompañar siempre. Eso debe hacer una mujer que quiere a su marido/pareja. (Absolutista)

2.- Últimamente padece muchos dolores de cabeza, esta muy estresado, y se pone de muy mal humor conmigo. (Catastrofista)

3.- Ya no estoy con mi mujer. La relación terminó por su culpa, ella no me daba lo que yo necesitaba. (Racionalización)

4.- Estoy convencida de que si me abandona me moriré. (Catastrofista)

5.- En este mundo no te puedes fiar de nadie, todos tarde o temprano te traicionan. (Absolutista)

6.- Nunca encontraré al hombre de mi vida, es imposible. (Catastrofista)

7.- Si no consigo casarme en un año, mi familia pensará que no valgo para nada. (Absolutista)

8.- Yo sé muy bien lo que le conviene a mi mujer. (Absolutista)

9.- Deseo que me quieran toda la vida, el amor es imprescindible para vivir. (Catastrofista)

10.- No puedo soportar estar sola, me moriré. (Catastrofista)

Ficha 2 Tipos de pensamientos distorsionados



A continuación te presentamos unos pensamientos distorsionados, leeos despacio e intenta decir si son catastrofistas (de catástrofe), absolutistas (del tipo blanco/negro) o racionalizados (Justificativo). Anímo, seguro que te resulta más fácil de lo que crees.

1.- Si esto fuera un matrimonio como Dios manda, ella me debería acompañar siempre. Eso debe hacer una mujer que quiere a su marido/pareja.

Este pensamiento es.....porque.....

2.- Últimamente padece muchos dolores de cabeza, esta muy estresado, y se pone de muy mal humor conmigo.

Este pensamiento es.....porque.....

3.- Ya no estoy con mi mujer. La relación terminó por su culpa, ella no me daba lo que yo necesitaba.

Este pensamiento es.....porque.....

4.- Estoy convencida de que si me abandona me moriré.

Este pensamiento es.....porque.....

5.- En este mundo no te puedes fiar de nadie, todos tarde o temprano te traicionan.

Este pensamiento es.....porque.....

6.- Nunca encontraré al hombre de mi vida, es imposible.

Este pensamiento es.....porque.....

7.- Si no consigo casarme en un año, mi familia pensará que no valgo para nada.

Este pensamiento es.....porque.....

8.- Yo sé muy bien lo que le conviene a mi mujer

Este pensamiento es.....porque.....

9.- Deseo que me quieran toda la vida, el amor es imprescindible para vivir

Este pensamiento es.....porque.....

10.- No puedo soportar estar sola, me moriré.

Este pensamiento es.....porque.....

Ideas Fuerza

- ✚ *Los pensamientos distorsionados o ideas erróneas sobre las relaciones de pareja no me permiten ser feliz.*
- ✚ *Las mujeres maltratadas se inhiben más a la hora expresar sus pensamientos. Se centran en sus frustraciones, y eso unido a su resistencia al cambio, les impide mejorar su calidad de vida y terminar con la relación violenta en la que viven.*
- ✚ *El destruir los pensamientos irracionales nos permite avanzar en nuestro círculo pensamiento-emoción y conducta.*
- ✚ *Lo más importante es detectar que tenemos un pensamiento distorsionado, antes de confrontarlo.*
- ✚ *No nos debemos exigir esos cambios de pensamientos erróneos de forma radical. "Todo necesita su tiempo".*
- ✚ *La forma de pensar influye directamente en nuestra autoestima.*
- ✚ *Nosotras somos las que tenemos que modificar nuestro pensamiento, la profesional sólo nos ofrece herramientas como guía para la identificación y transformación de los mismos.*



Para el próximo día

Sabemos que la labor de esta semana es difícil, pero vamos a hacer un intento por encontrar pensamientos distorsionados. Una vez que los hayamos identificado, apuntaremos por qué los hemos seleccionado como tales, creando si es posibles ideas alternativas que rompan la irrealidad del modelo que teníamos en nuestra cabeza.

No te sientas diferente por tener esos pensamientos porque todas las personas los tienen, se trata de hacer un ejercicio profundo para identificarlos y así poder crecer más como persona.

Pensamiento 1

Mí pensamiento distorsionado fue...

Creo que es distorsionado por...

A cambio podría haber pensado que...

Pensamiento 2

Mí pensamiento distorsionado fue...

Creo que es distorsionado por...

A cambio podría haber pensado que...

Algo para pensar...

EL CHISTE DEL GATO



A un señor se le pincha la rueda del coche en plena autopista. Decidido a arreglarla, se da cuenta de que no tiene gato. A lo lejos, divisa una casa y piensa que si se acerca, probablemente le presten un gato y pueda arreglar el pinchazo. Se pone en marcha y mientras va caminando va pensando: "A ver si tengo suerte y me pueden prestar un gato. Claro que igual no lo tienen. También, si tienen igual no me lo prestan. ¡Con lo desconfiada que hoy en día es la gente! Seguro que creen que voy a atracarles o algo así. A lo mejor, no me abren la puerta. A lo peor, me llenan de preguntas o llaman a la policía. Seguro que me ponen mil pegas. Total por un gato. Es que hay que fastidiarse. Se creen que todos somos unos delincuentes".

A medida que va pensando, se va acercando a la casa. Al llamar al timbre le abre una señora y el protagonista inmediatamente le dice: "¿Sabe lo que le digo? ¡Que se meta el gato donde le quepa!"

(Extraído del Manual de Prevención de Recaídas (Plan Nacional sobre drogas)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 13ª: HABILIDADES DE AUTOCONTROL

Introducción

Las técnicas cognitivas se orientan hacia objetivos prácticos y a la hora de su aprendizaje y entrenamiento se enmarcan en situaciones, problemas o dificultades de la vida diaria que afectan directamente a sus destinatarios. El fin último es enseñar al paciente a pensar mejor, en definitiva a ser su propio terapeuta, poniendo especial énfasis en la prevención de recaídas. La terapia cognitiva se sirve de una variedad de técnicas para modificar la forma de pensar y razonar con el fin de mejorar el estado de ánimo y desarrollar conductas más adaptadas. Estas suelen constar de varias etapas o fases que intentan reproducir secuencias de pensamiento, para transformar lo disfuncional en competencia. La elaboración de estas fases tiene un claro objetivo didáctico que permiten “parar para ver como pensamos”.

Las secuencias se activan de forma semi-automática tras la percepción de ciertos estímulos. Con el paso del tiempo llegan a convertirse en patrón o estilo de pensamiento, casi sin ser conscientes de su existencia. De aquí la importancia de saber identificar inicialmente cuáles son nuestros pensamientos disfuncionales. Esto además se encuentra afectado por un factor de activación como es la impulsividad. En esta sesión practicaremos técnicas complementarias de parada de pensamiento, imaginación y distracción.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Aprender a utilizar distintas técnicas para detener pensamientos automáticos, repetitivos y obsesivos.
- ✦ Ampliar las estrategias de las mujeres.
- ✦ Poner en práctica las herramientas aprendidas.

Materiales | Esquemas: E-1, E-2, E-3 y E-4.
Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Para completar la comprensión de las técnicas se mandarán tareas para el próximo día. Éstas no son un elemento accesorio, sino que son parte constitutiva de la terapia cognitiva. El objetivo del profesional es extender las oportunidades de cambios cognitivos y conductuales. Una asignación adecuada de tareas, permite a las mujeres lograr mayores conocimientos al aplicarlas a muy diferentes situaciones, adquirir información, revisar sus pensamientos y creencias, modificar su pensamiento, poner en acción herramientas conductuales y cognitivas y experimentar nuevos comportamientos. Para la eficacia de dichos ejercicios, debemos ajustar la tarea a cada persona en cuanto dificultad, cantidad, realidad...
- ✓ Es importante, además de la calidad, la repetición de tarea. Por ello se proponen registros o diarios para que anoten la frecuencia de ensayos. Cuando las tareas se realizan y se asignan de forma adecuada, el progreso se acelera. Si a las participantes se les permite dejarlas de lado y evitar los esfuerzos, no se les está haciendo ningún favor.

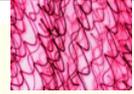
Desarrollo de la Sesión

1. Dedicaremos los primeros minutos de la sesión a aclarar dudas de las sesiones anteriores y de las tareas encomendadas para el próximo día. (20')
2. Explicamos el objetivo de la sesión como continuación de las anteriores.

“En la sesión de hoy vamos a continuar aprendiendo técnicas que nos ayuden a pensar mejor. Seguimos con lo que hemos llamado «cognición» en el triángulo que relaciona los pensamientos, las emociones y las conductas”.

”Sabemos que tenemos una serie de pensamientos distorsionados y que es conveniente transformarlos para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás”.

“Normalmente estos pensamientos se «nos disparan» y parece que no los podemos controlar, ¿A QUIEN LE SUCEDE ESTO?
3. Animamos a las mujeres a que respondan a la pregunta anterior, pero lo harán primero en pequeños grupos para que todas participen. Deben concretar situaciones frecuentes en las que no controlan el flujo de sus pensamientos, la forma en la que esto sucede y qué es lo que hacen para remediarlo. (Ficha 1, El remolino) (20')
4. Ponemos en común las experiencias de las internas y reforzamos las estrategias positivas para controlar los pensamientos. Probablemente apuntarán algunas que se parezcan a la parada de pensamiento, la distracción y la imaginación. Por ello es importante señalar que les vamos a enseñar a “hacer mejor algo que ya saben hacer”. (E-1) (15')
5. A continuación vamos explicando y entrenando una a una, las tres técnicas destinadas a detener los pensamientos obsesivos. Para ello nos apoyaremos en las situaciones que hayan aparecido en el ejercicio previo, en los Esquemas 2, 3 y 4 y en las fichas que entregamos a las internas para que les sirva de recuerdo (F-2, F-3 y F-4). (60'). El procedimiento a seguir con cada técnica es el siguiente:
 - i. Realización de la técnica por parte de la profesional (modelado)
 - ii. Ensayo por una interna voluntaria
 - iii. Repetición en parejas
 - iv. Evaluación y refuerzo por parte del grupo y de la profesional
6. Finalizamos la sesión presentando las ideas fuerza y la tarea para el próximo día, insistiendo en la necesidad de practicar las técnicas aprendidas y cumplimentar de forma honesta el registro que se les entrega.



Ficha 1 El remolino

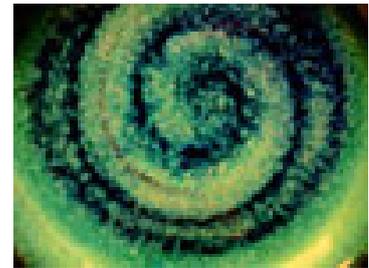
En ocasiones nuestra cabeza se convierte en una especie de remolino que no se puede detener: ideas que se repiten, obsesiones, conversaciones que imaginamos una y otra vez, cosas que nos decimos...

Vamos a empezar a PARAR para ver cómo pensamos y cómo lo podemos hacer mejor.

- 1- Recuerda situaciones concretas en las que "te hayas comido el coco", en las que te hayas fatigado de tanto darle vueltas a las cosas, en las que las obsesiones y preocupaciones no te hayan dejado dormir...
- 2- Ahora trata de especificar un poco más cómo es tu forma habitual de actuar en situaciones como las que has apuntado. ¿Te irritas? ¿Te deprimes? ¿Te culpas? ¿No puedes parar quieta? ¿Qué cosas te dices a tí misma?
- 3- Y, finalmente, cuéntanos cuáles son las estrategias que utilizas para tratar de poner fin al remolino. ¿Cuentas ovejas para dormir?

tomamos el control (E1)

- + Todas hemos desarrollado formas de que nuestra mente se parezca a UN REMOLINO.
- + Cuando esto sucede parece que perdemos el control y que nos DESBORDAN las situaciones.
- + Pero no sólo es la situación, también eres TU.
- + Podemos aprender como PARAR y salir a FLOTE.
- + ¿QUIEN SE APUNTA?

**Ficha 1 Ejercitándonos...**

A continuación vamos a entrenar una a una, las tres técnicas destinadas a detener los pensamientos obsesivos. Son las siguientes:

- Parada del pensamiento.
- Técnicas de imaginación.
- Técnicas de distracción.

Seguiremos el siguiente esquema:

Realización de la técnica por parte de la profesional.

Ensayo por una voluntaria.

Repetición en parejas.

Evaluación y refuerzo por parte del grupo y de la profesional

parada de pensamiento (E2)

1. Seleccionar un estímulo o señal de corte, que debe ser:
 - ✚ Intenso
 - ✚ Que se pueda producir a voluntad
 - ✚ Que atraiga inmediatamente la atención
2. Identificar nuestro pensamiento negativo/autodestructivo o de malestar: señal de alarma.
3. Aplicar la señal de corte.
4. Sustituir por un pensamiento alternativo.
5. Repetición de los ensayos.

técnicas de imaginación (E3)

1. Escoger una situación, una persona, un paisaje, un poema... que resulte agradable y fácil de recordar.
2. Identificar el pensamiento automático que me produce malestar.
3. Aplicar la señal de corte.
4. Inmediatamente después imaginar de forma detallada el estímulo elegido.

técnicas de distracción (E4)

La distracción consiste en utilizar alternativas lo suficientemente potentes para fijar nuestra atención en ellas, en lugar de sobre los problemas.

- ✚ Centrar la atención en los elementos del ambiente verbalizándolos
- ✚ Repeticiones
- ✚ Tareas anti-rutina
- ✚ Tareas simples
- ✚ Conversar



Ficha 2 Parada de Pensamiento

Es la interrupción o la modificación del pensamiento automático negativo o que me causa malestar, utilizando inmediatamente algún tipo de palabra o señal que nos ayude a parar a reflexionar (por ejemplo ¡Alto!)

Los pasos son los siguientes:

1. Selecciona un estímulo o señal de corte. Que debe ser:
 - a. Intenso
 - b. Que se pueda producir a voluntad
 - c. Que atraiga inmediatamente la atención

Por ejemplo: un ruido fuerte como una palmada, las palabras ¡Basta! ¡Stop!, ¡vale ya!, colocar una goma en la muñeca y tirar de ella, un golpe fuerte en la mesa...

2. Identifica un pensamiento negativo/autodestructivo o de malestar: señal de alarma.
3. Aplica la señal de corte.
4. Sustituye por un pensamiento alternativo.
5. Ensaya esta técnica durante al menos 15 días para poder dominarla, una media de 10 a 15 aplicaciones diarias.

Ahora vamos a practicar:

1. Escoge un pensamiento que te haga sentir mal o que te obsesione. Puedes elegir uno de los que has recordado en el ejercicio del remolino.
2. Elige una señal de corte:

STOP
¡PIENSA!
PELLIZCO
GOLPE FUERTE EN LA MESA
"TOQUE DE LA GOMA"
VISUALIZACION DE UN SEMAFORO EN ROJO

3. Antes de empezar piensa en alternativas positivas a los pensamientos negativos. Recuerda lo que hemos practicado en sesiones anteriores.
4. Preparada... lista... ya. Comienza en voz baja con tus preocupaciones durante 1 minuto, aplica la señal, para y cambia el pensamiento por otro mejor durante otro minuto.
5. Sigue practicando con más situaciones.



Ficha 3 Técnicas de Imaginación

Esta técnica es complementaria a la parada de pensamiento, ahora vamos a utilizar también la imaginación.

Se trata de que nos evadamos mentalmente de la situación que nos preocupa. Nosotras tenemos el poder para ello.

Primero tenéis que elegir una escena alternativa. Aquí exponemos algunas de ellas para que os sirvan de guía y como ejemplos, pero vosotras debéis elegir la vuestra.

DESCRIPCION DE UNA PERSONA
DESEAR UN VIAJE DE ENSUEÑO
CÓMO TE GUSTARÍA QUE FUERA TU CIUDAD
QUÉ TE COMPRARÍAS SI TE DAN 1 HORA DE "TODO GRATIS" EN EL CORTE INGLÉS
IMAGINATE QUE ERES NIÑA OTRA VEZ.

¿Qué imagen habéis elegido?

1. Escoge un pensamiento que te haga sentir mal o que te obsesione. Puedes elegir uno de los que has recordado en el ejercicio del remolino.
2. Determina una señal de corte.
3. Comienza en voz baja con tus preocupaciones durante 1 minuto, aplica la señal de corte, para y comienza a imaginar vívamente la escena elegida todo el tiempo que puedas.
4. Cuando lo consigas levanta la mano y sigue durante un minuto más.
5. Sigue practicando con otras situaciones.



Ficha 4 Técnicas de Distracción

Las estrategias para distraernos ante una situación problemática son muy diversas.

- Centrar tu atención en algo externo y fijarte en sus detalles (observar a la gente, contar el número de sillas, seguir las ramas de los árboles...)
- Tareas repetitivas, como contar de tres en tres.
- Tareas anti-rutina, como salir a correr, hacer cambios en la casa...
- Tareas simples, como realizar labores domésticas o sopas de letras.
- Mantener una conversación, llamar por teléfono...

¿En qué centrarías tú atención para distraerte?

Ideas Fuerza

- ✚ Las técnicas que hemos aprendido requieren ensayo y trabajo individual para conseguir una mayor eficacia.
- ✚ Las técnicas cada vez serán más sencillas de aplicar si nos acostumbramos a utilizarlas.
- ✚ Después de utilizar las técnicas que hemos aprendido, es recomendable hacer una autoevaluación de sus consecuencias.
- ✚ Este tipo de técnicas puede aliviar el impacto psicológico ante un problema.
- ✚ Estas técnicas nos pueden servir para “escapar” de las situaciones de peligro.
- ✚ El manejo de dichas técnicas aumentarán nuestra seguridad y autoestima.
- ✚ El objetivo último de estas técnicas es aprender a separar la realidad de la percepción.



Para el próximo día

Busca una compañera de tu confianza y explícale lo que has aprendido. Juntas podéis practicar las tres técnicas destinadas a “parar” el pensamiento y así os ayudaréis mutuamente.

Aprovecha las situaciones de estrés que surjan en el día a día, aunque deseamos que no sean muchas.

Anota en el registro las veces que habéis practicado cada técnica, cada día.

Evalúa su resultado: Bueno - Malo - Regular

REGISTRO DE TECNICAS COGNITIVAS								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
PARADA DE PENSAMIENTO	Nº ensayos							
	Resultado	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
IMAGINACION	Nº ensayos							
	Resultado	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
DISTRACCION	Nº ensayos							
		B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R

Algo para pensar...

El pescador y la botella mágica

Un pescador encontró entre sus redes una botella de cobre con el tapón de plomo. Parecía muy antigua. Al abrirla salió de repente un genio maravilloso que una vez liberado le dijo al pescador:

-Te concedo tres deseos por haberme sacado de mi encierro. ¿Cuál es tu primer deseo?

-Me gustaría que me hicieras lo bastante inteligente y claro como para hacer una elección perfecta de los otros dos deseos -dijo el pescador.

-Hecho -dijo el genio-, y ahora, ¿cuáles son tus otros dos deseos?

El pescador reflexionó un momento y dijo:

-Muchas gracias, no tengo más deseos.

TODO

Todo lo que sabes

Todo lo que eres

Todo lo que haces

Todo lo que tienes

Todo lo que crees

Todo

Ha servido para llegar

Hasta aquí...

¿Cómo seguir?

¿Cómo hacer para ir más allá?

Quizás haya llegado

el tiempo de usar

Todo lo que todavía

no sabes

Todo lo que aún no eres

Todo lo que por ahora

no haces

Todo lo que

afortunadamente no tienes

Todo aquello

en lo que aún no crees

(Fuente: Revista mente sana)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 14ª: AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES

Introducción

La cuarta sesión sobre habilidades cognitivas tiene como objetivo asentar todo lo aprendido hasta este momento. Una vez que las internas son conscientes de la influencia de la forma de interpretar las situaciones, que conocen sus ideas distorsionadas más frecuentes y que han aprendido a detener los pensamientos negativos, obsesivos y recurrentes que generan malestar, es el momento dar un paso más.

Ahora se trata de aprovechar estas nuevas circunstancias para enfrentarse a las situaciones y decisiones que han generado el estado de preocupación y estrés. Para ello utilizaremos en primer lugar el lenguaje interior y las auto-instrucciones. Nos permitirán sostener suficientemente la calma y crear una expectativa positiva sobre la capacidad y eficacia de las internas, apoyada en el trabajo previamente realizado sobre autoestima.

Posteriormente y ya desde una perspectiva más psicoeducativa se plantea la técnica de resolución de problemas, como ayuda sencilla y racional para tomar decisiones acertadas. Sin embargo, se incidirá en que en muchas ocasiones será necesario contar con ayuda y otros recursos, creando hacia ello una consideración positiva y no un síntoma de debilidad o flaqueza.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Integrar las habilidades y conocimientos adquiridos en este bloque de sesiones cognitivas.
- ✦ Aprender a utilizar nuevas técnicas de forma práctica.

Materiales

Esquemas: E-1-E-2 y E-3.
Fichas: F-1 y F-2.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Las habilidades de negociación que han sido objeto de sesiones anteriores, permitirán una asimilación más rápida de la técnica de resolución de problemas. Por tanto, de alguna manera puede considerarse como un recordatorio o un nuevo ámbito de aplicación, en este caso, el conflicto consigo misma o entre los personajes que disputan dentro de nuestra propia cabeza.
- ✓ Posteriormente en la Unidad 7, se propondrán algunas situaciones en las que resulta difícil tomar una decisión (denunciar a un agresor, ayudar a una víctima, separarse, abandonar la casa...) En ese momento tendremos la oportunidad de retomar y refrescar las estrategias aprendidas para continuar con su consolidación.
- ✓ Comenzaremos la sesión con un planteamiento integrador de las cuatro sesiones cognitivas y como un puente hacia las siguientes.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión con la ronda habitual y preguntamos sobre el desarrollo de las tareas encargadas, que consistían en poner en práctica las estrategias para detener y distraer el pensamiento. ¿Ha sido difícil? ¿Con qué compañera han practicado? ¿Qué le ha parecido a ella? ¿Han avanzado? ¿Las han aplicado a alguna situación real? Recogemos los registros e insistimos en la necesidad de seguir con ello. (10')
2. Planteamos la sesión con una perspectiva integradora de las sesiones previas y como un punto de partida hacia las restantes.

“En estas últimas sesiones hemos visto que nosotras con nuestros pensamientos interpretamos los que sucede a nuestro alrededor, lo que hacen los demás, sus intenciones... y que esto nos genera un estado de ánimo que puede ser agradable o no. También sabemos que muchos de estos pensamientos ocurren casi sin darnos cuenta, como si fueran automáticos. Analizándolos hemos visto que podemos cometer errores al interpretar esas situaciones y que cada una tiene una tendencia particular: a ser muy negativa o muy optimista, a fijarnos en solamente un detalle, a creer que las cosas son blancas o negras... Por último hemos aprendido a parar y a distraer el pensamiento y que eso nos tranquiliza y nos permite ver las cosas con mayor objetividad”.

Cuando una situación parece que nos desborda ¿es mejor esconder la cabeza como los avestruces o enfrentarse a ella?

Utilizamos el Esquema (E-1) para continuar con la exposición. (10')

3. Presentamos la técnica de autoinstrucciones con ayuda de la F-1, en la que se pide a las internas que escriban las frases que se dirían a sí mismas antes, durante y después de enfrentarse a una situación que les preocupe. Primero trabajan individualmente y paso a paso, apoyándolas con ejemplos si es necesario. Cuando finalicemos la tarea, hacemos ver que al realizarla seguramente ellas se habrán ido diciendo a sí mismas cosas positivas. Ponemos en común las frases y señalamos que cuantas más tengamos mejor. Por último recapitulamos con el E-2 y pedimos que en parejas y en voz baja ejerciten sus frases, por fases y en turnos. (40')
4. La segunda parte de la sesión la dedicamos a practicar una dinámica de resolución de problemas y toma de decisiones. Dividimos el grupo en otros más pequeños y explicamos las fases de la técnica (E-3). Hacemos hincapié en la necesidad de generar alternativas diversas de solución, teniendo cuidado para que no sean variantes de una única alternativa. Presentamos la ficha 2. En ella aparece una situación y una serie de preguntas para que las internas traten de echarle una mano a María. Ponemos en común los distintos apartados del ejercicio. (50')
5. Presentamos las ideas fuerza y proponemos como tarea para el próximo día que continúen ejercitando las técnicas de la sesión anterior y las auto-instrucciones que hemos visto hoy. Insistimos en la necesidad de practicar y cumplimentar el registro que les entregamos.

estrategias de afrontamiento (E1)

Si piensas que es mejor no actuar como el avestruz, puedes:

- + Aprender a tomar decisiones y resolver problemas.
- + Distanciarte del problema para tratar de entenderlo mejor. Tomarte tiempo.
- + Replantear el problema desde otro punto de vista. A veces lo malo resulta que no lo es tanto.
- + Priorizar.
- + Buscar ayuda para conocer otra opinión, para aprovechar su experiencia, sus recursos...
- + Distraerte para no estar dándole vueltas siempre a lo mismo.
- + Evitar relacionarte con personas que no te vienen bien, que no son positivas, que no quieren ayudarte.

autoinstrucciones (E2)

Aprender a tomar decisiones y resolver problemas mediante el lenguaje interior

- + **ANTES** de enfrentarte al problema: “a ver, qué tengo que hacer”, “umm, parece difícil, pero ya lo he hecho antes”, “¿me falta algo? ¿tengo todo?”, “si veo que me pongo nervioso o que me bloqueo, paro, pienso y me animo”...
- + **DURANTE** la tarea: “venga, a comenzar”, “si ellas pueden, yo también”, “mira el lado positivo, si esto no queda del todo bien puedo mejorarlo”, “no dudes de ti”, “te estás poniendo nerviosa, STOP”...
- + **DESPUES** afrontar la situación, si salió bien o no: “y parecía tan difícil”, “eres la mejor”, “hasta de lo malo se aprende”, “te alteraste más de la cuenta”...

solución de problemas (E3)

Los pasos a seguir que nos sirven como guía a la hora de enfocar y buscar soluciones válidas para cualquier tipo de problema son:

- + **Definir el problema** de forma clara, específica y operativa, sin mezclar con otros problemas.
- + Tener claro el **objetivo** que queremos conseguir.
- + Generar **posibles respuestas** al problema (lluvia de ideas). Todas las respuestas valen, no es el momento de juzgar cuales son buenas o malas.
- + **Valorar** cada posible solución, con sus puntos a favor y en contra.
- + **Seleccionar** la respuesta o alternativa a la que más valoración hemos otorgado.
- + **Puesta en marcha y valoración.**



Ficha 1 Hablar sola no es de locas

Nos pasamos todo el tiempo diciéndonos cosas, nos hablamos, nos respondemos, nos exigimos, nos regañamos, nos animamos. Vamos a sacar partido de ello. Seguro que alguna vez has visto a una deportista preparándose para un salto de altura, parece concentrada y mueve los labios como si estuviera hablando, da una palmada y echa a correr... ¿Puedes imaginar lo que se dice a sí misma? ¿Lo podrías hacer tú?

Primero piensa en una **situación** a la que te tengas que enfrentar pero te angustia hacerlo, cualquiera vale:

Ahora vamos a ir por partes. Imagina que estás hablando con alguien que te va a comprender y apoyar. ¿Qué te gustaría que te dijera **ANTES** de enfrentarte a esa situación?

1
2
3
4
5

Eso está muy bien pero resulta que no siempre hay alguien a tu lado. Debes ser **TU MISMA** quien se diga esas cosas. Piensa ahora en que te dirías **MIENTRAS** estás enfrentándote a la situación. Es un poco más difícil, pero seguro que puedes hacerlo muy bien.

1
2
3
4
5

¿Lo ves? No ha sido tan complicado como parecía. ¿Cómo te sientes? ¿Satisfecha? ¿Exigente? Finalmente piensa en lo que te dirías **DESPUES** de haberte enfrentado a la situación, para animarte y para que la siguiente vez salga aún mejor.

1
2
3
4
5

Ficha 2 ¿Puedes ayudar a María? (Ficha para profesionales)

1. **Problema:** María es la madre de Luís. María tiene problemas con su hijo porque casi nunca colabora en las tareas de la casa que ella le indica. Esto ha generado una situación entre ambos en la que los gritos, las amenazas y los castigos son frecuentes. María se siente fatal y no sabe como resolver esta situación.

2. **¿Cuál es el objetivo que persigue María? ¿Qué es lo que le gustaría?**

Conseguir que Luis obedezca sin que eso sea un tema de discusión permanente entre ambos.

3. **Haz una lista de las posibles soluciones que podrían servir a María (pero no te olvides de Luís). No te preocupes ahora de si son buenas o malas.**

- Dejar de gritarle aunque no haga las cosa (1)
- Seguir castigándole y gritándole cada vez que no haga lo que le digo (0)
- Aprender a dar ordenes, con el fin de que haga las cosas y sin gritarle (5)
- Reforzarle cada vez que haga algo (5)
- Hablar con él de forma tranquila en lugar de gritarle (5)

4. **Valora de 0 a 5, cada una de las alternativas del punto anterior. Pero para ello tienes que tener muy en cuenta lo que cada una tiene de bueno y de malo. También si realmente es posible llevarla a cabo.**

Aquí valoramos de 0 a 5 puntos cada una de las alternativas anteriores en base a los costes y beneficios y la utilidad para el objetivo. (Esta valoración consta entre paréntesis en el apartado anterior).

5. **Toma de decisiones: Selecciona las tres respuestas más valoradas para que María y Luís se pongan en marcha.**

Seleccionamos las tres respuestas más valoradas y las ponemos en marcha.

6. **Ahora nos queda valorar que tal ha ido todo, pero eso es pronto para hacerlo.**

Por ejemplo, valoramos al cabo de un mes si las relaciones han cambiado y si Luís va cumpliendo con sus tareas.

a) **¿En qué medida las estrategias nos han permitido alcanzar el objetivo?**

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

b) **¿Estoy satisfecha con el resultado de la solución?**

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

- Si el problema no ha sido resuelto satisfactoriamente, habrá que volver a las fases anteriores y revisar el proceso de solución de problemas.



Ficha 2 ¿Puedes ayudar a María?

Te vamos a presentar una situación que tiene muy preocupada a María. Ya no sabe qué hacer con su hijo Luís. ¿Puedes echarle una mano?

Problema: María es la madre de Luís. María tiene problemas con su hijo porque casi nunca colabora en las tareas de la casa que ella le indica. Esto ha generado una situación entre ambos en la que los gritos, las amenazas y los castigos son frecuentes. María se siente fatal y no sabe como resolver esta situación.

¿Cuál es el objetivo que persigue María? ¿Qué es lo que le gustaría?

Haz una lista de las posibles soluciones que podrían servir a María (pero no te olvides de Luís). No te preocupes ahora de si son buenas o malas.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

Valora de 0 a 5, cada una de las alternativas del punto anterior. Pero para ello tienes que tener muy en cuenta lo que cada una tiene de bueno y de malo. También si realmente es posible llevarla a cabo. A la derecha de cada solución posible, tienes una casilla para colocar la valoración que le das a esa propuesta.



Ficha 2 ¿Puedes ayudar a María? (continuación)

Toma de decisiones: Selecciona las tres respuestas más valoradas para que María y Luís se pongan en marcha.

Ahora nos queda **valorar** que tal ha ido todo, pero eso es pronto para hacerlo. Más adelante María podría hacerse estas preguntas:

¿En qué medida las estrategias nos han permitido alcanzar mi objetivo?

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

¿Estoy satisfecha con el resultado de la solución?

Nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

¿HAS PENSADO QUE MARIA PODRÍAS SER TÚ?

Ideas Fuerza

- ✚ Los problemas son normales en la vida.
- ✚ El primer paso para resolverlos es reconocer que existen.
- ✚ En ocasiones lo que parecía un problema no lo es. Estaba en tu imaginación.
- ✚ Evitar afrontar un problema (mirar para otro lado) no te va ayudar a solucionarlo.
- ✚ Casi todo tiene solución.
- ✚ No te olvides de hablarte a ti misma de forma positiva y con cariño.



Para el próximo día

1 Sigue practicando los ejercicios de la semana pasada y añade también las auto-instrucciones que hoy hemos visto. Aprovecha para usarlos cuando te encuentres tensa y nerviosa por cualquier razón.

No te olvides de anotar en el registro lo que has hecho cada día.

2 ¿Te apetece contarnos alguna anécdota que te haya ocurrido a propósito de estos ejercicios?

REGISTRO DE TECNICAS COGNITIVAS								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
PARADA DE	Nº ensayos							
	Resultado	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
IMAGINACION	Nº ensayos							
	Resultado	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
DISTRACCION	Nº ensayos							
		B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R
AUTO INSTRUCCIONES	Nº ensayos							
		B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R	B - M - R

Cuando estaba practicando...

Me ocurrió que...

Algo para pensar...



Se dice "eres lo que piensas". Es verdad, la calidad de nuestros pensamientos se hace visible a través de las palabras y de nuestro comportamiento e incluso a través de las expresiones de nuestra cara. Lo que hacemos, decimos, sentimos, todo tiene su origen en la mente.

Por ello, protégete de los pensamientos negativos que están en tu mente. Te convertirás en aquello en lo que piensas constantemente. Los pensamientos que guardas en tu mente, moldean a la persona en la que te convertirás, influye en tus decisiones.

La actitud que tomemos frente a los problemas, es la que va a determinar la importancia de los mismos. Los pensamientos son la raíz de la acciones, por lo que con frecuencia debemos cambiar esa raíz para que nuestras acciones y comportamientos se hagan más positivos.

No lo olvides..... "Eres lo que piensas"

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 15ª: LAS EMOCIONES

Introducción

La vida emocional es un aspecto importante que no puede ser olvidado. Todas las personas tenemos emociones; el saber reconocerlas y comprenderlas nos ayudará a conocernos mejor a nosotras mismas y a los demás. Ser conscientes de nuestras emociones y las de los demás nos ayudará a manejarnos mejor en el día a día.

Durante la mayor parte del tiempo estamos sintiendo emociones, algunas son positivas, otras negativas, unas más intensas, otras menos, unas agradables, otras desagradables... Las emociones van a guiar gran parte de nuestra vida pero a veces no es fácil reconocerlas. No olvidemos que si nos dejamos llevar por nuestras emociones difícilmente vamos a poder razonar adecuadamente.

Una emoción es por lo tanto, un sentimiento o estado de ánimo que aparece como reacción a una situación, o a un pensamiento y el control emocional supone la identificación y reconocimiento del mundo emocional propio y ajeno.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Identificar, reconocer y expresar emociones positivas y negativas.
- ✦ Reconocer los cambios fisiológicos asociados a las emociones.
- ✦ Concienciar sobre la relación pensamiento, emoción y conducta.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5 y E-6.

Fichas: F-1, F-2, F-3 (profesional), F-3 (participante) y F-4.

Pizarra, rotuladores, bolígrafos, folios, tarjetas con emociones.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Asegúrate que las participantes entienden la diferencia entre emoción y pensamiento y, a la vez, la relación entre estos dos conceptos.
- ✓ Es posible que al recordar alguna situación vivida que les hagan presentes emociones intensas asociadas, algunas mujeres lloren, produciéndose alguna descarga emocional fuerte. No te preocupes, facilita esas expresiones y aprovecha esa situación para que el resto de las participantes manifiesten los pensamientos y sentimientos que están experimentando.

Desarrollo de la Sesión

1. Iniciaremos la sesión aclarando la dudas que hayan podido surgir durante la semana, comentando alguna de las tareas que hayan realizado. Explicaremos brevemente que comenzamos un nuevo modulo que esta muy relacionado con el anterior y las animaremos a participar y preguntar todo aquello que deseen. (10")
2. A continuación preguntaremos al grupo (F-1) ¿Alguien sabe lo que es una emoción? ¿Podéis poner algún ejemplo? ¿Alguien quiere contarnos una emoción que haya experimentado recientemente? Favoreceremos las respuestas de las participantes utilizando el máximo de conjunto de ideas que hayan ofrecido. Aportaremos después el concepto de emoción y sus características. Apóyate en los esquemas E-1, E-2 y E-3. (15')
3. Proponemos realizar la tarea de la ficha 2. Para ello, selecciona alguna de las emociones positivas y negativas que se encuentran en el esquema E-4, léelas y pídelas que las escriban en las dos columnas. Aclara las dudas. (15')
4. Realizamos a continuación una dinámica de comunicación no verbal. Prepara pequeñas tarjetas con diferentes emociones, reparte una a cada interna y pide que la expresen mediante comunicación no verbal, el resto del grupo debe adivinarla. Anima a todas a participar...¡ya no hay lugar para la vergüenza! (10')
5. Realizaremos a continuación la ficha F-3 en la que aparece un listado de pensamientos y emociones frecuentes. Proponemos al grupo trabajar por parejas y luego realizar la puesta en común. Utiliza la ficha F-3 (para el profesional) con el fin de aclarar las dudas surgidas, apóyate también el esquema E-5. (40')
6. Para finalizar la sesión realizaremos la F-4 en la que se relacionan las emociones con algunas reacciones fisiológicas. Elige alguna emoción, y pide que la asocien con alguna de las reacciones fisiológicas del listado. Utiliza después el esquema E-6, ponlo en común y compara si ante la misma emoción tenemos las mismas o diferentes reacciones. (25')



Ficha 1 Una emoción es...

Una emoción es:

Un ejemplo de emoción es:

Una emoción que he experimentado recientemente es:

las emociones (I)... (E1)

- + Son sentimientos o estados de ánimo que aparecen ante una situación o asociada a un pensamiento.
- + Se encuentran relacionadas con nuestro organismo, lo que sentimos lo manifestamos a nivel corporal mediante reacciones somáticas.
- + Se experimentan más o menos intensamente dependiendo de factores ambientales y personales.
- + Pueden ser positivas, es decir aquellas que son agradables, que hacen que nos sintamos bien y satisfechas.

las emociones (II)... (E2)

- + Pueden ser negativas, aquellas que consideramos desagradables, que nos producen malestar e insatisfacción.
- + Las NEGATIVAS, se vivencian como más intensas, y por lo tanto es más fácil ser conscientes de ellas y reconocerlas.
- + Las POSITIVAS, son más sutiles y algunas veces nos pasan desapercibidas.

reconocer las emociones supone (E3)

- + **PERCIBIR:** Observar a través de los sentidos (ver, oír, tocar, gustar, oler)
 - ❖ La percepción se encuentra en todos los aspectos de nuestra vida, incluidos los sentimientos.
- + **PRESTAR ATENCION:** a un objeto, situación o relación.
 - ❖ Supone pasar a primer plano lo percibido para hacerlo más claro y destacarlo en el consciente, para dejar en un segundo plano el resto de las cosas.
 - ❖ Sentir nuestras propias percepciones y prestarlas toda la atención posible.

Ficha 3 (Pensamientos negativos y emociones)



(Ficha para profesionales)

Plantea el ejercicio que contiene la Ficha 3. Aquí tienes una guía con las respuestas correctas.

PENSAMIENTOS	EMOCIONES
No debería ser, no es justo	Rabia
Algo malo podría sucederme	Temor
No creo poder lograrlo	Inseguridad
Sí me expongo me rechazan	Timidez
No debí hacer eso	Culpa
Algo en mí no es adecuado	Vergüenza
He perdido algo valioso	Tristeza
Nada cambia, todo es igual	Aburrimiento
Nada puede cambiar las cosas	Desesperanza
Esto es insoportable	Asco
Esto me molesta, pero temo decirlo	Resentimiento
Esto debería ser para mí	Envidia
Puedo perder esto que es valioso para mí	Celos

Fuente: (Yagosesky, 2007)

Ficha 3 (Pensamientos negativos y emociones)



A continuación te presentamos un listado con pensamientos frecuentes y emociones que suelen asociarse a ellos. Sin embargo, algunos están desordenados, no se corresponde la emoción con el pensamiento. Te pedimos que los ordenes tú uniéndolos con una flecha.

Algunos te resultarán más fáciles que otros y, a lo mejor, no todas sentirás las mismas emociones ante los mismos pensamientos. Recuerda la vida emocional es un hecho individual. Lo importante es reconocer las emociones y para ello hay que practicar. ¡Animo y a trabajar!

PENSAMIENTOS	EMOCIONES
No debería ser, no es justo	Temor
Algo malo podría sucederme	Celos
No creo poder lograrlo	Inseguridad
Sí me expongo me rechazan	Vergüenza
No debí hacer eso	Envidia
Algo en mí no es adecuado	Resentimiento
He perdido algo valioso	Tristeza
Nada cambia, todo es igual	Asco
Nada puede cambiar las cosas	Desesperanza
Esto es insoportable	Timidez
Esto me molesta, pero temo decirlo	Culpa
Esto debería ser para mí	Rabia
Puedo perder esto que es valioso para mí	Aburrimiento

emociones positivas y negativas... (E4)

Emociones básicas/universales son: alegría, tristeza, miedo, afecto, ira, asco.

Emociones positivas: esperanza, asombro, fascinación, entusiasmo, satisfacción, sorpresa, enamoramiento, atracción, alivio, orgullo, alegría, compasión, felicidad, gusto, amor, placer, diversión, pasión, ternura, euforia.

Emociones negativas: ira, tristeza, decepción, desilusión, infelicidad, envidia, sufrimiento, rechazo, inseguridad, miedo, odio, dolor, nostalgia, decepción, nerviosismo, preocupación, vergüenza, humillación, remordimiento, arrepentimiento.

emoción y pensamiento (E5)

- ✚ En gran parte de las ocasiones, las emociones vienen determinadas por los pensamientos, según interpretemos una situación sentiremos unas emociones u otras.
- ✚ Las emociones también pueden determinar un pensamiento. Hay emociones producto de una situación concreta, cuya percepción orienta pensamientos positivos o negativos.
- ✚ La relación entre emoción y pensamiento es muy estrecha. A través de los pensamientos podemos mitigar la intensidad o frecuencia de las emociones.

emociones y reacciones más frecuentes (E6)

Reacciones *somáticas* más frecuentes:

- Alteraciones de la circulación sanguínea
- Cambios respiratorios
- Secreciones glandulares

Reacciones *corporales* más frecuentes:

- Expresión facial
- Acercamiento/distanciamiento de las personas
- Comunicación corporal

Ideas Fuerza

- ✚ *Identificar las emociones es el primer paso para controlarlas.*
- ✚ *Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.*
- ✚ *La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar en el mundo de forma receptiva y adecuada.*
- ✚ *Conocer nuestras reacciones fisiológicas y motoras ante determinadas emociones, nos alertan de aquello que estamos sintiendo.*
- ✚ *Ser más inteligentes emocionalmente significa en definitiva ser más felices.*
- ✚ *Las emociones juegan un papel importante en nuestra vida por lo que regularlas resulta esencial tanto para nuestra salud mental como para nuestra salud física.*
- ✚ *Las emociones no dejan indiferente a la actividad cerebral.*



Para el próximo día

1 Apunta durante esta semana alguna de las emociones que hayas experimentado; piensa si han sido positivas o negativas y asócialas con la reacción fisiológica que te hayan producido, puedes utilizar los listados trabajados en la sesión.

2 Observa a tus compañeras e intenta identificar alguna de las emociones que pueden estar sintiendo y cual es su reacción fisiológica.

ME OBSERVO A MÍ MISMA...

- EMOCION:

POSITIVA O NEGATIVA:

REACCION FISIOLÓGICA Y/O MOTORA:

- EMOCION:

POSITIVA O NEGATIVA:

REACCION FISIOLÓGICA Y/O MOTORA:

OBSERVO A MIS COMPAÑERAS...

- EMOCION:

RESPUESTA FISIOLÓGICA:

- EMOCION:

RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Algo para pensar...

M
 A
 T
 E
 R
 I
 A
 L
 C
 O
 M
 P
 L
 E
 M
 E
 N
 T
 A
 R
 I
 O

Mi carácter impulsivo me hacía reventar en cólera a la menor provocación. La mayor parte de las veces, después de uno de estos incidentes, me sentía avergonzada y me esforzaba por consolar a quien había dañado.

Un día, una psicóloga, a quien me ví dando excusas después de una explosión de ira, me entregó un papel liso. Entonces me dijo: "estrújalo". Asombrada obedecí e hice una bola con el papel.

Luego me dijo: ahora, déjalo como estaba. Por más que lo intenté, el papel quedó lleno de arrugas. Entonces la psicóloga dijo: "el corazón de las personas es como ese papel. La impresión que dejas en ese corazón que lastimaste sería tan difícil de borrar como esas arrugas en el papel. Aunque intentemos enmendar el error, ya está marcado".

Por impulsos no nos controlamos y, sin pensar, arrojamos palabras llenas de odio y de rencor. Luego, cuando pensamos en ello, nos arrepentimos, pero ya no podemos dar marcha atrás, no podemos borrar lo que quedó grabado y lo más triste es que dejamos "arrugas" en muchos corazones.

Desde hoy, intenta ser más comprensiva y más paciente. Cuando sientas ganas de estallar recuerda "el papel arrugado", es sólo un consejo para pensar....

(El papel arrugado, autor desconocido)

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 16ª: CONTROL EMOCIONAL: LA RELAJACIÓN



Introducción

El objetivo de la sesión anterior se centraba en continuar con la comprensión de la relación entre pensamientos y emociones. Se estableció una primera clasificación de las emociones en positivas y negativas. A partir de ahí se realizaron ejercicios para identificar emociones incidiendo en la manera en la que estas se manifiestan en nuestro organismo. En la sesión que ahora vamos a iniciar, nos encargaremos de enseñar como controlar dichas reacciones o estados fisiológicos a través de técnicas de relajación y respiración. Es conveniente recalcar que las emociones negativas se controlan también a través de las distintas técnicas cognitivas mostradas en las anteriores sesiones.

En esta sesión se presentarán dos técnicas para el control emocional: la respiración y la relajación a través de la imaginación dirigida. Ambas son más versátiles que la relajación muscular, que precisa de una mayor preparación del ambiente.

El objetivo último de estas técnicas es actuar sobre el Sistema Nervioso Autónomo, aumentando la actividad parasimpática y reduciendo la actividad del sistema simpático con las modificaciones fisiológicas que ello conlleva como son: disminución de la tensión arterial o de la frecuencia respiratoria.

Objetivos de la Sesión



- ✚ Conocer las distintas técnicas de control emocional.
- ✚ Poner en práctica las técnicas aprendidas.

Materiales

Esquemas: E-1 y E-2.
Fichas: F-1, F-2 (profesional), F-2 (participantes) y F-3.
Música para ejercicios de relajación.
Colchonetas y espacio suficiente.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Debemos preveer con antelación si nuestra sala habitual reúne condiciones suficientes para realizar los ejercicios (espacio, temperatura, ruidos). En el caso que hayamos decidido utilizar algún tipo de música o colchonetas debemos asegurarnos de que todo está preparado antes de comenzar para no quitar tiempo a la sesión. Aconsejaremos previamente a las internas que lleven puesta ropa cómoda.
- ✓ Recalcaremos a las internas que las técnicas que vamos a ver hoy se complementan con otras que ya han practicado y que pueden emplearse conjuntamente.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión con la ronda habitual y repasamos las tareas pendientes (15')
2. Continuamos con una breve explicación acerca del objetivo de la sesión de hoy, que consiste en avanzar sobre las estrategias que podemos usar para controlar nuestras emociones. Esta vez nos centraremos en como hacerlo a través de nuestro organismo. No debemos dejar de recordar que hay que seguir practicando las técnicas cognitivas y el resto de habilidades que se han enseñado.

“Ya conocéis varias maneras de adquirir un mayor control sobre vosotras mismas. Hemos aprendido que modificando nuestra manera de pensar podemos tranquilizarnos y actuar mejor. Hoy vamos a hacerlo desde otro lugar, desde nuestro cuerpo.

Muchas de nuestras preocupaciones dejan su huella en nuestro organismo: dolores de cabeza, tensión en la espalda, palpitaciones... incluso pueden llegar a convertirse en una enfermedad psicosomática: del cuerpo y de la mente.

Si ahora nos pusiéramos todas de pie y comenzáramos a respirar cada vez más rápido, tanto que casi no da tiempo a que nos entre el aire... ¿qué le pasaría a nuestro corazón? Eso es, que tendría que latir cada vez más fuerte y rápido para poder capturar el poco oxígeno que llega a los pulmones y poder repartirlo por todo el cuerpo. Si el oxígeno no acaba llegando al cerebro, conducido por la sangre que bombea el corazón, terminaríamos desmayadas en el suelo. ¿Y si respiramos tranquila y pausadamente?

Hoy vamos a aprender a respirar mejor. Pero antes veamos otras formas para controlar las emociones”. Esquema 1. (15')
3. Pedimos que las internas se tumben en las colchonetas o se sienten lo más cómodamente posible, sin molestarse unas a otras. Seguimos las instrucciones de la Ficha 1. Mantenemos las respiraciones profundas durante unos 10 minutos. Pasado el tiempo pedimos que abran lentamente los ojos y se vayan incorporando si estaban tumbadas. Ponemos en común lo que les ha parecido la experiencia y como se han sentido. (30')
4. Insistimos en la asociación cuerpo-mente y en como los estados emocionales pueden afectar a nuestra salud:

“Tu cuerpo responde a la forma en que pienses, sientas y actúes. Si estás enfadada, ansiosa o estresada, tu cuerpo te mandará señales de alarma. Muchas de ellas en forma de tensiones y dolores. Además tendrás mayor propensión a contraer enfermedades y será más difícil recuperarte de otras que ya tengas”.

Completa la explicación mediante el E-2, que además servirá como introducción al siguiente ejercicio de relajación.
5. A continuación vamos a realizar un ejercicio de imaginación dirigida. Pedimos que se levanten y caminen sin rumbo por la sala, tranquilamente, moviendo los brazos, el cuello, poniendo atención en su manera de plantar los pies en el suelo, notando como se rozan unas a otras al cruzarse... Cuando les demos la orden se sentarán o tumbarán como antes. Cerrarán los ojos y a continuación dirigimos de forma pausada el ejercicio según se plantea en la ficha 2. Puedes añadir una música relajante como fondo. (30')
6. Comentamos el ejercicio y sondeamos si han conseguido relajarse. Atendemos especialmente a los posibles motivos de aquellas que no pudieron. F-3 (15')
7. Finalizamos la sesión con las ideas fuerza y las tareas para el próximo día. Volvemos a recordar que es importante practicar la respiración profunda y la imaginación auto-dirigida. Entregamos la hoja de registro del entrenamiento para que la cumplimenten durante toda la semana, así como la Ficha 4 con un nuevo ejemplo de visualización para que tengan más referencias de cómo realizar la tarea.

técnicas de control emocional (E1)

- ✚ Respiración profunda
- ✚ Meditación
- ✚ Imaginación
- ✚ Relajación muscular
- ✚ Detención del pensamiento
- ✚ Distracción
- ✚ Rechazo de ideas irracionales
- ✚ Auto instrucciones
- ✚ Aprender a organizarse
- ✚ Asertividad
- ✚ Deporte y vivir y comer sano
- ✚ Sonreír

FICHA 1. (RESPIRACION PROFUNDA)

Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono.

La inhalación o **TOMAR AIRE**, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La exhalación o **ECHAR EL AIRE**, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo.

Cuando mantenemos un ritmo pausado entre inhalar y expulsar el aire, llenando bien nuestros pulmones, estamos realizando una **respiración profunda**. Lo podemos hacer de pie, tumbadas, sentadas... y en situaciones muy variadas.

Es una técnica que es **MUY FACIL** de aplicar y muy útil para controlar las reacciones fisiológicas. La puedes practicar mientras haces casi cualquier cosa, en muchas situaciones.

Para una respiración tranquilizadora los pasos son los siguientes:

1. Ponte cómoda o mejor tumbate. Dobra las rodillas y separa los pies
2. Pon una mano en el pecho y la otra sobre el estómago, para notar como el aire va llenando la parte inferior de los pulmones
3. Toma aire por la nariz lentamente, hasta que notes que la mano que tienes sobre el estómago se levanta un poco
4. Retienes un momento el aire en esa posición
5. Suelta el aire por la boca lentamente, haciendo un pequeño ruido como el viento. Notarás como ahora la mano del estómago se hunde.
6. Repite nuevamente la secuencia, intenta que sea un poco más lenta
7. Sigue respirando así unos 10 minutos
8. Hazlo dos veces al día
9. Cuando hayas practicado lo suficiente puedes seguir haciéndolo en otras posturas, sentada o de pie y en diferentes lugares

¿cómo puedo mejorar mi estado de salud?(E2)

- ✚ Expresa adecuadamente tus sentimientos.
- ✚ Mantén una vida ordenada y saludable.
- ✚ Adopta un pensamiento positivo.
- ✚ Aprende a aceptar y a tolerar que a veces las cosas no salen bien.
- ✚ Cuida de ti misma.
- ✚ Calma tu cuerpo y tu espíritu.

Ficha 2 (El bosque y el mar)



Colócate en una posición cómoda, si puedes tumbada en una colchoneta, con los brazos extendidos confortablemente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte ... cierra los ojos ... y siente tu respiración, tranquila, en calma.

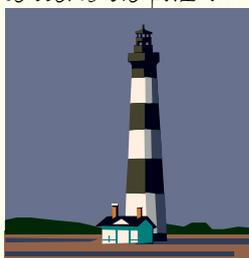
Vas a realizar un sencillo ejercicio de relajación, en el que vas a dirigir tu imaginación hacia dos lugares que te van a transmitir paz y sosiego. Elige aquellos que se relacionen con momentos que te gusta recordar. Aquí tienes dos ejemplos, pero es mejor que tengas los tuyos propios. Ten presente como antes lo hemos hecho todas juntas durante la sesión. Háblate a ti misma muy suavemente, dejándote tiempo para ver en tu imaginación todos los detalles. Ve con calma, no tengas prisa.

Comienza poniendo tu atención en como respiras. Haz respiraciones profundas como has aprendido. Fíjate en como tu cuerpo se va relajando al respirar pausadamente. Cuando te encuentres cómoda empieza a guiar tu imaginación con palabras como las que te vamos a ir indicando.

Ahora, aflojemos nuestros músculos, observemos nuestra respiración espontánea, tratando de no engancharnos a los pensamientos y emociones que surjan en nuestra mente, dejándolos pasar como si fuesen nubes llevadas por el viento.

“A partir de este instante tomo conciencia de mi respiración... no la modifico en absoluto, simplemente observo como respiro, he de realizarlo sin preocuparme, como si estuviese mirando como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar”.

“Observo mi respiración...sin modificarla, tomo conciencia de que algo respira en mí, no me cuesta esfuerzo alguno respirar, respiro y me lleno de calma, respiro y me lleno de paz”.



Ficha 2 (El bosque y el mar) continuación



"Voy a comenzar imaginando un prado verde... del color verde que más me gusta... veo una gran extensión de césped verde que llega hasta un bosque cercano... observo la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera ... extendiendo la mirada hacia el bosque y veo hojas de todos los tonos de verde posibles ... es relajante ... muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante mis ojos una infinidad de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí, creando un espacio tridimensional de color verde ..."

"...Es hermoso y lo disfruto ... respiro tranquila y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante ... con cada respiración me relajo más y más ... escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo ... más y más ... me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas ... y sintiendo mi respiración... Observo mi respiración...sin modificarla, tomo conciencia de que algo respira en mí, no me cuesta esfuerzo alguno respirar, respiro y me lleno de calma, respiro y me lleno de paz".

"A partir de este instante voy a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más me gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo... me gusta esta playa... la veo con toda claridad... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de las olas, de la espuma".

"Veo toda la playa, el mar azul ... la arena dorada....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor ... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y me relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda ... es relajante ... es muy agradable ... es una sensación deliciosa ... el mar azul ... el cielo azul sin nubes ... el sonido del viento, las hojas de los árboles que hay detrás de mí ... el calor en mi espalda ... el sol incide sobre mis brazos y los calienta ... al tiempo que se hunden pesados en la arena que también calienta ... relajándome más y más ... el sol calienta suavemente mi pecho y mis piernas ... mis piernas ... que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándome más y más ... escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo ... bajo este cielo azul precioso ... escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles ... percibo el olor a sal del mar azul ... tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado ... más relajado".

"Tomo conciencia de esta tranquilidad, relajante y llena de paz".

"Me preparo para volver ... conservando toda esta sensación de bienestar y plenitud ... contaré lentamente 1 ... 2 ... 3 ... abro y cierro las manos despacio, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos ... tomo aire con mas intensidad ... realizando una respiración profunda ... y abro los ojos ... conservando el estado de relax y calma que he logrado con este ejercicio de relajación".

Ficha 3 La relajación me ha ido...



He notado que conseguía relajarme porque...

Me he sentido a lo largo de la relajación...

En ocasiones me costaba relajarme porque...

Ficha 4 El mapa de mi cuerpo

Estoy tumbada con los ojos cerrados.... Me voy alejando de los ruidos y prisas cotidianas... visualizo mi cuerpo como si lo estuviera mirando frente a un espejo... Hago un recorrido por él, explorando las zonas en las que hay más tensión...

Hago un mapa de las tensiones de mi cuerpo... y también de las zonas que siento con claridad y aquellas que apenas puedo notar, estas últimas coincidirán casi siempre con zonas tensas... Le otorgo el color rojo a las zonas de tensión y un color azul a las zonas que siento relajadas, confecciono así un mapa en color que muestra los territorios tensos y relajados de mi cuerpo...

A partir de este instante comienzo a visualizar que con cada respiración entra un aire azul, limpio, puro, relajante... Conforme el aire azul penetra en mi organismo relaja mi cuerpo, la tensión comienza a disolverse como un azucarillo...

Con cada espiración sale un aire rojo, la tensión se va, se disuelve... Entra un aire azul, relajante.... Expulso un aire rojo y con el se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo... Entra un aire azul, relajante... Expulso un aire rojo y con el se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo...

Siento la relajación y la calma... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio...

Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta de que puedo volver a este ejercicio para relajarme cuando lo desee, se que mi imaginación es una fuente de calma de tranquilidad y de paz.

(Fuente: www.larelajacion.com)

Ideas Fuerza

- ✚ *No podemos evitar las emociones pero sí controlarlas.*
- ✚ *El manejo correcto de las técnicas emocionales, requiere ensayo individual para adquirir el hábito. Realiza pequeñas pruebas para aumentar tu autodomínio.*
- ✚ *No pretendas el control inmediato de tus emociones, planifica el manejo de las mismas a medio y a largo plazo.*
- ✚ *Para ganar confianza empieza a entrenar en situaciones sencillas.*
- ✚ *Combina las técnicas de respiración e imaginación con las técnicas cognitivas aprendidas en anteriores sesiones.*
- ✚ *Saca tiempo diariamente para ti, para mejorar tu estado de salud, para encontrar tu espacio...si no te esfuerzas tú misma en sacar esos minutos, nadie lo va a hacer por ti. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.*





Para el próximo día

Practica cada día las técnicas de respiración e imaginación. Busca el mejor momento para ello y regístralo después. Si lo vas hacer en la celda pide a tu compañera que no encienda la televisión y no te hable en unos minutos.

¡Y puedes invitarla a seguir tu ejemplo!

REGISTRO DE TECNICAS EMOCIONALES								
		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
RESPIRACION PROFUNDA	Nº ensayos							
								
		B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R
IMAGINACION AUTO DIRIGIDA	Nº ensayos							
								
		B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R	B-M-R

Algo para pensar...

Si (Rudyard Kipling)

Si

*Quedes conservar tu cabeza, cuando a tu alrededor
todas la pierden y te cubren de reproches;*

*Si puedes tener fe en ti misma, cuando las demás duden de ti
y ser igualmente indulgente para su duda;*

Si puedes esperar y no sentirte cansada con la espera;

Si puedes, siendo blanco de falsedades, no caer en la mentira,

Si siendo odiada, no dar cabida al odio;

Si sin que te creas por eso, ni demasiado buena, ni demasiado sabia;

Si

Quedes soñar sin que los sueños te dominen;

Si puedes pensar, sin que los pensamientos sean tu único objetivo;

Si puedes encararte con el triunfo y el fracaso,

Y tratar de la misma manera a esos dos impostores;

*Si puedes soportar que a la verdad que has dicho
la veas retorcida por las bribonas,*

para convertirla en la trampa de los tontos,

Si contemplar que las cosas a que diste tu vida se han deshecho,

y agacharte y reconstruirlas, aunque sea con gastadas herramientas.

Si

*Eres capaz de juntar, en un solo haz, todos tus triunfos
y arriesgarlos, a cara o cruz, en una sola vuelta*

Y si perdieras, empezar otra vez como cuando empezaste

Y nunca mas pronunciar una palabra sobre lo que has perdido.

*Si puedes obligar a tu corazón, a tus músculos y a tus nervios,
a servirte en tu camino mucho después de haber desfallecido*

*Y que así se mantengan, hasta que en ti no haya otra cosa
que La Voluntad que les dice. ¡Continuad!*

Si

*Quedes hablar con multitudes y conservar tu virtud,
o caminar entre reinas y no cambiar tu forma de ser;*

Si nadie, ni enemigas, ni amantes amigas pueden causarte daño;

Si todas pueden contar contigo, pero ninguna demasiado;

*Si eres puedes llenar el minuto implacable,
con los sesenta segundos que lo recorren;*

Tuya será la tierra y todo lo que hay en ella

Y lo que vale más, serás una mujer, hija mía.

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 17ª: ¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Introducción

A lo largo de la historia, las mujeres hemos vivido múltiples situaciones conflictivas, derivadas de una estructura social y cultural de desigualdad. Esto ha provocado que las mujeres vivamos estas situaciones como algo cotidiano, sin saber cómo hacerles frente. Los conflictos comienzan en nuestro propio entorno familiar, como un ejercicio de fuerza y poder masculino, enfrentando los problemas con métodos violentos o no pacíficos. Hasta ahora se han realizado grandes avances para conseguir unas relaciones más igualitarias entre mujeres y hombres, como es el derecho al voto, las leyes de protección o los derechos laborales, que consiguen garantizar el desarrollo de valores tales como la aceptación, la seguridad y la igualdad. Estas políticas promueven un cambio en la sociedad. Todavía nos queda mucho por hacer y el pretendido cambio social debe empezar desde nosotras mismas.

Por todo ello, se hace necesario el entrenamiento en técnicas pacíficas o no violentas de resolución de conflictos.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Ofrecer una visión global del significado de problema-conflicto.
- ✦ Identificar los diferentes tipos de conflicto.
- ✦ Dar a conocer los distintos estilos para el manejo pacífico del conflicto.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1, F-2 y F-3.
Bolígrafos, Pizarra y Tizas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Para trabajar los conflictos vamos a utilizar situaciones reales, cercanas a las vivencias de las participantes. Si al grupo le cuesta arrancar, se dan ejemplos. Evitamos mostrar situaciones de agresión.

Desarrollo de la Sesión

1. Se comenta brevemente las tareas realizadas en la sesión anterior. Se pregunta por las lecturas propuestas o se comparte alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó. Se explica qué vamos a tratar en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las dos horas siguientes. (10')
2. Se entregan los materiales teóricos que vamos a trabajar en esta sesión, E-1, E-2 y E-3. Se realiza una lectura del E-1 y se trabaja en el grupo las definiciones de problema y conflicto, cuando un conflicto es constructivo y cuando no lo es. (5')
3. Se plantea la actividad de la Ficha 1 (¿Tengo un conflicto?), que consiste en realizar una lluvia de ideas sobre distintas situaciones conflictivas y se debate en grupo la diferencia entre conflicto y problema, cuando el conflicto es destructivo y cómo se manejaría la situación para que el conflicto se transformara en constructivo. Se va anotando en la pizarra o un lugar visible las situaciones planteadas. (25')
4. Se realiza la lectura de los esquemas 2 y 3 para introducir la actividad de la ficha 2 (¡Qué situación!). La actividad se puede realizar por parejas. Se entrega la hoja con distintas situaciones y las participantes tienen que identificar de qué tipo de conflicto se trata y cuál sería el método para abordar la situación. Se deja un tiempo y luego se plantea la reflexión en grupo. (¡OJO! No existe una única respuesta correcta, la finalidad de esta actividad es reflexionar sobre los distintos estilos y que se familiaricen con los términos). (45')
5. Se realiza la actividad de la Ficha 3 (Somos un grupo), para ello se pide a una voluntaria que salga de la sala a un lugar en que no escuche lo que decimos. Se explica la actividad al resto de las participantes. Tienen que colocarse formando una barrera (círculo) e impedir a la compañera que invada su espacio. Esta actividad es una representación de un conflicto y los modos de afrontarlo. En ocasiones una actitud respetuosa y comunicativa resuelve la situación o no tiene que llegar a ser un conflicto. La voluntaria tiene que entrar en el grupo y para ello puede utilizar todos los métodos, cuando utilice la comunicación, pida por favor o use otro método pacífico se le permite la entrada en el grupo. Si la actividad se alarga, se pueden dar pistas a la voluntaria. Tras la resolución, se reflexiona en grupo. (20')
6. Se lee en voz alta las ideas fuerza y se explica que estas son el resumen de las cuestiones importantes que se han trabajado en la sesión. (5')
7. Si queda tiempo se puede realizar alguna lectura del material complementario.
8. Se cierra la sesión repasando lo trabajado en el día y se despide al grupo reconociendo su esfuerzo y nos felicitamos por el trabajo realizado.

problema y conflicto (E1)

Problema: dificultad para satisfacer una necesidad propia.

Conflicto: enfrentamiento de intereses entre dos o más personas.

Conflicto destructivo: no manejamos adecuadamente el conflicto, por lo que tiene consecuencias negativas para nuestro bienestar y convivencia.

Conflicto constructivo: manejamos el conflicto, regulando la situación, lo que tiene consecuencias positivas gracias a la cooperación de las partes y que supone una mejora de nuestras relaciones.

tipos de conflicto (E2)

- ✚ **Emocional:** a nivel afectivo, relacional.
- ✚ **Hábito:** afecta al comportamiento de nuestra convivencia diaria.
- ✚ **Percepción:** diferentes formas de interpretar una misma situación.
- ✚ **Intereses:** enfrentamiento entre lo que yo quiero y lo que tú quieres.
- ✚ **Inconsciente:** no nos damos cuenta de que existe.
- ✚ **Consciente:** nos damos cuenta de que existe.

tipos de resolución pacífica (E3)

- ✚ **Mediación:** existe un tercero como facilitador del proceso de regulación de conflicto. El mediador es parte objetiva, no da soluciones; éstas serán alcanzadas por acuerdo a través de las partes.
- ✚ **Negociación:** no existe una tercera persona, el conflicto se regula por acuerdo de las partes.
- ✚ **Conciliación:** una vez planteada la situación y resueltas las dudas, es una tercera persona la que propone las soluciones hasta que exista acuerdo entre las partes. Sistema judicial.
- ✚ **Arbitraje:** el tercero forma parte activa del proceso, es la figura que lo dirige. Sistema judicial.



Ficha 1 ¿Problema o Conflicto?

Tal y como hemos visto, no es lo mismo tener un problema que tener un conflicto. vamos a describir distintas situaciones para intentar averiguar si son una cosa o la otra.

P C

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



Ficha 1 ¿Problema o Conflicto? (continuación)

También sabemos que los conflictos pueden ser destructivos (cuando no los manejamos adecuadamente) o constructivos (cuando somos capaces de manejarlos adecuadamente). Vamos a ver ahora como convertir un conflicto que en principio puede resultar destructivo en constructivo

Un ejemplo de conflicto destructivo sería:

Para convertirlo en constructivo se podría:

Un ejemplo de conflicto destructivo sería:

Para convertirlo en constructivo se podría:

Un ejemplo de conflicto destructivo sería:

Para convertirlo en constructivo se podría:



Ficha 2 ¿qué situación!

De las siguientes situaciones, que te proponemos, intenta identificar el tipo de conflicto y como podría resolverse adecuadamente.



¡Estoy harta! Esto tenemos que solucionarlo ya.

Tipo de conflicto:

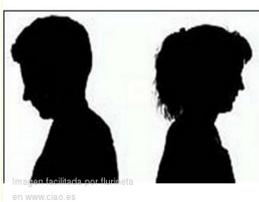
Se podría plantear:



¿Por qué siempre tengo que hacerlo como quiere ella?

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Ya no voy a discutir más, tenemos que separarnos.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Vicky Silvy Esmeralda Rahe Jessy

Ellas empezaron.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Ficha 2 ¿qué situación! (continuación)

De las siguientes situaciones, que te proponemos, intenta identificar el tipo de conflicto y como podría resolverse adecuadamente.



¿Estás enfadada conmigo? No, no es nada.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



¡Te vas a enterar!

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



Recoge tus cosas no puedo vivir así.

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:



¿Puedes cambiar de canal?

Tipo de conflicto:

Se podría plantear:

Ficha 3 ¡Somos un grupo! (Ficha para profesionales)

Se pide una voluntaria que salga de la sala para poder dar las pautas al grupo. Se coloca el grupo formando un círculo, de pie, muy juntas sin que queden espacios entre ellas.



Tienen que evitar a toda costa que la compañera entre dentro del círculo, salvo si pide verbalmente y de forma educada y correcta que la dejen entrar. O si hace algo para entrar que le guste al grupo.



A la participante que ha salido voluntariamente sólo se le dice que tiene que entrar en el círculo y que puede utilizar los medios que quiera (sin pasarse). El grupo también se defenderá como quiera.



Una vez realizado el ejercicio se reflexiona sobre cuál era el conflicto, cómo se han sentido las participantes, qué métodos han empleado las partes, qué efectividad han tenido, qué consecuencias, cómo se consiguió.



El grupo representa nuestra actitud al enfrentarnos a un problema: algo cerrado que debemos proteger. El modo en que hemos afrontado esta situación, es como nos enfrentamos a los problemas. Se relaciona esta actividad con el manejo de conflictos.

Ficha 3 ¡Somos un grupo!



De la dinámica en la que acabas de participar puedes sacar algunas conclusiones. Toma nota de ellas, te pueden servir en alguna situación de futuro.

1 ¿Cómo ha resultado para ti esta experiencia?

2 ¿Te parece que era difícil que la compañera que se ha ido voluntariamente supiera qué es lo que tenía que hacer para entrar en el grupo? ¿Por qué?

3 ¿Te ha parecido que el tiempo que se ha tardado en resolver el ejercicio era poco, el necesario, demasiado?

4 Ponte en el lugar de la compañera que lo ha realizado... ¿Hubieras hecho lo mismo? ¿Qué hubieras hecho tú?

5 ¿Cómo te has sentido con respecto a las personas que formabais parte del grupo? ¿Cómo crees que ha podido sentirse la compañera que estaba fuera del círculo?

Ideas Fuerza

- ✚ *Para poder afrontar un conflicto primero hay que reconocerlo.*
- ✚ *Tengo un problema cuando necesito conseguir algo o solucionar una situación que está en mi mano.*
- ✚ *Tengo un conflicto cuando hay más personas involucradas y debo contar con ellas para resolverlo.*
- ✚ *Los conflictos son inevitables y necesarios, todos tenemos conflictos.*
- ✚ *No todos los conflictos son negativos, resolverlo puede reforzar la relación.*
- ✚ *Las personas nos relacionamos en distintos contextos y en ellos se pueden generar múltiples situaciones conflictivas, todas ellas diferentes.*
- ✚ *Las personas somos diferentes y por ello hacemos frente a los conflictos de manera distinta.*
- ✚ *Si conocemos varios estilos de resolución pacífica, podemos elegir el método más adecuado al conflicto y a nuestra personalidad.*
- ✚ *En ocasiones la comunicación respetuosa y sincera puede ahorrarnos un proceso conflictivo.*



Para el próximo día

1 Piensa en alguna situación conflictiva que tengas con alguien de tu familia.

2 Anota qué tipo de solución puedes proponer para que las dos personas salgáis ganando algo de este conflicto.

3 ¿Te atreves a imaginar qué ganarías tú y qué ganaría tu familiar, si pudieseis llegar a un acuerdo.

La situación conflictiva que me gustaría resolver es...

Creo que podríamos intentar...

Con ello yo ganaría...

Con ello mi familiar ganaría...

Algo para pensar...

Si practicamos el “ojo por ojo, diente por diente”, el mundo entero estará muy pronto ciego y desdentado”.

Gandhi

Un problema irresoluble, es un problema mal planteado.

Albert Einstein

“El adversario debe ser liberado del error mediante la paciencia y la simpatía. Liberado, no aplastado; convertido y no aniquilado”.

Gandhi

*El distraído tropezó con ella.
El violento la usó como proyectil.
El emprendedor construyó con ella.
El caminante cansado, la usó como asiento.
Para los niños fue un juguete.
Drummond hizo poesía con ella.
David mató a Goliat.
Michelángelo extrajo de ella, la más bella escultura.*

*En todos los casos la diferencia no estaba en la piedra, sino en el hombre.
No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.*

Anónimo



Viñeta de David Bromley perteneciente a la exposición

Círculo de Padres-Foro de Familias (CPFF), asociación integrada por 50 familias israelíes y palestinas que han perdido a parientes de primer grado en el marco del conflicto de Oriente Próximo, presenta la exposición "Viñetas del conflicto" que promueve una reflexión sobre el conflicto de Oriente Próximo, sus consecuencias y envía un mensaje a favor de la esperanza y la reconciliación. "Viñetas del conflicto" expone 50 viñetas realizadas especialmente para esta muestra por algunos de los humoristas gráficos más reconocidos del mundo.

Filmografía recomendada

“Secretos y Mentiras” dirigido por Mike Leigh (1996)
Palma de Oro de 1996

Cuenta la historia de Hortense, mujer negra que remonta sus antecedentes familiares y descubre que su madre, Cynthia, es una mujer blanca de la clase obrera. El hermano de Cynthia, es un fotógrafo que se casa con un ama de casa suburbana.

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 18ª: MANEJO DEL CONFLICTO

Introducción

Cuando hacemos frente a un conflicto ponemos en marcha una serie de recursos para el mejor afrontamiento de la situación. Estas herramientas se encuadran dentro de las habilidades sociales y tienen que ver con el estilo de comunicación, nuestra autoestima y el reconocimiento de las emociones.

Se hace necesario poner en práctica las habilidades sociales para una mejor interiorización, de manera que cuando me enfrente a un conflicto estas salgan solas y no tenga que estar pendiente de cuidar mi actuación y me pueda centrar en la situación concreta.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Hacer consciente nuestra comunicación verbal y no verbal.
- ✦ Poner en práctica la escucha activa.
- ✦ Potenciar el discurso asertivo de nuestra postura.
- ✦ Reconocer tanto las emociones propias como las del otro.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6, E-7 y E-8.

Fichas: F-1, F-2, F-3 y F-4.

Bolígrafos, folios, pizarra y tizas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En esta sesión se trabajan conceptos trabajados anteriormente (comunicación, escucha activa y asertividad), pero es necesario realizar un recordatorio para su práctica específica en conflictos.
- ✓ Para realizar el rol-playing es necesario que las participantes se metan en el papel. Para ello es necesario hacer las aclaraciones necesarias y hablar de la situación propuesta hasta aclarar todos los puntos.

Desarrollo de la Sesión

1. Se comentan brevemente las tareas realizadas en la sesión anterior. Se pregunta por las lecturas propuestas o se comparte alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó. Se explica qué vamos a tratar en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las dos horas siguientes. (10')
2. Se entregan los materiales teóricos que vamos a trabajar en esta sesión, E-1, E-2, E-3 y E-4. Se realiza una lectura del E-1 sobre comunicación verbal, E-2 de comunicación no verbal, E-3 y E-4 sobre cuestiones a evitar en la comunicación. Se introduce la actividad de la F-1 (Vamos a hablar), donde se ensayan diferentes tipos de comunicación. Se pretende que las participantes observen los diferentes estilos de comunicación, de espaldas y cara a cara. Se piden dos voluntarias y se les da un tema para que hablen durante unos minutos, primero de espaldas y luego cara a cara. Se deja un tiempo para reflexión grupal. (30')
3. Se realiza la lectura del E-5 sobre la escucha activa, para la realización de la actividad de la F-2 (¿Me estás escuchando?). En esta actividad se pone en práctica la escucha activa a modo de recordatorio ya que ha sido trabajada previamente. Se piden cuatro voluntarias que van a realizar la actividad por parejas, dos de ellas tendrán una comunicación con escucha activa y las otras dos tendrán una comunicación donde no hay escucha. El grupo reflexionará sobre los sentimientos generados en los dos tipos de comunicación, cómo se ha transmitido el mensaje y que resultado ha tenido cada tipo. (20')
4. Para introducir la actividad de la F-3 (¿Viene mi suegra a comer?) se recuerda lo trabajado en asertividad. En la pizarra o en un lugar visible se anotan las características generales de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva. (Ver el E-5 de la Sesión 1ª de esta Unidad llamada "Mecanismos básicos de la comunicación") (5').
5. Se entrega el E-6 y el E-7 y se realiza una primera lectura, sobre la comunicación asertiva. (5').
6. Se plantea la actividad de la F-3 (¿Viene mi suegra a comer?), donde se piden seis voluntarias para realizar un rol-playing. La situación que se propone es un conflicto en la pareja donde tienen que representar la misma situación de tres modos diferentes, desde una conducta pasiva, agresiva y asertiva. A las voluntarias se les facilita una hoja de pautas con la situación y la conducta que tienen que representar. Se dejan cinco minutos por pareja para la representación y se realiza una reflexión grupal. (40')
7. Se entrega el E-8 sobre reconocimientos de las emociones. Realizamos una reflexión grupal sobre sentimientos y pensamientos que surgen en un conflicto, tanto negativos, como positivos, que podrán trasladar a la F-4. Se deja esta actividad abierta, para proponerla para el próximo día y se cerrará con otra actividad en la siguiente sesión. (10')
8. Se comentan las actividades que se llevan para el próximo día. (5')
9. Se lee en voz alta las ideas fuerza y se explica que estas son el resumen de las cuestiones importantes que se han trabajado en la sesión. (5')
10. Si queda tiempo se puede realizar alguna lectura del material complementario.
11. Se cierra la sesión repasando lo trabajado en el día y se despide al grupo reconociendo su esfuerzo y nos felicitamos por el trabajo realizado.

comunicación verbal I (E1)

- ✚ Aclarar previamente mis propias ideas. Pensar antes de hablar.
- ✚ Ordenar las ideas. No salirse del tema.
- ✚ No lanzar muchas ideas a la vez o excesiva información.
- ✚ Expresarse con claridad, con una expresión gramatical correcta y sencilla.
- ✚ Cuidar el significado de las palabras y el uso del vocabulario.
- ✚ Manifestar sentimientos.

comunicación verbal II (E2)

- ✚ Controlar el volumen de voz. Ni muy bajo, ni gritar.
- ✚ Cuidar la duración de la conversación. No abusar del turno de palabra.
- ✚ No interrumpir a quien habla.
- ✚ Ofrecerse a escuchar. Poner atención a la otra persona.
- ✚ Variar el tono de voz, pregunta, respuesta, sentimientos.
- ✚ Articular la pronunciación correctamente.

comunicación no verbal (E3)

- ✚ Mirar a la cara de la persona con la que hablamos.
- ✚ Mantener una distancia adecuada con quien hablamos.
- ✚ Adoptar una postura correcta.
- ✚ Hacer gestos coherentes con las manos para acompañar a las palabras que decimos, cuidando no gesticular demasiado.
- ✚ La forma de vestir dice mucho de la persona.
- ✚ Cuidar el contacto físico.

conductas a evitar (E4)

- + Parpadear mucho y muy rápido.
- + Mirar fijamente o no mirar.
- + Mover el cuerpo o la cabeza en exceso.
- + Taparse la boca al hablar.
- + Jugar o manipular objetos o la propia ropa.
- + Estar de espaldas a quien nos habla.
- + Tener la radio o la televisión encendida.
- + Ruido excesivo de fondo.
- + Rascarse, bostezar o hurgarse la nariz.
- + Competir mentalmente: estar pensando en lo que vamos a responder, en lugar de prestar atención a lo que nos dicen.

Ficha 1 ¡ vamos a hablar! (Ficha para profesionales)

Para esta dinámica se coloca al grupo formando un círculo y se piden dos voluntarias que se sitúan en el centro.

Primero se les pide que se pongan espalda con espalda y que hablen durante unos minutos (2-4') sobre un tema (hay que procurar que sea un tema de actualidad pero que no provoque enfrentamiento). Las dialogantes deberán mantener la mirada al frente sin mirar a las compañeras ni girar la cabeza a los lados.

Al resto de compañeras se les pide que anoten lo que observen: gestos, dificultades, cómo es la comunicación y qué sentimientos creen que se han generado en las dialogantes.

Tras el primer diálogo, las compañeras expondrán lo que han recogido y las dialogantes contarán cómo se han sentido.

Se vuelve a pedir a las mismas participantes que se coloquen una frente a otra y vuelvan a hablar sobre el mismo tema.

Se vuelve a poner en común lo que han recogido las compañeras y cómo se han sentido las dialogantes. Se realiza una reflexión final sobre las diferencias en la comunicación.

Ficha 1 ¡vamos a hablar!

Has podido observar una misma conversación, con dos escenas distintas. En la primera las personas que dialogaban estaban espalda contra espalda. En la segunda se miraban de frente. Intenta anotar las siguientes observaciones:



Escena Primera

Gestos:

Dificultades:

¿Cómo es la comunicación?

¿Cómo crees que se sienten las compañeras que dialogan de espaldas?

Escena Segunda



Gestos:

Dificultades:

¿Cómo es la comunicación?

¿Cómo crees que se sienten las compañeras que dialogan de frente?

escucha activa (E5)

- ✚ Más que oír escuchar. Para ello hay que hacer un esfuerzo mental de comprensión.
- ✚ Poner la atención no sólo en las palabras, también en los gestos y en las emociones.
- ✚ Entender cómo ve la situación la otra persona.
- ✚ Devolver con otras palabras lo que hemos entendido, para facilitar las aclaraciones.
- ✚ Utilizar el lenguaje corporal y el contacto visual para animar a la otra persona a que siga hablando.
- ✚ Formular preguntas abiertas para mejorar nuestra comprensión de la otra parte.
- ✚ Escuchar hasta que la otra persona se sienta que ha sido totalmente escuchada y comprendida.

Ficha 2 ¿Me estás escuchando? (Ficha para profesionales)

El grupo continúa en círculo y se pide que salgan cuatro voluntarias. Estas participarán en parejas. Una pareja representará "la escucha". La otra pareja "la no escucha". En cada pareja una será la que hable y la otra la que escuche. A las que van a escuchar se les da una hoja de instrucciones, a una de ellas "instrucciones de escucha" y a otra "instrucciones de no escucha". Se lee y se hacen aclaraciones sin que el resto del grupo se entere. Se da el mismo tema para las dos participantes que tienen que hablar (tiene que ser algo de emotivo para la persona, por ejemplo que cuenten como fue su niñez). Comienza la pareja de "escucha". Se dejan unos minutos (2-4') y después se pregunta a la pareja cómo se han sentido. Es el turno de la segunda pareja, la "no escucha". Tras unos minutos se la pregunta cómo se han sentido. Se abre la reflexión al grupo: diferencias en los sentimientos, cómo nos gustaría que nos escucharan los demás, cómo solemos escuchar nosotras. Al inicio se puede pedir al resto de compañeras que anoten el lenguaje no verbal durante la conversación. Se reflexionaría sobre cómo se acompañan los gestos a los dos discursos.

Instrucciones de escucha

- Presta toda tu atención a la compañera que vas a escuchar y dale muestras de ello, mírala a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
- Repite los puntos clave, lo que creas que es importante para ella, dale a entender que la estás comprendiendo.
- No interrumpas, salvo para mostrar que atiendes, pedir aclaraciones sobre lo que no entiendas o pregunta sobre lo que quieras ampliar.

Instrucciones para no escucha

- Hábitos no verbales: desvía la mirada, muévete, apoya la cabeza en las manos, descuida la postura, invade el espacio personal de tu compañera, bostezo, estírate, haz gestos a las demás compañeras.
- Actitudes impulsivas: haz evaluaciones o juicios críticos sobre lo que te cuentan (no tiene que ser negativo, sólo se trata de interrumpir), da consejos, trata de contar tu caso o el caso de una persona que conociste, pregunta por qué sin razón, pregunta para curiosear o sin sentido, cambia de tema, habla con otra compañera.

Ficha 2 ¿Me estás escuchando?

De nuevo has tenido dos ejemplos de una conversación “parecida” pero no del todo igual. Intenta anotar las siguientes observaciones:

Escena Primera



¿Qué te han parecido los gestos de la compañera que escuchaba?

¿Cómo crees que se ha sentido la compañera que hablaba?

¿Cómo te has sentido tú contemplando la escena?

¿Sueles escuchar tú de una forma parecida?

Escena Segunda



¿Qué te han parecido los gestos de la compañera que escuchaba?

¿Cómo crees que se ha sentido la compañera que hablaba?

¿Cómo te has sentido tú contemplando la escena?

¿Sueles escuchar tú de una forma parecida?

comunicación asertiva es (I) (E6)

- ✚ Defender nuestros derechos. Nos respetamos a nosotras mismas y obtenemos el respeto de los demás.
- ✚ No sacrificar nuestros derechos. Si no lo hacemos así damos la posibilidad a otras personas a que nos traten de forma incorrecta.
- ✚ Expresar nuestros sentimientos y opiniones libremente.
- ✚ Expresar tus deseos y necesidades.
- ✚ Esforzarse por elogiar los comportamientos y opiniones de los demás.
- ✚ Decir a las demás personas como te afecta su comportamiento, para darles la oportunidad de cambiar su actitud hacia nosotras.

**comunicación asertiva (II) (E7)**

- ✚ Cuando hacemos lo que es correcto para nosotras, nos sentimos mejor internamente y tenemos una relación más auténtica y satisfactoria con nosotras mismas.
- ✚ Todas las personas tenemos derecho a ser tratadas con cortesía y respeto.
- ✚ Tenemos derecho a expresarnos mientras no violemos los derechos de las demás personas.
- ✚ Ganaremos mucho en la vida si somos capaces de defender nuestros derechos, a la vez que potenciamos los mismos derechos en las demás personas.
- ✚ Todo el mundo se beneficia del comportamiento asertivo.

Ficha 3 ¿viene mi suegra a comer? (Ficha para profesionales)

Se piden seis voluntarias que van a escenificar la misma situación por parejas, pero cada una con una actitud. Se les da una hoja de instrucciones, con la situación que tienen que representar y actitudes para afrontarlo, a partir de ahí se deja que actúen naturalmente. Se realizan con las parejas las aclaraciones necesarias para que se metan en el papel que les toca representar. Se puede representar primero la actitud pasiva, después la actitud agresiva y por último la actitud asertiva. Tras las tres representaciones el grupo reflexiona sobre: sentimientos provocados por las diferentes situaciones, cómo evolucionará el conflicto en los distintos casos, cómo se sintieron las actoras en las diferentes situaciones, cuál es la mejor forma de enfrentarse ante el conflicto y porqué.

Ejemplo de role playing

Situación: sois pareja y vivís juntas, viene la madre de una a comer. La madre ha hablado con su hija y ésta ha tomado la decisión sin consultar contigo. La madre suele mirar "con lupa" la limpieza y el orden de la casa, la forma de vestir de ambas, crítica la alimentación y las costumbres, las formas de hacer las cosas. Es la típica persona que piensa que la pareja de su hija es poco para ella.

- **Postura pasiva:** habláis del asunto, la nuera se muestra reacia a que venga la madre, pero no le termina de decir porqué. No critica a la madre y no le reprocha a la pareja, no le cuenta sus sentimientos. No le llega a decir que no quiere que venga. La otra, "la hija", no se entera del problema. Al final, la nuera, critica a la pareja por otra cosa diferente.
- **Postura agresiva:** discutís sobre el asunto, la nuera tiene que "poner verde" a la madre, la hija defiende a su madre e insulta a su pareja. Ríñan fuerte sobre lo mal que lo hace cada una en la relación (sin pasarse).
- **Postura asertiva:** habláis del asunto, ambas os mostráis comunicativas y comprensivas, la nuera le expresa de una forma adecuada, que no moleste a la otra, los problemas que tiene con su madre. La otra parte, la hija, se muestra comprensiva y le intenta hacer entender que es su madre y que tiene que ir por casa de vez en cuando. Se llega a un acuerdo, las visitas no serán muy frecuentes, la hija consultará a la pareja cuando va a venir la madre.



Ficha 3 ¿Viene mi suegra a comer?

Describe las 3 situaciones que acabas de observar intentando contestar...

Escena Primera

¿Qué sentimiento te ha provocado ésta escena?

¿Qué emociones crees que tenían quienes participaban en la escena?

¿Cómo crees que evolucionará el conflicto en ésta situación?

¿Crees que es la mejor forma de enfrentarse al conflicto? ¿Por qué?

Escena Segunda

¿Qué sentimiento te ha provocado ésta escena?

¿Qué emociones crees que tenían quienes participaban en la escena?

¿Cómo crees que evolucionará el conflicto en ésta situación?

¿Crees que es la mejor forma de enfrentarse al conflicto? ¿Por qué?

Escena Tercera

¿Qué sentimiento te ha provocado ésta escena?

¿Qué emociones crees que tenían quienes participaban en la escena?

¿Cómo crees que evolucionará el conflicto en ésta situación?

¿Crees que es la mejor forma de enfrentarse al conflicto? ¿Por qué?

reconocimiento de las emociones (E8)

- ✚ Reconocimiento de las emociones.
- ✚ Cuando me enfrento a un conflicto voy con mi carga emocional y afectiva.
- ✚ Tengo que reconocer mi frustración, ansiedad y tensión.
- ✚ Tengo que ser consciente de mi enfado, mi rabia, mi tristeza, mi miedo o mi dolor.
- ✚ Tengo que procurar siempre serenarme y relajarme.



Ficha 4 (Pensamientos y Emociones)

Toda situación conflictiva puede provocarnos emociones tanto negativas como positivas. También puede generar en nosotras pensamientos de uno u otro signo...

Pensamientos

Positivos:

Negativos:

Emociones

Positivas:

Negativas:

Ideas Fuerza

- ✚ *Cuidar la comunicación es fundamental para afrontar un conflicto.*
- ✚ *Hemos de cuidar tanto la comunicación verbal, como la no verbal.*
- ✚ *Escuchar de una manera activa a la otra persona potencia la relación.*
- ✚ *Si queremos que nos escuchen primero debemos escuchar.*
- ✚ *En un conflicto ambas partes deben expresar asertivamente su postura.*
- ✚ *Para buscar una solución al conflicto es tan negativo no expresar mi postura, como mostrarme agresiva en mi comunicación.*
- ✚ *Es importante expresar los sentimientos generados en un conflicto.*



Para el próximo día

Para poner en práctica el reconocimiento de las emociones dentro de un conflicto, pide a una amiga que te cuente alguno que haya tenido recientemente con una persona cercana. Tienes que escuchar activamente a tu amiga, preguntale hasta que no te queden dudas, déjale que se desahogue y hable de sus sentimientos y los pensamientos que generó el conflicto y cómo este se resolvió, si se solucionó o no. Tendrás que anotar algunas cosas...

Cual es el conflicto:

Cuales son los sentimientos de tu amiga:

¿Qué pensamientos tuvo a lo largo del conflicto?

Tras el conflicto, como está la relación:

Qué sentimientos existen hoy en dicha relación:

Algo para pensar...

“Mientras que la agresividad es instintiva, la violencia es cultural y, por lo tanto, se puede prevenir educativamente. La violencia se produce cuando no se ha aprendido a controlar la propia agresividad o la del otro”.

“La violencia es una manifestación posible del conflicto pero no una consecuencia inevitable del mismo”.

J.C. Torrego

“Cuenta una leyenda persa que, al comienzo de los tiempos, los dioses repartieron la verdad, entregando a cada persona una pequeña parte. De tal manera que para reconstruirla, hiciera falta poner el trozo de cada uno”.

“No hay parte insignificante, innecesaria. Todas resultan imprescindibles para reconstruir la verdad. Según esta hermosa leyenda, verdad y comunicación serían dos caras de una misma moneda”.

“La participación no solo es un derecho de todas y cada una de las personas, sino un deber para reconstruir la verdad”.

M.A. Santos Guerra

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

Albert Einstein

Lectura recomendada

“El Diario de Jasmína” de Jasmína Tesanović

El diario de la escritora Jasmína Tesanović es un testimonio personal y político de los acontecimientos ocurridos en Belgrado y Serbia desde marzo de 1998 hasta julio de 1999, un mes después de la firma del tratado de paz. Desde la perspectiva y la sensibilidad de una mujer, madre e intelectual, que siente que involuntariamente se le ha obligado a entrar en una guerra “que es de otros”, el libro documenta el clima bélico en Kosovo, las sanciones contra Serbia, el avance del fascismo en el país y la vida bajo los bombardeos de la OTAN hasta el advenimiento de la paz.

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 19ª: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Introducción

Los conflictos son parte de nuestra vida y saber manejarlos es una fuente de aprendizaje y desarrollo personal. Los conflictos surgen cuando hay diferencia de intereses entre varias partes. Además las partes tienen una percepción diferente de una misma situación. Si esta situación no se afronta para alcanzar un acuerdo, la relación se verá afectada y surgirán otros problemas. Por ello no debemos temer los conflictos, sino poner en marcha una serie de habilidades que nos faciliten alcanzar un acuerdo.

En esta sesión vamos a poner en práctica los métodos de resolución pacífica del conflicto: la mediación y la negociación.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Conocer los pasos a seguir en una resolución pacífica de conflictos.
- ✦ Poner en práctica una solución guiada en el manejo de conflictos.
- ✦ Facilitar el conocimiento de las habilidades necesarias para la negociación como resolución de un conflicto.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1 y F-2.
Bolígrafos, folios, pizarra y tizas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En esta sesión se va a poner en práctica un proceso de resolución de conflictos. Para ello es importante que el profesional lea atentamente el material teórico sobre un proceso de mediación y siga los pasos que se detallan.

Desarrollo de la Sesión

1. Se comentan brevemente las tareas realizadas en la sesión anterior. Se pregunta por las lecturas propuestas o se comparte alguna anécdota relacionada con la materia que se trabajó. Se explica qué vamos a tratar en el día de hoy y en qué vamos a ocupar las dos horas siguientes. (10')
2. La primera actividad será exponer la tarea mandada en la sesión anterior. Las participantes cuentan las reflexiones recogidas. Para cerrar esta actividad vamos a diferenciar entre los sentimientos y los pensamientos generados en un conflicto. Para ello ponemos varias situaciones donde las participantes van a identificar sentimientos y pensamientos. Se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de diferenciar entre pensamientos y sentimientos. F-1 (30')
3. Para preparar la siguiente actividad se entregan los E-1, E-2 y E-3. Se leen y se trabajan en el grupo hasta que los conceptos queden claros. Se plantea la actividad de la F-2 que consiste en un proceso de mediación. Para ello se piden dos voluntarias. Es importante dejar claro que se tienen que meter en el papel, para que el proceso resulte lo más real posible. Al resto de participantes se les pide que recojan, según el material entregado, todas las reflexiones posibles, lo positivo y negativo del proceso, las actitudes observadas, la comunicación no verbal, etc. A las voluntarias se les entrega las instrucciones del caso y se deja un tiempo para meterse en el papel. (El mediador dará todas las pautas posibles para que entiendan el caso). Al grupo se le expone el caso. Se lleva a cabo la puesta en práctica del proceso (Seguir todos los pasos de la resolución). (70' con 10' para la parada)
4. Se lee en voz alta las ideas fuerza y se explica que estas son el resumen de las cuestiones importantes que se han trabajado en la sesión. (5')
5. Si queda tiempo se puede realizar alguna lectura del material complementario
6. Se cierra la sesión repasando lo trabajado en el día y se despide al grupo reconociendo su esfuerzo y nos felicitamos por el trabajo realizado.

Ficha 1 (Lo que pienso me hace sentir así)

(Ficha para profesionales)

En este ejercicio, se trata de que las participantes sean capaces de diferenciar entre los sentimientos que se generan en un conflicto y los pensamientos que se expresan.

Se plantean situaciones donde las participantes tienen que identificar sentimientos y pensamientos, una vez tienen definido en qué consiste el conflicto.

Caso Primero

Siento que no me escuchas. ¿Es un sentimiento o un pensamiento?

Respuesta: pensamiento. A qué sentimiento corresponde: ignorado.

Caso Segundo

Dos amigas y compañeras del mismo equipo de baloncesto, Ana marca muchos puntos en el partido. María empieza a criticar a Ana, que viste muy mal, que es muy fea... Ana se entera y se enfadan. Identificar lo que piensa cada una y lo que sienten, qué es lo que hay por debajo del conflicto.

Caso Tercero

A Laura le gusta un chico, pero al chico le gusta la amiga de Laura. Laura los ve juntos y se enfada, deja de hablar a su amiga, pero ella no sabe porqué. Identificar lo que piensa y siente cada una.

Una vez puestas en común las conclusiones de cada caso puedes plantearles la siguiente cuestión:

¿Qué hubiese ocurrido si los personajes hubiesen hablado con sinceridad de lo que sentían?

Ficha 1 (Piedra, papel o tijera)



Vamos a plantear distintas situaciones e intentaremos diferenciar en qué consiste el conflicto, cuales son los pensamientos que afloran durante el mismo y cuales son los sentimientos que provoca.

Caso Primero

El conflicto consiste en...

Los pensamientos que afloran son...

Los sentimientos que provoca son...

Caso Segundo

El conflicto consiste en...

Los pensamientos que afloran son...

Los sentimientos que provoca son...

Caso Tercero

El conflicto consiste en...

Los pensamientos que afloran son...

Los sentimientos que provoca son...

PASOS PARA LA SOLUCIÓN GUIADA DE CONFLICTOS**mediación I (E1)**

1. **Preparación del proceso:** se explica la importancia de regular un conflicto. Las partes deben querer resolver esta situación y asumir el compromiso de intentarlo. Se presenta la persona que va a ejercer la mediación, la cual, no dará soluciones, sólo guiará el proceso. Son las partes quienes deben establecer las pautas mínimas a respetar (ej: respetar los turnos de palabra).
2. **Análisis de la situación:** por turnos las partes cuentan lo sucedido y los sentimientos derivados de ello. Se reflexiona sobre las posibles causas y las posibles consecuencias.

mediación II (E2)

3. **Devolución:** Las partes deben comprender la postura del otro y sus sentimientos. Para ello se puede realizar un cambio de roles, de manera que cada parte adoptará el papel del otro. Quién realiza la mediación presenta una exposición objetiva de los hechos.
4. **Parada:** Para continuar con el trabajo es necesario tomarse un momento de descanso, que las mentes se despejen y reunir fuerzas para continuar el proceso.

mediación III (E3)

5. **Expectativas de resolución:** las partes deben explicar lo que pretenden con este proceso, hasta donde están dispuestos a comprometerse. Se aclaran los intereses contrapuestos (no estoy dispuesto a...) y los intereses comunes (estoy dispuesto a...) y se dan varias alternativas de solución. Se discuten las alternativas hasta encontrar una con la que ambas partes ganen y que estén dispuestos a aceptar. Si los pasos anteriores se han realizado adecuadamente, este paso será más sencillo. Hay que tomarse el tiempo necesario y no llegar a un acuerdo sólo por querer finalizar. Si el proceso se dificulta, es mejor parar y retomar otro día.

mediación IV (E4)

6. **Compromiso:** se redacta y firma el acuerdo, concretando al máximo todos los puntos que lo definen. Se fija una fecha para la revisión.

7. **Revisión:** se lee el acuerdo y ambas partes explican el cumplimiento o incumplimiento del mismo. En caso de que el acuerdo no haya sido cumplido o no esté dando los resultados esperados se replantea el proceso, ¿por qué no está funcionando?, ¿qué hemos de cambiar? Si es necesario se retoma el proceso para realizar otro acuerdo o se vuelven a definir los puntos débiles. Hacer todas las revisiones que sean necesarias hasta la regulación total del conflicto.

preparar la resolución (E5)

- ✚ Reconocer y aceptar las emociones propias.
- ✚ Estar dispuesto a reconocer las emociones del otro.
- ✚ Estar dispuesto a escuchar y comprender al otro.
- ✚ Reflexionar sobre cuáles son mis necesidades no satisfechas en esta situación.
- ✚ Separar problemas anteriores o derivados de la situación que generó el conflicto.
- ✚ Evitar responsabilizar sólo a una parte, tanto “yo tengo la culpa” como “la culpa la tiene el otro”. La responsabilidad en un conflicto siempre es compartida.
- ✚ Comprender y respetar que las partes tienen una percepción distinta de la misma realidad.

qué piensa cada parte (E6)

- ✚ Yo tengo la razón (**reforzamiento**)
- ✚ La otra parte es mi enemiga (**imagen de enemigo**)
- ✚ Mis actos son los razonables (**racionalización**)
- ✚ Yo soy víctima de los actos de la otra parte (**victimización**)
- ✚ La otra parte no vale nada (**deshumanización**)
- ✚ La otra parte siempre tiene esta actitud (**generalizaciones**)
- ✚ Cada persona tenemos una percepción distinta de una misma realidad.

Ficha 2 (Mediando en un conflicto) (Ficha para profesionales)

Caso práctico. Aquí se propone un caso práctico concreto, pero si durante las sesiones anteriores ha surgido la exposición de un conflicto por parte de alguna de las participantes que entrara dentro de este proceso, se puede poner ese caso práctico, siempre que ella lo acepte.

“Dos amigas A y B (para el rol playing se utilizan los nombres reales de las chicas para que se identifiquen más con su papel). Las parejas de ambas se conocen y son amigos entre ellos. La amiga A ha empezado a escribirse con otra persona y han entablado una relación. El día que van a conocerse, la amiga A le cuenta en confianza a su amiga B esta nueva relación. La amiga B comparte la confidencia y la anima en lo que pretende. Tras unos días, una tercera amiga en común le dice a la amiga A que no está bien lo que está haciendo y que la amiga B se lo contó y que no le ha gustado la infidelidad de ésta con su pareja. La amiga A busca a la amiga B y discuten. Hace días que no se hablan y como son del mismo grupo de amigas surgen otros problemas cada vez que están juntas”.

Pautas para la amiga A: has confiado a tu mejor amiga tu secreto y te has enterado que ésta ha ido contándolo a otra amiga. Por un lado te duele la traición de tu amiga al contarle tu secreto a otra, por otro, que no te haya dicho a la cara que no la parecía bien, al contrario se mostró de acuerdo. Además tienes miedo de que se lo pueda contar a su pareja y éste contárselo a la tuya. Han pasado unos días, ya no confías en ella y cada vez que estáis en grupo termináis discutiendo por otras cosas.

Pautas para la amiga B: cuando tu amiga te contó su secreto, la apoyaste como buena amiga que eres, aunque tu jamás harías eso, porque estás muy enamorada de tu pareja y en una relación anterior fuiste tú la engañada. Todo esto te remueve los sentimientos de aquella vez. No la dijiste nada por no molestarla. Cuando le contaste a la tercera amiga el secreto de la otra, fue porque ésta te estaba preguntando por ella, la notabas rara y todas las amigas ya sospechaban algo, porque normalmente os contáis todo. No pensabas que esta tercera fuera a decirle nada. Después de los días que habéis estado discutiendo, tu amiga no quiere hablar contigo a pesar de que ya la pediste perdón. Además siempre te está criticando con las demás y cuando estáis juntas en el grupo siempre acaba atacándote.

Una vez finalizado el proceso se reflexiona sobre cómo se han sentido las partes, si creen que el proceso se ha solucionado realmente y qué habría que hacer si quedara algo por solucionar. El resto del grupo expone lo que ha observado.

Ficha 2 (Mediando en un conflicto)



Has podido observar un caso práctico de resolución de conflictos. Intenta descubrir los siguientes aspectos de las dos personas afectadas por el mismo:

Amiga A

Gestos, comunicación no verbal, actitudes:

¿Cómo es su comunicación?

¿Cómo crees que se siente la amiga A?

Amiga B

Gestos, comunicación no verbal, actitudes:

¿Cómo es su comunicación?

¿Cómo crees que se siente la amiga B?

Proceso de resolución del conflicto

¿Crees que se ha solucionado el conflicto?

¿Qué ha sido lo más positivo?

¿Y lo más negativo?

¿Queda algo por solucionar? ¿Qué se puede hacer?

Ideas Fuerza

- ✚ *Para enfrentarse a un conflicto lo primero es reconocer que tenemos un conflicto.*
- ✚ *Tengo que reconocer mis sentimientos y mis emociones.*
- ✚ *Para una resolución favorable debo comprender plenamente a la otra persona.*
- ✚ *Es fundamental crear un clima de confianza y relajación antes de enfrentarme al conflicto.*
- ✚ *El proceso de resolución de conflicto es difícil y emotivo, por lo que requiere haber trabajado mis emociones antes.*
- ✚ *Para llegar a un acuerdo primero debo saber en qué estoy dispuesta a ceder.*
- ✚ *La culpa en un conflicto nunca es sólo de una parte, la responsabilidad es compartida.*
- ✚ *Afrontar un conflicto mejora y refuerza la relación.*
- ✚ *Para realizar un proceso de resolución de conflictos, es necesario que ambas partes quieran resolverlo.*
- ✚ *Las personas percibimos una misma realidad de modos diferentes.*
- ✚ *La comunicación es fundamental para llegar a una solución.*
- ✚ *La puesta en práctica de las habilidades necesarias para la solución de conflictos, puede ayudarnos a prevenir otra situación difícil.*



Para el próximo día

Intenta hacer memoria de la última vez que tuviste un conflicto con alguien importante para tí y que no haya quedado resuelto del todo.

Intenta averiguar cuales son tus sentimientos y tus pensamientos.

Intenta ponerte en el lugar de la otra persona e imaginar qué siente y qué piensa ella.

¿ves alguna posibilidad de acuerdo?

¿Recuerdas cual era el conflicto?

¿Qué sentías?

¿Qué pensamientos tuviste durante el conflicto?

¿Y la otra persona? ¿Qué crees que sentía o pensaba?

¿Crees que podéis llegar a algún acuerdo? ¿Cómo lo harías?

Algo para pensar...

“Mí padre también le hacía reproches a ella, le decía que él no podía ocuparse de todo, que mí madre tenía la culpa de que mí hermano fuera un holgazán de tomo y lomo y sacara malas notas porque, decía mí padre, no podía ser cosa de la inteligencia ya que él era un hombre inteligente, por lo tanto esos fracasos eran cosa suya, y sin embargo mí hermano era tonto y un holgazán de tomo y lomo, aunque mí madre no estaba considerada como una persona inteligente en la familia, o sea que tal vez le venga de ahí a mí hermano. Alguna vez mí padre tenía la firme sospecha de que por lo menos yo era inteligente, aunque eso era un pobre consuelo porque un hombre siempre desea poder estar orgulloso de su hijo. En una familia verdadera, como la que deseaba mí padre, el padre está orgulloso de su hijo, y mí hermano hubiera debido esforzarse más en ello, pero él no se esforzaba en absoluto, cualquier cosa que haga será inútil, decía siempre mí hermano. No era fácil satisfacer a mí padre porque él era bueno en todo lo que hacía, y lo que él no hacía no era importante.”

Fragmento del libro “Mejillones para cenar” de Birgit Vanderbeke

Lectura recomendada

“La elegancia del erizo”, de Muriel Barbery. Seix Barral. 2007

Dos habitantes de un inmueble burgués de París esconden un secreto. Renée, la portera, lleva mucho tiempo fingiendo ser una mujer común. Paloma tiene doce años y oculta una inteligencia extraordinaria. Ambas viven en conflicto con su entorno vecinal y se esfuerzan por sobrevivir y vencer la desesperanza.

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 20ª: MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO PERSONAL



Introducción

El cambio es un proceso que ocurre durante un largo periodo de tiempo, normalmente imperceptible, aunque a veces de forma notoria. En ocasiones no cambiamos porque no podemos, no queremos hacerlo, no sabemos cómo hacerlo o no sabemos qué cambiar.

En el caso de las mujeres, algunas de las dificultades están relacionadas con lo que puede significar ser mujer en nuestra cultura y en nuestra sociedad. Los mensajes de género que definen lo que significa ser mujer, pueden provocar sentimientos de culpa en la medida en que no actuamos conforme a ellos. Nos sentimos culpables cuando hacemos, sentimos o deseamos algo que entra en contradicción con lo que marcan los distintos mandatos de género.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Reflexionar sobre las dificultades para cambiar.
- ✦ Relacionar las dificultades para cambiar con los mensajes de género.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2 y E-3.
Fichas: F-1 y F-1 (continuación).
Pizarra, rotuladores, bolígrafos, folios, fichas de actividades.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Es importante volver a recordar la confidencialidad de las sesiones, pues algunas mujeres pueden compartir con el grupo experiencias personales con una gran carga emocional y tener miedo a que se comenten fuera de las sesiones, por lo que se podría producir un conflicto grupal acompañado de algún abandono del grupo.
- ✓ Ten presente todo lo trabajado en las sesiones anteriores de identidad femenina y mensajes de género pues deberás hacer referencia a las conclusiones a las que llegasteis, relacionándolo con lo que vamos a trabajar en estas sesiones de cambio personal.

Desarrollo de la Sesión

1. Después de haber preguntado si hay comentarios sobre la sesión anterior y aclarar las dudas que pueda haber, así como animar a que alguna participante comparta con el grupo las tareas y reflexiones realizadas durante la semana, explica brevemente qué pretendemos conseguir con la sesión de hoy. (10')
2. A continuación lee en voz alta el cuento "Rosa Pastel" y si te es posible pon de fondo una música relajante. Divídelas en pequeños grupos para que trabajen y luego realizar todas juntas la puesta en común. Trabajarán sobre la Fichas 1. Puedes ayudarte de los Esquemas 1-2 y de la introducción del marco conceptual para ayudar a la reflexión grupal, así como todos los esquemas utilizados en el módulo de identidad femenina y mensajes de género. (50')
3. Anímalas a que entre todas piensen en situaciones en que crean que por la educación recibida, los mensajes de género que se transmitían en su familia, han podido verse en alguna situación parecida a la vivida en el Cuento "Rosa Pastel", en la que se encontraron "condicionadas" y consiguieron salir adelante, como la elefantita. Sacar conclusiones entre todas para cerrar la sesión. (50')

cambiar... (E1)

Cambiar es un proceso que ocurre durante un largo periodo de tiempo normalmente imperceptible, a veces ocurre de forma notoria. La gente puede estar cambiando aunque parezca que está parada, otras parece que se están moviendo aunque estén dando vueltas sobre sí mismas.

a veces no cambiamos porque... (E2)

No podemos: no cambiaremos si creemos que no podemos hacerlo.

No queremos hacerlo: cuando pensamos que los beneficios del cambio son iguales a los costes, cuando percibimos que los demás intentan presionarnos para cambiar o para no hacerlo.

No sabemos cómo hacerlo: deseamos hacerlo pero no sabemos cómo.

No sabemos que cambiar: nos sentimos desorientados sobre lo que debemos cambiar pero deseamos hacerlo.

algunos mensajes de género que nos impiden cambiar (E3)

Los **estereotipos "clásicos"** que nos dicen que debemos ser sumisas, pasivas, sensibles, abnegadas...frente a rasgos como independencia, seguridad, firmeza...han sido potenciados en los hombres.

La **sobre valoración del rol de madre** que absorbe todo el espacio de la mujer.

Vivir para los otros: dedicación al matrimonio, a la pareja, a los hijos a los padres. Limita el tiempo que nos dedicamos a nosotras mismas.

Ser en los otros: las mujeres nos complementamos en alguien (marido, pareja, madre...)

Ser a través de otras personas: la valoración de la mujer depende de lo que consiguen los demás.



FICHA 1 (Cuento Rosa Pastel)

Érase una vez en el país de los elefantes, había una tribu en la que las elefantas tenían una piel lisa como una manzana, tenían los ojos grandes y brillantes y la piel color rosa pastel. Tal belleza se debía a que las elefantas sólo comían cardos y ortigas desde que nacían. No lo hacían por placer. En realidad, los cardos y todavía peor las ortigas, no saben nada bien. Pero eso sí, hacen que la piel se vuelva lisa y rosa y que los ojos sean grandes y brillantes. Los cardos y las ortigas crecían en un pequeño jardín cercado en el que las elefantitas se encerraban para jugar entre ellas y comer plantas.

“Niñas”, decían los padres, “terminad todos los cardos y comed hasta la última ortiga porque si no nunca os volveréis bellas como vuestras madres, nunca tendréis los ojos grandes y brillantes como ellas y ningún elefante querrá casarse con vosotras cuando seáis mayores”. Y para ayudar a que el rosa llegara a las elefantitas, llevaban zapatillas rosas, collarines rosas y unos grandes lazos rosas en la punta de la cola.

Desde su jardín cercado, las elefantitas veían como sus hermanos y primos, todos de un bonito color gris, jugaban en la sabana, comían hierba verde, se duchaban en el río, se revolcaban en el fango y dormían la siesta debajo de los árboles.

Margarita, una elefantita más, a pesar de los cardos y las ortigas no se volvía de color rosa. Esto entristecía a su madre elefanta y enfurecía a su padre elefante. “A ver Margarita” le decían ¿Por qué sigues teniendo ese espantoso color gris que sienta tan mal a una elefantita? ¿Actúas de mala fe? ¿Eres una rebelde? ¡Cuidado Margarita, si sigues así nunca te convertirás en una bella elefanta!

Margarita, cada día más gris, se comía algunos cardos y ortigas para complacerles. Y el tiempo pasó y Margarita no se volvía rosa. Sus padres, poco a poco, abandonaron toda esperanza de verla convertirse en una bella elefanta, de piel lisa y con grandes ojos brillantes, como tenía que ser y un día decidieron dejarla en paz.

Y en un precioso día, Margarita, muy contenta, salió del cercado, se quitó las zapatillas, el collar y su bonito lazo rosa y se fue a jugar en la hierba alta, entre los árboles que daban deliciosos frutos y a revolcarse en el fango.

Desde el jardincito la miraban las demás elefantitas. El primer día, asustadas, el segundo con desaprobación, el tercero con perplejidad y el cuarto con envidia. Al quinto día las más valientes empezaron a salir del cercado una por una. Y las zapatillas, los collares y los bonitos lazos rosas se quedaron por montones entre cardos y ortigas.

Después de haber jugado entre la hierba, haber probado deliciosos frutos y haber dormido a la sombra de los grandes árboles, ni una sola de las elefantitas quiso volver a llevar zapatillas, comer cardos y ortigas o volver a entrar en el cercado nunca. Desde aquel día, si se contempla a los pequeños de la tribu, se hace difícil distinguir cuáles son elefantitos y cuáles elefantitas.

(Taller de crecimiento. Michelle Arcand. Bélgica)



FICHA 1 (Continuación)

Lee atentamente el cuento y comenta con tus compañeras qué es lo que te ha sugerido.

1.- ¿Qué sentimientos te produce la lectura del cuento?

2.- ¿Qué partes del cuento te han llamado la atención?

3.- ¿Crees que lo que le sucedió a elefantita nos sucede a las mujeres? ¿Por qué?

4.- ¿Por qué crees que nos cuesta tomar decisiones? ¿Nos sentimos culpables?

5.- ¿Qué crees que le llevó a Margarita a salir del cercado? ¿Cómo crees que se sintió después de salir? ¿Cómo se sentía antes?

6.- ¿Qué crees que pensaron los demás cuando decidió cambiar al salir del cercado?

7.- Algún comentario, duda, observación....



Ficha 2

Te propongo que entre todas pensemos alguna situación que hayamos vivido o quizás conozcamos a alguien que le haya sucedido algo parecido a lo de la elefantita en el cuento Rosa Pastel. Compártela con el grupo para que aprendamos y reflexionemos juntas.

Recuerdo que una vez me pasó...

Recuerdo que una vez una amiga... mi madre..., mi hermana...,...a mi vecina le pasó...

Mi reflexión personal es que...

Lo que podemos hacer es...

Ideas Fuerza

- ✚ *Para cambiar es necesario reflexionar sobre nuestra vida y preguntarnos cómo queremos vivir y qué queremos hacer. Es una tarea personal.*
- ✚ *Cambiar no es sencillo, podemos temer las consecuencias que nuestro cambio pueda tener en los demás y que nos tachen de egoístas, haciéndonos sentir mal y paralizar nuestro deseo de cambio.*
- ✚ *Algunos de los factores que nos impiden cambiar están relacionados con lo que significa ser mujer en nuestra cultura y en nuestra sociedad.*
- ✚ *Nos han socializado para ser sumisas, pasivas, poco asertivas... lo que nos dificulta el poder cambiar.*
- ✚ *Intentar superar los obstáculos abre nuevas oportunidades y produce sensación de libertad.*



Para el próximo día

Escribe en una hoja los nombres de las personas que crees que tuvieron una influencia negativa sobre tí. También un mensaje negativo que recuerdes que recibiste de ellas. Haz lo mismo con las positivas. Ahora que ha pasado el tiempo... ¿qué lectura haces de ellas y de los mensajes que te enviaron?

una persona que me influyó negativamente fue

su mensaje fue

Ahora lo valoro

una persona que me influyó positivamente fue

su mensaje fue

Ahora lo valoro

Algo para pensar...

“Es mejor una acción pequeña todos los días, que una grande de vez en cuando”.

Anónimo

“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”.

Virginia Wolf

“Cuanto más se dividen los obstáculos son más fáciles de vencer”.

Concepción Arenal

“Para abrir nuevos caminos hay que inventar, experimentar, crecer, correr riesgos, romper las reglas, equivocarse y divertirse”.

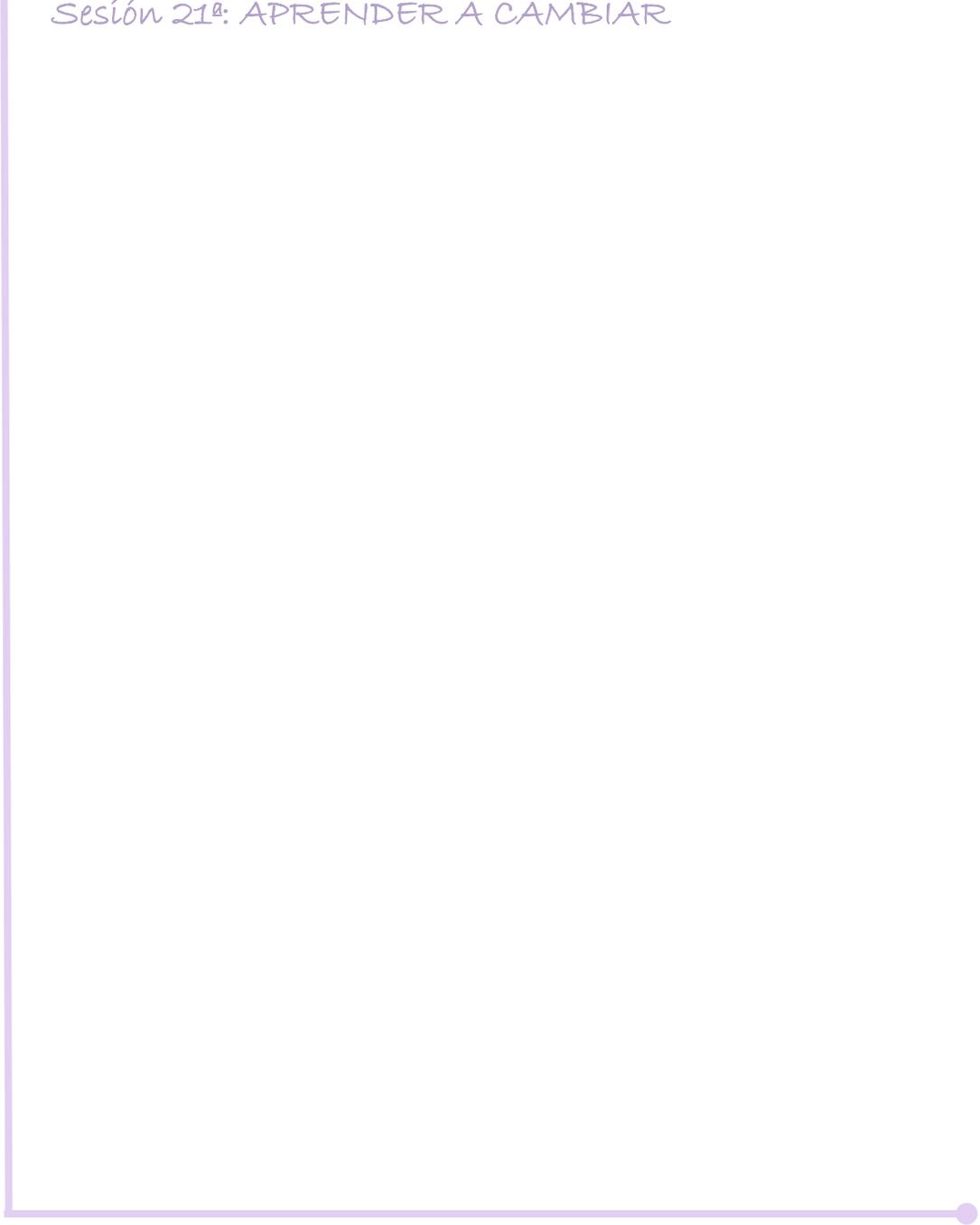
Mary Lou Cook

“Nos han enseñado a tener miedo a la libertad, miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía”.

Marcela Lagarde

UNIDAD 6: Habilidades de Competencia Social

Sesión 21ª: APRENDER A CAMBIAR



Introducción

Debemos quedarnos con la reflexión de que la superación personal y el deseo de cambiar se encuentran en nosotras mismas, es decir, en decidir lo que quieres ser y cómo quieres vivir. Si renunciamos a cambiar nuestras vidas, aunque sean pequeñas cosas esta seguirá siendo gris, triste, con falta de aspiraciones, de ilusiones, en una palabra una vida llena de conformismo.

Conocer nuestros sentimientos de culpa, nos ayudará a cambiar y superar los diversos obstáculos que nos impiden dicho cambio.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Comprender la noción de culpabilidad, por qué se genera y por qué se mantiene.
- ✦ Identificar situaciones en las que nos sentimos culpables y otras en las que no podemos cambiar.
- ✦ Proporcionar pautas para el cambio personal.

Materiales

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-5, E-6 y E-7.
Fichas: F-1 y F-1 (continuación) y F-2.
Pizarra, rotuladores, bolígrafos, folios, fichas de actividades.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Debe de existir el suficiente clima de confianza en el grupo para trabajar el tema de la culpa y el cambio personal, no debiendo presionar a nadie en el grupo a participar si no lo desea, aunque a estas alturas del programa no tiene porqué existir esta dificultad si el clima grupal se ha conseguido.
- ✓ La profesional deberá estar especialmente atenta, con una actitud de escucha y empatía, evitando dar consejos, respetando más que nunca el ritmo del grupo y el individual de cada participante.
- ✓ Recuerda nuevamente que lo que se trabaja en las sesiones y los comentarios de nuestras compañeras no deben salir del grupo. El grupo puede trabajar estas sesiones de manera más lenta pues supone un esfuerzo de reflexión y análisis personal y pudieran surgir algunos bloqueos o silencios en las participantes. Respeta el ritmo grupal e individual.
- ✓ Debes mantener una actitud de calma y seguridad para crear como siempre un ambiente de relajación y concentración. Tu análisis grupal será esencial para ayudar a las reflexiones del grupo y rebajar los momentos de tensión o de fuertes afectos que puedan surgir.
- ✓ Recuerda que estas sesiones son más de reflexión personal que de contenido.

Desarrollo de la Sesión

1. Iniciaremos la sesión, como es habitual, recogiendo los comentarios surgidos de la sesión anterior y animando a las participantes a que comenten las tareas realizadas durante la semana, así como alguna duda que haya podido quedar. (10')
2. Después explicaremos brevemente los contenidos que vamos a trabajar en esta sesión y cómo vamos a organizar la misma, resumiendo lo realizado en la sesión anterior por si alguna participante no hubiera asistido. (10')
3. Las dividiremos por parejas y las entregaremos las fichas F-1 y F-2. Es aconsejable leer el texto en voz alta para todo el grupo. Después lo trabajarán por parejas con el fin de contrastar sus propias experiencias y sentimientos con los de la compañera. Como siempre, realizaremos la puesta en común y sacaremos conclusiones grupales y también individuales. Puedes utilizar los esquemas E-1, E-2, E-3, E-4 y E-5. (50')
4. A continuación les pedirás que de manera individual y haciendo un esfuerzo de reflexión, análisis y sinceridad cumplimenten la ficha F-2. Anímalas a compartirlo después con el grupo y entre todas sacar conclusiones y reflexiones grupales. Puedes tomar como referencia los esquemas E-6 y E-7, así como todas las ideas que recojas del grupo. (40')

estadios del proceso de cambio (E1)

1. No somos conscientes de los comportamientos problemáticos, por ignorancia, actitudes defensivas, haber fracasado anteriormente al intentar cambiar por no creer que podemos hacerlo.
2. Nos mostramos ambiguas ante el cambio, dudamos de los beneficios frente a los costes, no queremos cambiar lo suficiente como para arriesgarnos a iniciar algo diferente.
3. Valoramos más los pros que los contras del cambio, iniciamos procesos cognitivos, afectivos y evaluativos necesarios para el cambio.
4. Decidimos cambiar aunque no sepamos cómo.
5. Consolidamos las ganancias obtenidas frente a los costes del cambio.

pasos para el cambio personal (I) (E2)

Concienciarnos y convencernos

El cambio comienza cuando la persona siente la necesidad de cambiar: por una necesidad personal o por algo que sentimos que no anda bien. Debemos estar convencidas de que queremos hacer algún cambio.

Aclararnos

Hay que empezar siendo honestas con nosotras mismas e identificar cuales son nuestros motivos, deseos, aspiraciones...A veces necesitamos tomarnos tiempo para escucharnos a nosotras mismas. También podemos compartir con alguien nuestra confianza para tener una perspectiva diferente.

pasos para el cambio personal (II) (E3)

Decidirnos y comprometernos

La única persona que puede hacer algo para cambiar su vida o algo de ella somos nosotras mismas, aunque podamos necesitar ayuda del exterior. Debemos decidir qué cambio queremos hacer.

Continuar y mantener:

El cambio es un proceso que dura toda la vida, ¡no te detengas!

pasos que te ayudarán a crecer (I) (E4)

Identifica tus máscaras: qué tengo bloqueado.

Acéptate como eres: con tus capacidades y límites.

Aprende a pedir ayuda: acepta la ayuda de los demás, no somos omnipotentes.

Crea una imagen positiva de ti: confía en tus capacidades.

pasos que te ayudarán a crecer (II) (E5)

Acepta tus confusiones: el malestar es un paso necesario para cambiar.

Relaciónate con el entorno: mejora el contacto con tu medio.

Acepta los errores: debemos ser perseverantes.

Reajusta tu percepción: ábrete a nuevas percepciones del mundo y de los demás.

Prepárate para más: no te limites.

la culpa se puede producir cuando (E6)

- No actuamos según los mensajes de género recibidos.
- Tenemos doble jornada laboral y sentimos que estamos fallando en alguno de los dos sitios.
- No respondemos cuando alguien espera algo de nosotras.
- Antepone una necesidad nuestra a una de los demás.

¿por qué **sigo** sintiéndome **culpable**? (E7)

- Puedo obtener compasión de los otros.
- Por miedo a actuar según los propios valores.
- Por poner límites a los otros.
- Culpabilizándome creo que puedo solucionar las cosas.



FICHA 1 (La lección de la mariposa)

Un día de primavera, un viajante descansaba tranquilamente al borde del camino bajo un árbol. Mirando la naturaleza que le rodeaba, observó como la oruga de una crisálida de mariposa intentaba abrirse paso a través de una pequeña abertura aparecida en el capullo. Estuvo largo rato contemplando cómo la mariposa iba esforzándose hasta que de repente pareció detenerse.

Tal vez la mariposa, pensó el hombre, había llegado al límite de sus fuerzas y no conseguiría ir más lejos. Así que decidió ayudar a la mariposa, cogió unas tijeras de su mochila y ensanchó el orificio del capullo. La mariposa de esta forma, salió fácilmente. Su cuerpo estaba blanquecino, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre preocupado continuó observándola, esperando que en cualquier momento, la mariposa abriera sus alas, las estirara y echara a volar. Pero, pasó el tiempo y nada de eso ocurrió. La mariposa nunca voló y las pocas horas que sobrevivió las pasó arrastrando su cuerpo débil y sus alas encogidas hasta que finalmente murió.

Aquel caminante, cargado de buenas intenciones, con voluntad de ayudar y evitar el sufrimiento de la mariposa, no comprendió que el esfuerzo de aquel insecto para abrirse camino a través del capullo era absolutamente vital y necesario, pues era precisamente la manera que la naturaleza había dispuesto para que la circulación de su cuerpo llegara a las alas y estuviera lista para volar una vez hubiera salido al exterior.

Algunas veces, es justamente tiempo y esfuerzo lo que necesitamos para evolucionar y crecer en nuestra vida. En realidad, si la naturaleza nos permitiera vivir sin obstáculos, quedaríamos muy limitados en nuestro inmenso potencial. Nunca llegaríamos a desarrollar nuestra verdadera plenitud.

(Cuento anónimo)



FICHA 1 (Continuación)

1.- ¿Qué te sugiere este cuento?

2.- ¿Qué te parece la actitud del viajante? ¿Y la de la mariposa?

3.- ¿Has estado alguna vez en alguna situación parecida? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste?

4.- ¿Qué crees que hubiera pasado si la mariposa no hubiera sido liberada?

5.- Imagina otro final para este cuento

6.- Mi reflexión final es...



Ficha 2

Dedica unos minutos para reflexionar lo trabajado en estas sesiones y pregúntate a tí misma:

¿Qué aspectos necesito cambiar?

¿Qué me esta impidiendo cambiar y tomar decisiones?

¿Me siento culpable de algo?

¿Estoy dispuesta a cambiar y a trabajar para conseguirlo?

¿Cómo me siento conmigo misma?

¿Merezco algo mejor?

¿Qué estoy dispuesta a arriesgar?

¿Qué voy a ganar?

Ideas Fuerza

- ✚ *Los sentimientos de culpa son también obstáculos que pueden frenar nuestro proceso de cambio personal, sobre todo cuando entran en contradicción con los mandatos de género que nos marcan lo que significa ser mujer y el rol asociado a ello.*
- ✚ *Analizar nuestros sentimientos de culpa nos ayuda a cambiar.*
- ✚ *Los cambios son parte de la existencia. En ellos siempre dejamos algo atrás.*
- ✚ *No olvides que el cambio puede doler, pero también libera.*
- ✚ *Siempre podemos decidir cómo queremos ser y vivir.*
- ✚ *Nada nos ata al pasado, podemos elegir cómo vivir nuestra vida.*



Para el próximo día

Te vamos a pedir un esfuerzo más de reflexión. Piensa en una situación personal desagradable que hayas sufrido y anota los automensajes y pensamientos que te surgieron espontáneamente. Estos te generaron un malestar que es necesario que detectes para poder sustituirlos por otros más positivos.

Las siguientes preguntas te ayudarán.

¿Es verdad lo que me digo?

¿No estaré exagerando?

¿Cómo me afecta lo que me digo?

¿Qué me puedo decir de otra manera positiva?

Algo para pensar...

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

La vida es una oportunidad, aprovéchala
La vida es belleza, admírala
La vida es beatitud, saboréala
La vida es un sueño, hazlo realidad
La vida es un reto, Afróntalo
La vida es un deber, cúmplolo
La vida es un juego, júégalo
La vida es preciosa, cuídala
La vida es riqueza, consérvala
La vida es amor, gózala
La vida es un misterio, descríbelo
La vida es promesa, cúmplela
La vida es tristeza, supérate
La vida es un himno, cántalo
La vida es un combate, acéptalo
La vida es una tragedia, domínala
La vida es una aventura, arrástrala
La vida es una felicidad, merécela
La vida es la vida, defiéndela

Teresa de Calcuta

UNIDAD 6: Habilidades De Competencia Social

Sesión 22ª: FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN



Introducción

A lo largo del programa hemos intentado que nuestras mujeres detecten situaciones o relaciones de riesgo de sufrir maltrato, así como proporcionarles un mínimo de recursos y habilidades para hacerles frente. Pretendíamos aumentar los factores de protección de nuestras mujeres, enseñándoles determinadas destrezas y potenciando o reforzando las ya existentes.

Ser mujer puede ser el único factor de riesgo para sufrir una relación de maltrato. Debemos concienciar, y ayudar a nuestras mujeres, también en el reconocimiento de algunas otras variables de riesgo que pueden contribuir a que se vean inmersas en una situación violenta. En esta sesión hablaremos de esos factores, tanto de protección como de riesgo, intentado que las mujeres sean capaces de detectarlos en sus propias historias.

Objetivos de la Sesión



- ✚ Concienciar sobre la importancia de detectar factores de riesgo y protección.
- ✚ Aprender a diferenciar factores estáticos frente a dinámicos.
- ✚ Enseñar a las mujeres a que detecten sus propios factores de riesgo y protección, así como potenciar estos últimos.

Materiales

Pizarra, rotuladores, folios, bolígrafos.

Esquemas: E-1, E-2, E-3, E-4, E-5, E-6, E-7, E-8 y E-9.

Fichas: F-1, F-2 y F-3.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ En esta sesión tendrás que pedir a las mujeres un esfuerzo de autoevaluación y de integrar lo trabajado a lo largo del programa. Puede haber todavía resistencias por parte de algunas a compartir sus experiencias personales. Anímalas a que se desinhiban y a que participen, se sentirán mejor consigo mismas. Apóyalas en todo momento, ya sabes como se hace.
- ✓ Te proporcionamos varios esquemas, quizás más numerosos que en otras sesiones, recuerda que son guías en las que te puedes apoyar pero que no están limitadas, seguro que tú y el grupo pensáis en otros, utilízalos también.
- ✓ Es conveniente que enfatices los esquemas de los factores de protección para ayudarlas en su introspección. Recuerda que es más fácil recordar lo negativo que lo positivo. Ayúdalas a potenciar todos los factores de protección que tienen y que no saben reconocerlos o les da vergüenza compartirlos con el grupo.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzaremos la sesión como es habitual, recogiendo las dudas y comentarios surgidos durante la semana. Pediremos a alguna de las participantes que comparta con el grupo las tareas realizadas durante la semana. (10')
2. Pasaremos a explicar qué y como vamos a trabajar esta sesión, animándolas a participar activamente y recordándolas que ya estamos finalizando el programa y el grupo, por lo tanto es un lugar seguro para compartir. A continuación explicaremos brevemente qué es un factor de riesgo y de protección y pondremos algunos ejemplos, lo mismo con los factores estáticos y los dinámicos. Pídeles después a ellas que piensen en alguno, con el fin de asegurarte que han entendido los conceptos, y recógelo en la pizarra. Apóyate en los esquemas E-1 al E-9. (20')
3. Propón trabajar en pequeños grupos para realizar la ficha F-1. Pide a alguna participante que lo lea en voz alta y a continuación entrégales la ficha F-2. Haz la puesta en común, debate, y saca conclusiones. (40')
4. Pide unos minutos para reflexionar sobre ellas mismas, e intenta que busquen qué factores de riesgo y de protección creen que tienen, así como aquellos que son estáticos o dinámicos. Pueden recogerlo en la ficha F-3. Anímalas a que lo compartan con el grupo, y apóyalas para que encuentren más factores de protección que de riesgo y más dinámicos que estáticos. (30')

factores de riesgo y factores de protección (E1)

Factores de riesgo: conjunto de características, relaciones y situaciones, individuales, familiares y sociales que pueden aumentar la probabilidad de sufrir una situación de maltrato, aumentando la vulnerabilidad de ser víctimas de violencia.

Factores de protección: aquellas circunstancias personales, ambientales, familiares que reducen, controlan o extinguen la probabilidad de que se presenten condiciones que puedan conducir a una relación de riesgo de maltrato

Micro machismos: pequeños y cotidianos controles, imposiciones y abusos de poder de los varones en la pareja. Son casi invisibles, ocultos en una aparente benevolencia.

factores estáticos y factores dinámicos (E2)

Factores estáticos: aquellas variables que no son susceptibles de cambio.

- Edad, familia de origen desestructurada, sexo, enfermedades, minusvalías, haber sufrido abusos en la infancia, estilo de crianza autoritario o laxo.

Factores dinámicos: aquellos susceptibles de cambio dependiendo de la motivación, las actitudes y los recursos tanto personales como sociales.

- Abuso de drogas y alcohol, escasos recursos personales, baja cualificación laboral y escolar...

factores de riesgo personales (E3)

- ✚ Sensación de agobio/tensión.
- ✚ Sensación de no poder superar las dificultades.
- ✚ Sentimientos de pérdida de confianza en sí misma.
- ✚ Fracaso escolar o bajo nivel educativo.
- ✚ Insatisfacción personal.
- ✚ Sentimientos de miedo, inseguridad personal, culpa.
- ✚ Consumo de drogas y/o alcohol.
- ✚ Estilo de comunicación pasivo.
- ✚ Actitudes de subordinación femenina.
- ✚ Tolerar y justificar la tolerancia femenina.

factores de riesgo personales (E4)

+ Baja autoestima:

- Si la autoestima se construye desde la capacidad de crear y mantener relaciones vinculares afectivas, la pérdida de estas nos deja vulnerables, frágiles y predisponentes a desarrollar comportamientos evitativos al dolor y al rechazo.
- Muchas mujeres basan su autoestima en el desarrollo personal de terceros. La relación de pareja continúa siendo la carrera femenina más deseada y valorada.

+ Relaciones adictivas y codependencia:

- Consumo de drogas para acompañar a su pareja, con la fantasía de que consumiendo juntos, él consumirá menos o como refugio/escape para sobrellevar relación de maltrato.
- Tendencia a establecer relaciones afectivas en las que predomina el sufrimiento, la entrega, la falta de reciprocidad.

+ No aceptación de sentimiento de rabia:

- Esta se encuentra inhibida y conlleva somatizaciones, auto agresiones.
- A veces se transforma en culpa, auto reproches.

factores de riesgo familiares (E5)

- + No apoyo familia de origen.
- + Aislamiento y distancia física de familia de origen.
- + Malas relaciones con los padres.
- + Sobrecarga de tareas domésticas.
- + Trabajo doméstico como actividad exclusiva.
- + Doble jornada, trabajo y casa, sin apoyo de la pareja.
- + Discusiones y tensiones con la pareja.
- + Dependencia económica de la pareja.
- + Presión familia de origen.

factores de riesgo ambientales y sociales (E6)

- ✚ Largas jornadas de trabajo.
- ✚ Inquietud ante el futuro laboral.
- ✚ Estrés en el trabajo.
- ✚ Limitadas oportunidades económicas.
- ✚ Falta de recursos para el empleo del tiempo libre.
- ✚ Estrés por presión social.
- ✚ Carecer de redes de apoyo social, de amistades...
- ✚ Estar aislada geográficamente o vivir en un lugar lejano, mal comunicado.
- ✚ Trabajar a destajo.
- ✚ Dar excesiva importancia al dinero.
- ✚ Insatisfacción laboral y con el trato recibido.

factores de protección personales (E7)

- ✚ Mínimo nivel educativo/formativo.
- ✚ Buena autoestima y autoconcepto.
- ✚ Tener una actitud positiva ante las dificultades.
- ✚ Ser capaz de buscar recursos y buscar soluciones alternativas.
- ✚ Ser independiente a la hora de tomar decisiones.
- ✚ Retardar la edad de matrimonio y de iniciar relaciones precoces.
- ✚ Poseer un mínimo de recursos personales.
- ✚ Quererse a una misma y valorarse.
- ✚ Darse prioridad.
- ✚ Saber establecer límites.

factores de protección familiares (E8)

- ✚ Apoyo familia de origen o de terceras personas.
- ✚ Saber resistir a las presiones familiares.
- ✚ Saber poner límites a demandas familiares no deseadas.
- ✚ Poder contactar y tener cerca a la familia de origen.



factores de protección ambientales y sociales (E9)

- ✚ Conocer y tener acceso a servicios sociales.
- ✚ Tener un trabajo.
- ✚ Poseer mínima formación educativa.
- ✚ Tener mínima formación laboral y hábitos laborales.
- ✚ Tener autonomía económica.
- ✚ Tener acceso a grupos de ayuda, asociaciones de mujeres...
- ✚ Participar en actividades de ocio y tiempo libre.
- ✚ Tener aficiones propias, alternativas a la familia.
- ✚ Poseer escala de valores prosociales.
- ✚ Disponibilidad de espacios seguros.
- ✚ Saber buscar recursos en las distintas instituciones.
- ✚ Contribuir a la economía familiar.
- ✚ Pertenecer a grupos sociales en donde puedan desarrollarse y sentirse seguras.

Ficha 1 Historia de vida de Martina

Tiene 39 años y vive en un pueblo cercano a Toledo junto a su marido y su hijo de 4 años, fruto del amor con Nicolás. Estudió hasta 1º de Bachillerato. Martina lleva casada con Nicolás 2 años y medio, y anteriormente llevaban de novios 3 años. Martina es hija única, pero tiene a sus padres viviendo en Madrid. El resto de la familia de origen reside también en Madrid. Anterior a Nicolás, Martina tuvo una relación de dos años que no llegó a consolidar.

Martina actualmente no trabaja, aunque a Nicolás le conoció en un restaurante donde trabajaban ambos. Él de cocinero y ella de camarera. La relación comenzó 3 meses después de conocerse. Él ocupaba el puesto de Chef en este restaurante por lo que el nivel económico era más alto que el de Martina. Martina siempre se quejaba en ese momento de su bajo salario por las horas que desempeñaba. Así que después de dos meses, Martina y Nicolás decidieron que continuara sólo trabajando él, ya que empezaron a tener planes de aumentar la familia y así Martina se podría dedicar al cuidado de la casa y los hijos. Y así fue, tuvieron a su hija al año de relación y seguidamente se casaron. Hasta ese momento todo parecía estar correcto.

Pero Martina empezó a notar pequeños cambios en su vida como por ejemplo dejar de hacer deporte, que era su máximo hobby. Antes llevaba a su niña al colegio a primera hora y se iba al gimnasio. Ahora Martina llega del colegio se mete a la cama porque piensa que el gasto del gimnasio es excesivo. Empezó a descuidar su aseo personal y prácticamente utilizaba en su vestuario ropa de deporte, dejándose de aplicar cosméticos, ganando peso considerablemente. Siempre había sido muy presumida y la encantaba verse bien consigo misma. El marido le reprochaba esa conducta de descuido. Se empezó a sentir triste y culpable, y muchas veces esa ira la pagaba con su hija, castigándola continuamente o dejando de salir a patinar o preparar postres como lo solían hacer.

Las actividades festivas en su hogar se dejaron de hacer porque a Nicolás le dejaron de gustar y tampoco participaba en ellas. Además cuando se acababan esas fiestas, Nicolás le decía si le parecía normal su comportamiento. Dejaron de ir al cine los domingos por la tarde, no comían en familia y ella empezó a notar distanciamiento y rechazo, ya que cada vez que se dirigía Nicolás hacia ella, lo hacía con un tono de voz alto, utilizando palabrotas y gestos agresivos. Solamente notaba cierto acercamiento, aunque se sentía engañada, cuando Nicolás quería mantener relaciones sexuales.

Ella se preguntaba continuamente qué había hecho mal para que su marido hubiera cambiado tanto. Sentía una angustia y tensión casi continua, y empezó a tener problemas de salud como fatiga, vómitos, falta de sueño y deseos compulsivos de comer.

Cada vez ella pasaba más tiempo en casa y no quería relacionarse con nadie. A sus padres empezó a llamarles sólo una vez por semana y con una prima con la que siempre había tenido una relación muy estrecha, dejó de comunicarse. En el fondo se sentía bien en casa cuando Nicolás no estaba.

Ficha 2 A vueltas con Martina

1.- ¿Qué crees que le pasa a Martina?

2.- ¿Crees que esta sufriendo una relación de maltrato? Explica el porqué de tu respuesta.

3.- ¿Crees que Martina tiene algún factor de riesgo en su relación? Señálalos:

4.- ¿Crees que tiene algún factor de protección? Señálalos:

5.- ¿Cómo crees que finaliza la historia? ¿Qué crees que va a pasar con Martina y su pareja?

6.- ¿Cómo te gustaría que finalizara esta historia? Invéntate un final.

Ficha 3 Mi propia historia

A continuación vamos a dedicar unos minutos para reflexionar y analizar nuestra propia historia, intentando pensar en los factores de riesgo que hemos tenido o todavía tenemos. Y sobre todo en los factores de protección con los que contamos y que hemos ido trabajando a lo largo del programa.

1.- Creo que los factores de riesgo que tengo o he tenido son:

2.- Creo que los factores de protección que tengo son:

3.- Creo que puedo cambiar los siguientes factores:

4.- Creo que no puedo cambiar los siguientes factores:

Ideas Fuerza

- ✚ *Cuantos más factores de protección consigamos, más competentes seremos socialmente y por tanto nuestra vulnerabilidad o riesgo de ataque disminuirá considerablemente.*
- ✚ *El conocimiento de esos factores de riesgo o señales de alarma me permitirán tomar medidas para afrontar la situación de la forma más adecuada posible.*
- ✚ *Podemos considerar los factores protectores, fuerzas internas y externas que contribuyen a que la mujer resista o aminore los factores de riesgo.*
- ✚ *Los factores protectores involucran tanto variables genéticas, factores psicológicos, situacionales y sociales.*
- ✚ *Las mujeres somos capaces de superar las adversidades.*
- ✚ *La mujer no debe considerarse un receptor pasivo de los diferentes estímulos.*
- ✚ *Existe la posibilidad de salir adelante sin necesidad de ampararnos bajo vicios como el paternalismo, la drogadicción y otros tipos de dependencia, que no hacen sino sumarse a los problemas ya existentes.*
- ✚ *Además de desarrollar los factores internos, es importante afianzar el apoyo externo.*



Para el próximo día

Describe como quieres, deseas o sueñas que va a ser tu vida. Piensa en aquellos cambios que estás dispuesta a intentar y escribe todos los factores de protección con los que cuentas.

Sé generosa contigo misma, vales mucho, eres luchadora y sobre todo... has aprendido a quererte más y a darte prioridad.

Adelante, empieza y no lo dejes para mañana.

A large, empty rounded rectangle with a blue border, intended for the user to write their response to the assignment.

Algo para pensar...

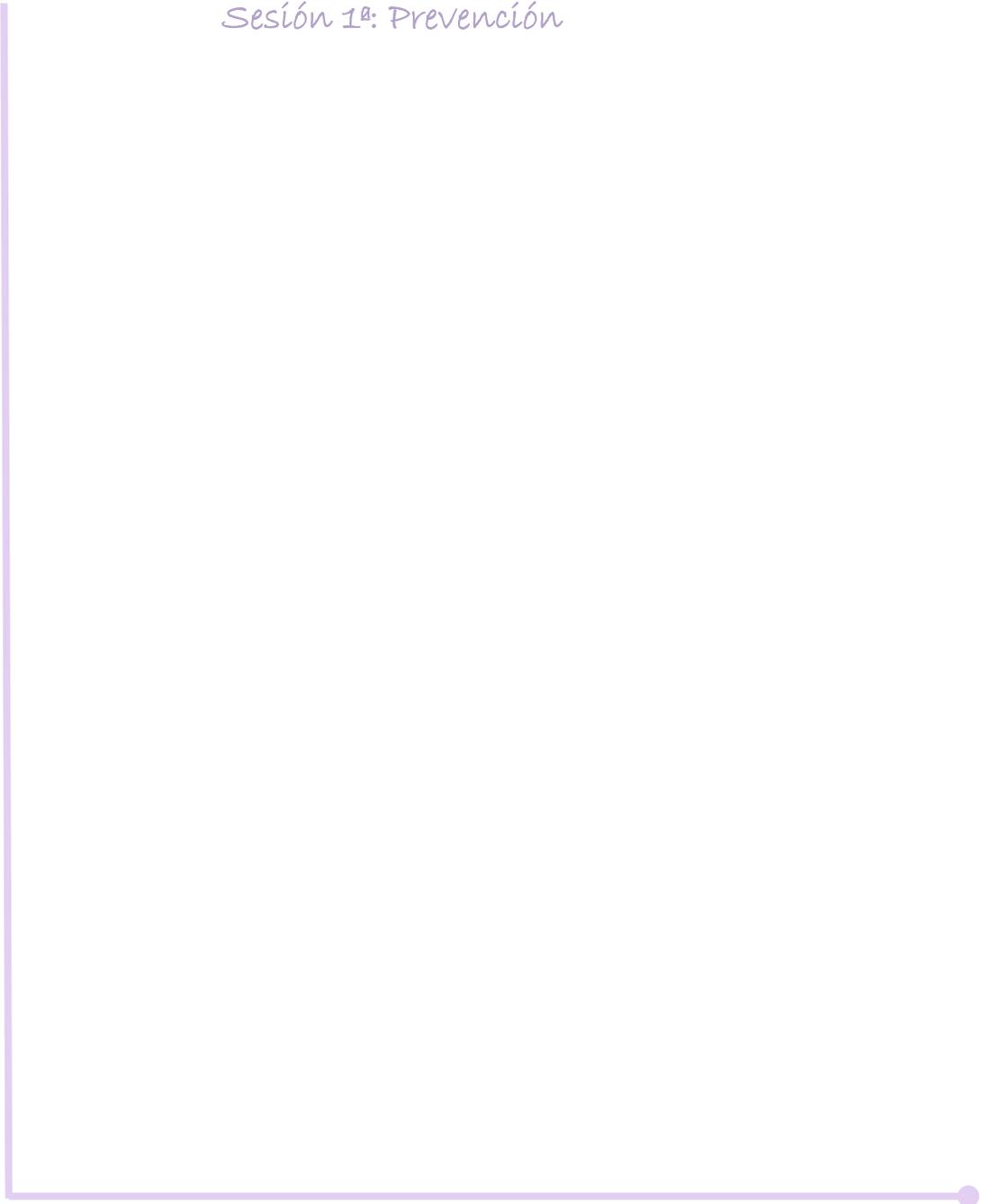
“utiliza todos tus recursos para salir adelante, y aquellos que tú creas que puedes mejorar, haz todo lo posible para ello, ya que la adquisición de esas habilidades te hacen tener el arma más fuerte para combatir el abuso y la violencia. Cuenta con el apoyo de la comunidad y con todo aquello que puedas para lograr salir adelante”

M
A
T
E
R
I
A
L

C
O
M
P
L
E
M
E
N
T
A
R
I
O

UNIDAD 7: PREVENCIÓN Y RECURSOS

Sesión 1ª: Prevención



Introducción

La LO 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género contempla en su título I una serie de medidas de sensibilización, prevención, detección e intervención en el ámbito educativo, sanitario y en el campo de la publicidad. Expresamente insta a los poderes públicos a que impulsen campañas de información y sensibilización específicas con el fin de prevenir la violencia de género (Art. 3). Este programa obedece a este mandato desde la consideración de que las participantes pueden haber sido víctimas de la violencia o pudieran serlo en el futuro. Pero también entendiendo que por el hecho de haber llegado hasta aquí a lo largo ya de un buen número de sesiones, se han convertido en **agentes de salud o de prevención** para otras mujeres, para familiares, amigas, o para sus propias hijas. Prevención precoz para identificar los riesgos potenciales y prevención secundaria una vez que los problemas han empezado a surgir. El apoyo social inmediato es un factor clave para garantizar un proceso de recuperación de las víctimas más corto y amplio. Resulta por ello clave conocer también las diversas Asociaciones de Mujeres y los recursos de atención y asesoramiento de que disponen. Contribuir a visibilizar este problema social es un factor primordial para su erradicación. Debemos igualmente alejarnos de ideas derrotistas y tener claro que la violencia es una conducta aprendida y, por tanto, susceptible de ser modificada.

Objetivos de la Sesión



- ✦ Fomentar ideas positivas sobre la solución posible de la violencia e incentivar el papel de las participantes como agentes de salud y prevención
- ✦ Mostrar pautas sobre como actuar ante un ataque violento
- ✦ Tomar conciencia de que cualquier medida que se tome para finalizar con la situación de maltrato conlleva unos riesgos. Para reducirlos al máximo existen derechos y garantías jurídicas así como recursos públicos y privados

Materiales

Mandalas

Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4 y F-5.

Ejercicio para el próximo día "Consejos para una joven", incluido en la última sesión de la Unidad 5.

Guías de recursos.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Esta Unidad consta de dos sesiones complementarias: una dedicada a prevención y otra a la explicación de los recursos disponibles para las mujeres.
- ✓ La sesión que se desarrolla a continuación está más relacionada con la prevención de la violencia, tanto para las participantes del grupo como para otras mujeres que puedan beneficiarse de lo que ellas mismas han aprendido.
- ✓ En la Unidad 5 sobre violencia, se propuso un ejercicio para el próximo día en el que las participantes debían pensar en consejos y advertencias para ofrecer a una joven que pudiera encontrarse en una incipiente relación violenta. Recuperamos este trabajo para conectarlo con una de las dinámicas de la sesión en las que se persigue un objetivo similar.
- ✓ Es muy importante que las participantes asuman su potencialidad como agentes de prevención, pero siempre derivando a los recursos especializados existentes. En la sesión se plantea un debate en el que se valoran los beneficios y los riesgos de tomar una decisión, en este caso el abandono de la relación. Es conocido que esta cuestión es muy crítica porque se asocia con una elevación del riesgo de incremento de la violencia. Por ello cobra especial relevancia que en la siguiente sesión participen especialistas externos que contribuyan a explicar las situaciones con todo realismo y ofrezcan las garantías de tranquilidad necesarias.

Desarrollo de la Sesión

1. Comenzamos la sesión con la ronda habitual y repasando las tareas pendientes.
2. Pedimos a las mujeres que respondan a las preguntas de la Ficha 1 (El chequeo). El objetivo es doble, por una parte que evalúen su propia situación y por otra que tomen conciencia de su papel como agentes de prevención para ayudar a otras mujeres. (5')
3. Ponemos en común el contenido del cuestionario. Cada participante voluntariamente comentará su caso particular en relación con las preguntas planteadas.
4. También pediremos que piensen en otras cuestiones que se podrían añadir al cuestionario y que ellas mismas preguntarían a sus hijas, hermanas, amigas... Para facilitar el trabajo entregamos la "Historia de Ana" (F-2) y recuperamos el ejercicio para el próximo día propuesto en la última sesión de la Unidad 5 "Consejos para una joven". (45')
5. Entregamos la Ficha 3 que contiene otro modelo de cuestionario para que comparen con lo que ellas han hecho y nos fijamos en los consejos que aparecen al final (15')
6. A continuación explicamos con ayuda de la Ficha 4 las recomendaciones en caso de sufrir un ataque violento, especialmente si se trata de agresiones físicas. (15')
7. Hacemos un debate sobre las ventajas y riesgos de la ruptura con el maltratador (Ficha 5). (20')
8. Hemos tocado asuntos complicados. Para que las participantes se marchen con pensamientos positivos y optimistas concluimos con algún ejercicio de relajación o de respiración profunda de los que hemos practicado en unidades anteriores. También les entregamos los dibujos de "los mandalas" para colorear fuera de la sesión. Los presentamos como una estrategia sencilla que nos puede ayudar a relajarnos y vaciar la mente de preocupaciones. (20')
9. Cerramos la sesión recordando las Ideas Fuerza y comentamos que en la próxima contaremos con la compañía de otros profesionales.

Ficha 1 (La historia de Ana)

Ana es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella.

Ahora algo ha cambiado. Ana quiere seguir con él, pero hay cosas suyas que no le gustan. Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola porque dice que va insinuándose a todos los chicos.

A veces discute sin motivo y la grita, incluso una vez se puso tan nervioso que la empujó. Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Ana piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con sus padres y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.

¿QUE TE PARECE LO QUE LE PASA A ANA?

(Fuente: guía no sexista para chicas "No te lées con los chicos malos" de María José Urruzola Zabalza)



Ficha 1 (El chequeo)

Esto es una encuesta totalmente personal y anónima, a la que puedes contestar si te apetece. No tienes por qué ponerla en común, ni nadie la va a leer si tú no quieres. Puede resultarte una herramienta muy valiosa para tí, para que tú sepas si puedes estar siendo víctima de violencia de género. Piensa si te encuentras reflejada en alguna de estas situaciones:

- 1- En alguna ocasión tu pareja te ha dicho: "eres una inútil...", "no vales para nada...", "cállate, que tú no entiendes", etc.
- 2- Te sientes aislada, como si no hubiera ningún sitio adonde ir para pedir ayuda.
- 3- Alguna vez has pensado que tu pareja te va a matar.
- 4- En alguna ocasión has sido forzada por tu pareja a hacer alguna cosa que tú no querías.
- 5- Sientes con frecuencia que tienes que tener demasiado tacto para evitar que tu pareja se enfade.
- 6- Has perdido casi todas tus amistades y tus relaciones desde que estas con tu pareja. Te sientes aislada.
- 7- ¿A veces sientes que mereces un castigo?
- 8- ¿Alguna vez te ha pegado, abofeteado o empujado tu pareja?

Ficha 3 (Las señales y las trampas)

Señales

- ¿Te controla constantemente (dónde te encuentras, con quién estás, etc.)?
- ¿Es celoso y posesivo?
- ¿Te critica constantemente? ¿Todo lo que haces le parece mal?
- ¿Te ha amenazado o asustado?
- ¿Ha destrozado objetos que apreciabas?
- ¿Ha maltratado a tu mascota?
- ¿Excusa su mala conducta en el alcohol o las drogas?
- ¿Te culpa a ti de su mala conducta?
- ¿Te ha obligado a mantener relaciones sexuales o ha realizar actos que tú no querías?
- ¿Te ha intimidado para que siempre digas que SI a sus propuestas?
- ¿Se burla de ti delante de tus amigos?
- ¿Habla mal de tus amigas/os o de tu familia?
- ¿Ha amenazado con hacerse daño si le dejas?
- ¿Y con hacerte daño a ti?
- ¿Dice constantemente que lo que hace es por tu bien?
- ¿Cambia repentinamente de ser brusco y violento a ser cariñoso?
- ¿Te acusa de coquetear?

Trampas

- No te dejes seducir por las promesas de cambio.
- No te dejes seducir por "la trampa de las flores" y los regalos
- No te dejes seducir por la trampa de su religiosidad repentina y el perdón que busca en ella
- No te dejes seducir por su promesa de no volver a tomar alcohol
- No te dejes seducir si de repente es un padre excelente
- No te dejes seducir si promete ir a una terapia

NO OLVIDES EL CICLO DE LA VIOLENCIA

FICHA 4

En caso de un ataque violento:

- a) **Si el ataque es inevitable, intenta convertirte en un blanco pequeño.** Protégete con los brazos la cara y la cabeza. No llesves cadenas en el cuello que puedan hacerte daño.
- b) **Concierta previamente con tus vecinos señales** para que cuando las vean llamen a la policía. Haz todo el ruido que puedas.
- c) **Enseña a tus hijos a pedir ayuda y a protegerse.**
- d) **Acude a un centro sanitario** y pida parte de lesiones. Es conveniente que se haga una fotografía de las lesiones donde aparezca la fecha.
- e) **Presenta la denuncia** en comisaría de policía, guardia civil, policía local o juzgado de guardia, aporta todos los detalles y pruebas que puedas como ropas u objetos rotos. Léela antes de firmar y pide copia. Si el agresor dispone de armas, hazlo constar en la denuncia, aporta copias de otras denuncias si las hubo. Si temes por tu vida solicita medidas cautelares como órdenes de alejamiento.
- f) **Legaliza tu situación**, solicita asistencia jurídica gratuita y si decides separarte toma precauciones e informa a tu abogado.
- g) **Si tienes que abandonar la casa:** no hables de tus planes a personas que no son de tu absoluta confianza, procura que tu agresor no esté cuando te marches, no tomes tranquilizantes, acude a las personas y lugares con las que habías contactado previamente.
- h) **Aspectos económicos:** si tienes cartilla de ahorros compartida con tu pareja, tienes derecho a la mitad de los fondos depositados, si las cuentas bancarias están a tu nombre y tu pareja tiene firma autorizada, retira la autorización. Mete en la libreta el dinero que puedas.
- i) **Vivienda.** El juez otorgará el uso de la vivienda familiar a aquel en cuya compañía queden los hijos. Si puedes opta por marcharte a casa de familiares, amigas o solicitar ingreso en una casa de acogida hasta que el juez decida; en todo caso, si decides abandonar el domicilio habitual, tienes derecho a recoger tus objetos personales; si no se hizo en el momento, puedes volver incluso acompañada de la policía.
- j) **Ten preparados** y dáselos a alguien de confianza para que lo guarde:
 - DNI, pasaporte, libro de familia, carné de conducir, tarjetas sanitarias y del banco
 - Cartilla del banco, contratos de alquiler, escritura de bienes inmuebles, pólizas de seguros, denuncias y partes de lesiones
 - Documentación escolar de tus hijos
 - Ropa y objetos significativos de tus hijos
 - Agenda de teléfonos y direcciones
 - Medicinas que tomes e informes médicos
 - Llaves de casa y del coche

FICHA 5 (El debate)

Si una mujer está sufriendo maltrato, separarse de su pareja es una opción a tener muy en cuenta. Sin embargo hay que pensarlo muy bien y pedir ayuda y consejo profesional. Escribe a continuación cuáles pueden ser las ventajas y los riesgos de la ruptura.

VENTAJAS



RIESGOS



FICHA 5 (El debate) *Ficha para profesionales*

VENTAJAS

- Terminar con el abuso y la humillación
- Dejar atrás el miedo y el peligro
- Recuperar la salud
- Rescatar a los hijos de esa vida violenta
- Recuperar la autoridad frente a los hijos
- Aprender a ser libre
- Vivir independiente y tranquila
- Reconstruir la esperanza de un proyecto de vida mejor
- Recibir apoyo y solidaridad
- Volver a ver a parientes y amistades
- Dejar de vivir controlada
- Conocer gente nueva y salir del aislamiento
- Vivir y disfrutar sin tener que pedir permiso o sentir culpa
- Invitar gente a casa
- Ayudar a otras mujeres

RIESGOS

- Aumento de amenazas y violencia
- Acoso continuado
- Daños físicos serios
- Posible secuestro de hijos
- Pérdida del hogar, posesiones
- Reducción del nivel de vida
- No ser creída
- Presión de la familia para no continuar con el proceso
- Ser culpabilizada

(Fuente: Guía para mujeres maltratadas. Junta de Comunidades de Castilla – La Mancha)

Ideas Fuerza

- ✚ *Los valores patriarcales se transmiten a través de las tres instituciones fundamentales de la sociedad: familia, escuela y medios de comunicación.*
 - ✚ *La mejor manera de erradicar la violencia es crear una sociedad igualitaria en la que se fomente valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la autonomía o la libertad.*
 - ✚ *Es posible socializar a niños/as en contra de la violencia de género y reeducar a los adultos en la igualdad entre hombres y mujeres.*
 - ✚ *Es responsabilidad de todos y todas hacer visible la violencia de género y para ello es imprescindible apoyar, ayudar y proteger a las mujeres que la sufren.*
- TU PUEDES SER UNA AGENTE DE SALUD Y DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA**



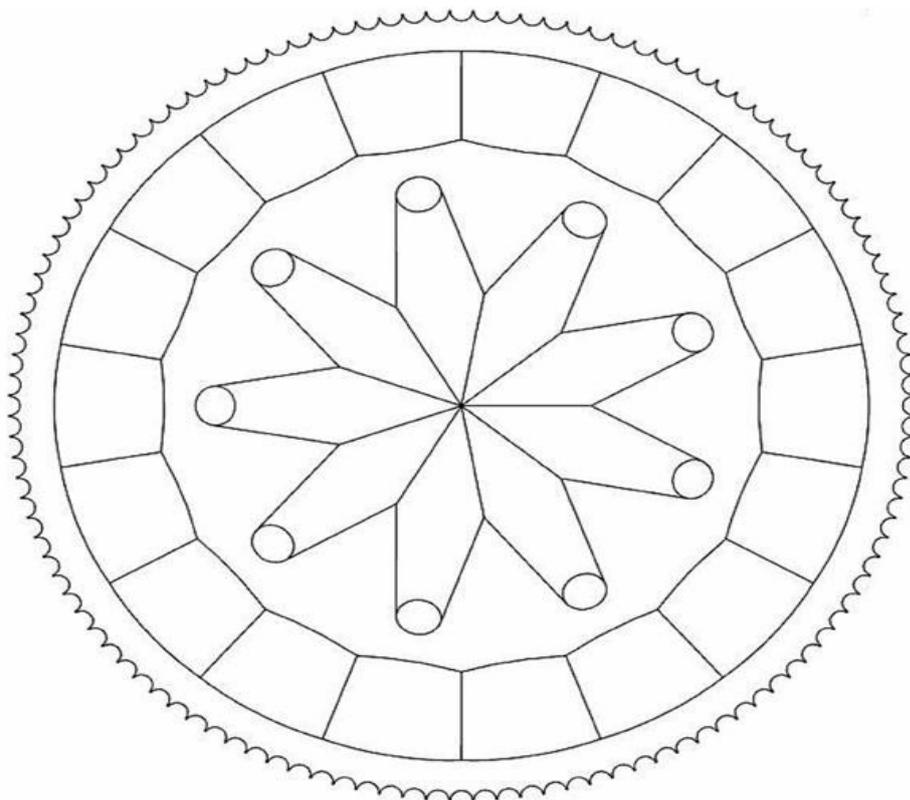
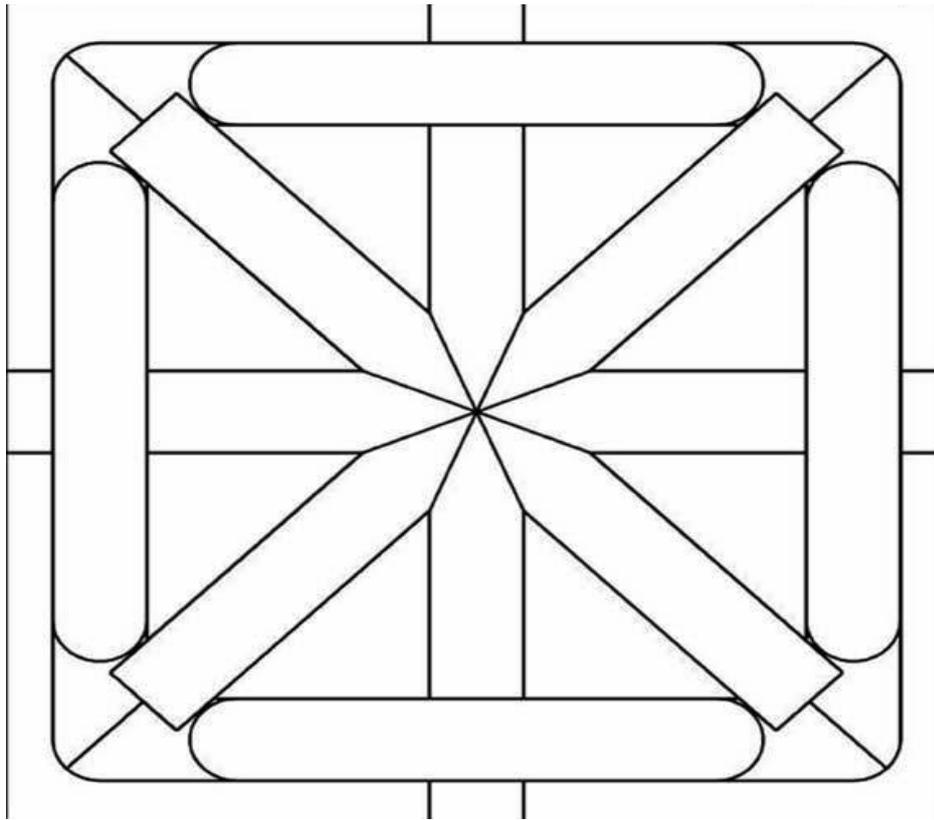
Para el próximo día

Los dibujos que conocemos como "Mandalas" son representaciones simbólicas tanto del universo exterior como del universo que todas llevamos dentro.

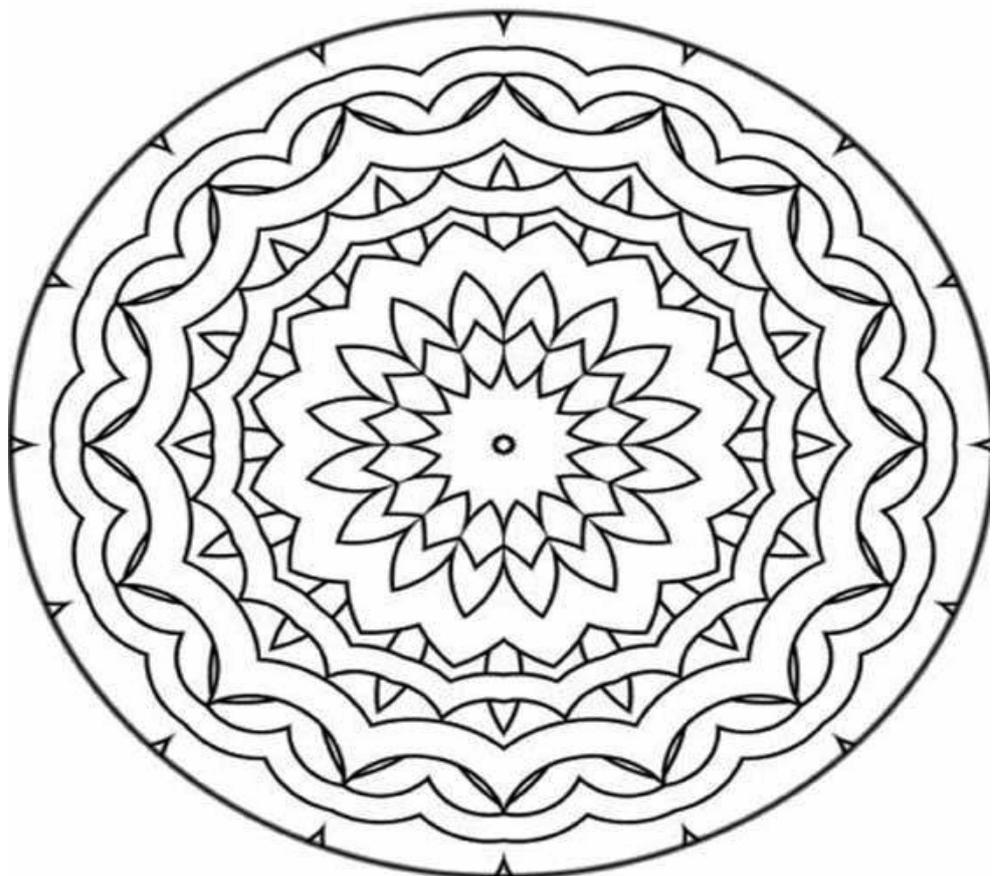
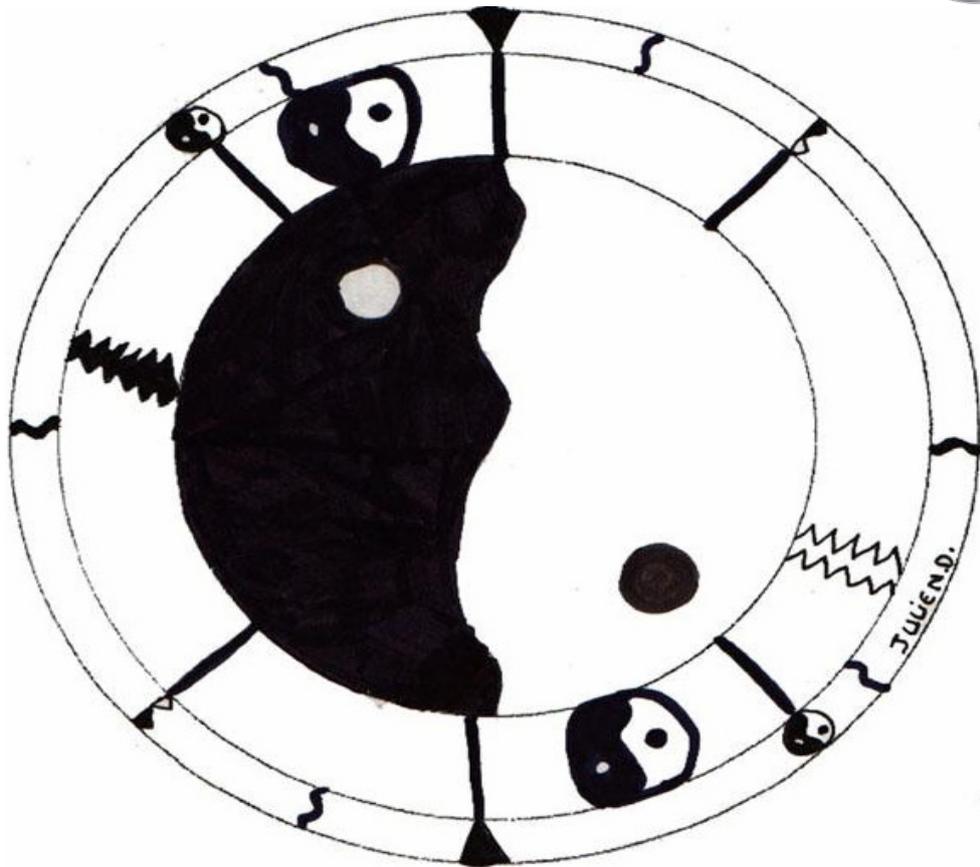
Aquí te presentamos algunos de ellos. vamos a adornarlos con colores de la forma que más te apetezca...

Se trata de una fórmula sencilla que nos puede ayudar a relajarnos y vaciar la mente de preocupaciones.

Anexo



Anexo



Algo para pensar...

Los medios de comunicación tienen una misión fundamental para prevenir y acabar con la violencia contra las mujeres. Pero no siempre han sido conscientes de ello. Lee el siguiente fragmento de un informe de una experta en el que realiza un estudio acerca del tratamiento informativo que las radios y televisiones realizan sobre la violencia de género.

En los años setenta y ochenta era habitual que el propio titular del «breve» o noticia del periódico, en donde se informaba de que un hombre había asesinado a su compañera o esposa, recogiera el supuesto motivo por el cual lo había hecho: «Apuñala a su mujer por celos», «Un hombre prende fuego a su mujer porque se gastaba el dinero en el bingo», «Un parado, en Granada, mató a su esposa de quince puñaladas porque no le dio dinero». Se caía en la tentación fácil del estereotipo, de la explicación simple que, así, escondía las raíces de este tipo de violencia. En aquella época apenas se empezaba a estudiar el problema y era lógico que las razones de la «causalidad» se colaran en los medios. Todavía a final de los años noventa, en 1997 y 1998, la presencia de estereotipos como el alcohol (6%), los celos (11,5%), el estrés y la delincuencia, entre otros, operaba como circunstancias del agresor que se señalaban en los dos periódicos analizados, *El País* y *ABC*. Estos argumentos fueron permeando la sociedad, de manera que después de veinte años todavía en las encuestas, la mayoría de la población española responde con los estereotipos clásicos cuando se les pregunta por las razones de la violencia de género.

«los malos tratos domésticos no son un suceso, un hecho aislado, o algo que ocurre de forma accidental, sino que se enmarcan en un problema más amplio, el de la violencia contra las mujeres, en el que se debe situar evitando la tentación de buscar móviles convencionales».

La sociedad puede percibir la idea errónea de que la violencia masculina se reduce a la explosión final del momento del asesinato, y esta percepción se alimenta cuando se cuentan historias de «alcohol y coca en una noche macabra». Este tipo de violencia (...), es una violencia continuada que las mujeres saben delimitar con total precisión cuando se les pregunta (...). Aunque los medios de comunicación no puedan cubrir todos y cada uno de los episodios de vejaciones, humillaciones, palizas y faltas de consideración que sufren los dos millones de mujeres maltratadas en España, la profesión periodística no debería deslizar la idea interesada del propio asesino, aludiendo a una supuesta locura: «Cuando la policía le preguntó que por qué lo había hecho, que por qué había cometido ese triple crimen, él sólo pudo contestar: «No sé por qué lo he hecho, estoy loco».

Informe: Representación de la violencia de género en los informativos de TVE (2006: 43-46)
Directora de la investigación: Pilar López Díez (Universidad de Salamanca)

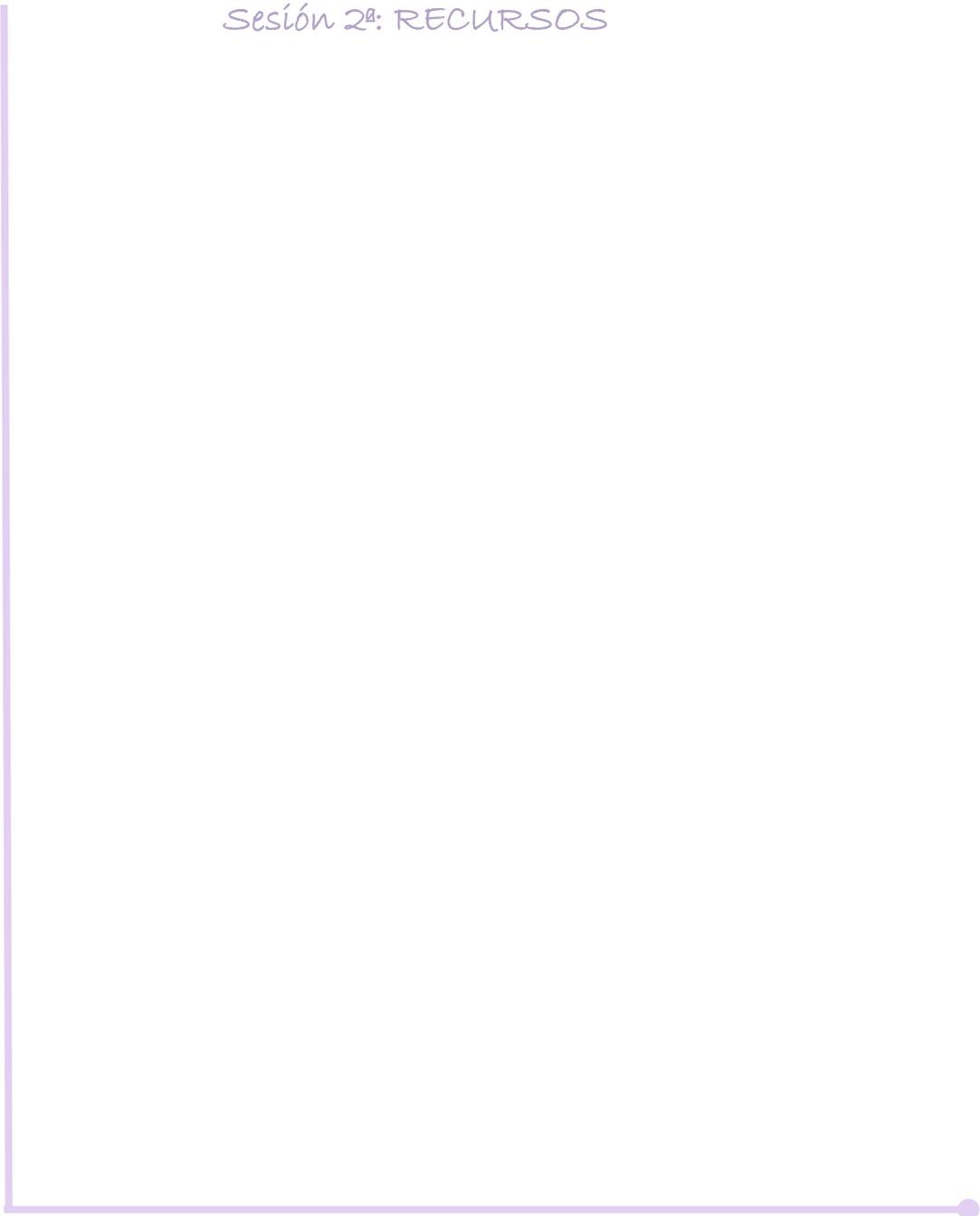
Material recomendado

Todas las Comunidades Autónomas cuentan con guías de recursos que contienen recomendaciones y materiales de ayuda. Las Asociaciones de Mujeres también editan sus propios cuadernos y folletos y en sus páginas web suelen encontrarse estos y otros contenidos de utilidad.

Un ejemplo es la *Guía de Apoyo en Atención Primaria* o el folleto *¿qué hacer si tu pareja te está maltratando?* Ambos editados por la Comunidad de Madrid.

UNIDAD 7: Prevención Y Recursos

Sesión 2ª: RECURSOS



Introducción

La LO 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género también reconoce una serie de derechos a favor de las mujeres víctimas del maltrato, así como a sus hijos e hijas. En esta sesión daremos a conocer a las participantes los recursos que las Instituciones y Asociaciones ponen al servicio de las mujeres para hacer real lo que la norma ha dispuesto. Para este fin es muy recomendable contar con la participación de profesionales de Instituciones públicas (ayuntamientos, CC.AA., Policía y Guardia Civil...), de Asociaciones de Mujeres o de Colegios de Abogados. En el caso improbable de que no fuera posible disponer de esta colaboración, no por ello se dejará de explicar y tendremos que informarnos de los datos concretos de al menos la Comunidad en la que se encuentre ubicado nuestro centro.

Del mismo modo es importante aclarar en qué consisten y qué implicaciones tienen ciertas figuras jurídicas como la interposición de una denuncia, las custodias, la separación y el divorcio, etc. Juristas de nuestros centros podrán desarrollar sobradamente estos contenidos.

Objetivos de la Sesión



- ✚ Conocer cuáles son los recursos con los que podemos contar en caso de sufrir maltrato.
- ✚ Plantear las implicaciones de actos y medidas como la denuncia, el alejamiento, la protección o las comunicaciones con los hijos.
- ✚ Resolver cuantas dudas puedan surgir y ofrecer seguridad en cuanto a eficacia de las medidas previstas.

Materiales

Aquellos que proporcionen las Instituciones públicas o privadas como folletos, guías y programas.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Esta sesión idealmente debe ser impartida por profesionales de otros organismos o asociaciones. Por ello no se desarrolla su contenido. En cualquier caso deben ser lo suficientemente clara y didáctica para que no queden preguntas pendientes.
- ✓ Si es necesario se completará con una nueva sesión para terminar de explicar los aspectos jurídicos relevantes.

Desarrollo de la Sesión

1. Presentamos a nuestros colaboradores en la sesión de hoy, resaltando que dedican la mayor parte de su tiempo de trabajo en ayudar a las mujeres que sufren la violencia, a prevenir que esta surja o se agrave y en definitiva a erradicar la violencia.
2. Hacemos la ronda inicial y pedimos que las participantes se vayan presentando a nuestras invitadas.
3. Cedemos el turno a los responsables de la sesión.
4. Tras los agradecimientos valoramos si han quedado asuntos pendientes en cuyo caso trataremos de programar una nueva sesión para completar. Si no es así, anunciamos que el programa se acerca a su final y que nos queda la sesión de despedida. ¿Cómo les gustaría que lo hiciéramos?

Algo para pensar...

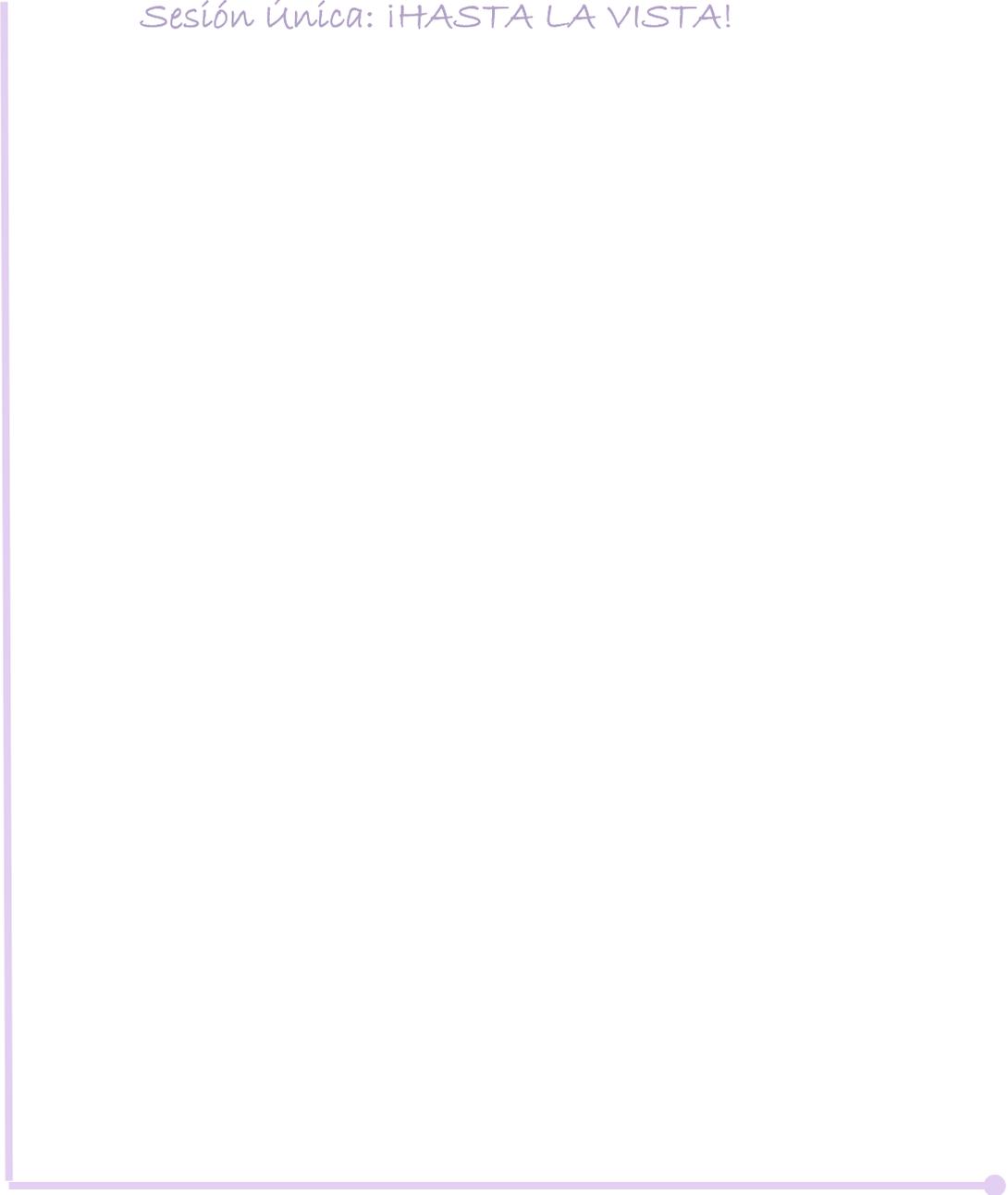
"No puedo creer que esto me haya pasado a mi. Preferiría estar muerta. Ahora, el mundo está sin mí". De esta forma tan desgarradora describe sus sentimientos una mujer de 27 años tras ser violada por un grupo de hombres armados delante de sus tres hijos y su marido, que la abandonó por el estigma que supone la agresión sexual en la República Democrática del Congo (RDC). La violación se ha convertido en un arma de guerra sistemática en este país.

Ser víctima de una violación en la RDC supone un gran estigma. Por eso, muchas mujeres ni lo denuncian ni piden ayuda. En el estudio que ha elaborado la Harvard Humanitarian Initiative, sólo figuran las que acudieron al médico porque las consecuencias físicas de la agresión persistían o se habían complicado, y más del 50% esperó más de un año. Los efectos de todo ello son devastadores.

(Fuente: INTERMON, Revista IO nº 18, junio 2010)

UNIDAD 8: Despedida del Programa

Sesión única: ¡HASTA LA VISTA!



Introducción

Por fin hemos llegado al final del Programa. Si todo ha ido según lo previsto, habrá pasado aproximadamente un año desde que arrancamos con el grupo. Cabe esperar que a lo largo de este tiempo se hayan ido trenzando relaciones entre las profesionales y las participantes y también entre ellas mismas, por lo que es muy importante que ésta sesión sea una auténtica fiesta de despedida.

Todo esfuerzo, todo trabajo en equipo, merece ser reconocido y no existe mejor reconocimiento que el que nos otorgamos a nosotras mismas, por lo que éste último día tiene que constituir desde el punto de vista simbólico la recogida de la cosecha. Lo importante nos lo llevamos dentro, pero es interesante “representar” el final del trabajo y la síntesis que describe los resultados obtenidos

Objetivos de la Sesión



- ✦ Celebrar con esta sesión la finalización del Programa recordando los objetivos que se pretendían y haciendo un breve resumen de todo lo vivido en conjunto.
- ✦ Compartir una primera evaluación “a pie de obra” de los resultados obtenidos, la opinión de las participantes sobre el desarrollo de taller, etc., que posteriormente servirá a las profesionales para realizar la evaluación.
- ✦ Reforzar las redes creadas a lo largo del año tanto de las profesionales con las participantes, como de estas entre sí.
- ✦ Establecer puentes de contacto entre profesionales y participantes que impidan que las relaciones creadas se interrumpen de forma repentina.
- ✦ Festejar los logros obtenidos y las experiencias

Materiales

- Bolígrafos, folios, “diplomas”, globos, una grapadora.
- Fichas: F-1, F-2, F-3, F-4 y F-5.
- Ficha de valoración del programa.

Sugerencias Metodológicas

- ✓ Es la Fiesta final, intenta calentar el ambiente propiciando un clima distendido. Sugiere a lo largo de la semana la posibilidad de “adornar” el aula de alguna manera y hazlo con ellas.
- ✓ Intenta que para ese día pueda haber un pequeño convite con refrescos y algún aperitivo. Por poco que sea, compartir comida y bebida es simbólicamente compartir bienestar.

Desarrollo de la Sesión

1. Previo al desarrollo de la Sesión se puede intentar “adornar” el aula con ayuda de las participantes e ir creando un clima distendido y festivo para que el último día suponga una auténtica fiesta. Sería interesante haber diseñado algún tipo de Diploma para entregar a las internas en el momento final de la sesión. Si es posible conseguirlo, estaría muy bien que existiera un pequeño aperitivo para compartir con el grupo.
2. Se comienza la sesión realizando un **pequeño resumen** de todo lo vivido a lo largo del Programa, por parte del profesional o profesionales que lo han impartido. Se recuerda a las participantes el día que se comenzó, los compromisos que se adquirieron colectivamente y se les felicita por haberlo conseguido. Se hace un recorrido muy ágil por los pilares maestros del Programa explicando básicamente los objetivos generales que se querían conseguir y agradeciendo la colaboración y participación de todas y cada una de las participantes.
3. Se les pide que en un trozo de **papel escriban dos deseos**. Dos cosas que desean que les ocurra a todas las personas que han integrado el grupo y que estén relacionadas con lo que se ha vivido en el Programa. Utilizaremos para ello la Ficha 1. Una vez escritos les pediremos que metan el papel en un globo y que lo hinchen haciendo un nudo. Esparciremos los globos por el suelo del aula.
4. A continuación vamos a hacer una **evaluación individual**. Es la Ficha 2, llamada la de “Las tres en raya”. Las participantes escribirán tres cosas positivas que hayan conseguido a lo largo del Programa, tres cosas que hayan echado en falta acerca de lo que se ha visto y trabajado y las tres cosas que más les hayan gustado. Primero lo reflexionaremos de forma personal y luego lo expondremos y lo iremos anotando en la pizarra. Este ejercicio permitirá a las profesionales recoger una primera evaluación espontánea en el aula. Al finalizar les pasaremos una ficha para evaluar, pidiéndoles que la cumplimenten a lo largo de los dos primeros días después de la sesión y que nos la hagan llegar a través del Educador/a del Módulo o cuando realicemos la evaluación post. Se encuentra en el Anexo de esta sesión.
5. Ahora hacemos subgrupos de 4 personas y les damos 15 minutos para que debatan la siguiente dinámica. Si el Programa que hemos realizado hubiera sido una película o un libro ¿cómo se llamaría? ¿por qué? ¿Y si hubiera sido un color? ¿Por qué? Lo pondremos también en común con todo el grupo. Usamos la Ficha 3.
6. Ahora es el momento de explotar los globos, para compartir nuestros buenos deseos. Es la dinámica que llamamos “¡Aloha, Aloha!”. Nos estamos despidiendo, pero también estamos dando la bienvenida a una nueva situación en nuestras vidas, cargada de buenos deseos. Nos ponemos todas en pie, formando un corro con las manos enlazadas y todos los globos a nuestros pies, dentro del círculo. La que quiera se suelta del corro, explota uno de ellos y lee los dos deseos que tiene escritos. A continuación otra y así sucesivamente. Cada participante que lee los deseos los va grapando entre sí de forma encadenada formando al final una especie de guirnalda o collar, que reúne todos los deseos escritos. Cuando está terminada la guirnalda, una de las participantes la coge y se la cuelga en el cuello a la que tiene a su derecha, diciéndole en voz alta “Para el resto de tu vida, lo que deseo para ti es...” y le dice dos deseos positivos, bien los que escribió en su momento o bien otros nuevos. La que recibe la guirnalda se la quita y hace lo mismo con la que tiene a su derecha y así sucesivamente hasta que el collar de los deseos de la vuelta entera al corro. F- 4
7. Podemos terminar el corro **cantando la canción de BEBE**. Habremos intentado llevarla si es posible en video-clip o en un DVD para que nos resulte más fácil. Previamente les pediremos que cojan la Ficha 5 con la letra escrita.
8. Acabamos con un **aplauso colectivo** para felicitarnos por el Programa, repartimos los diplomas y podemos pasar al convite...



Ficha 1 (un globo, dos globos, tres globos...) *Ficha para profesionales*

Píde a las participantes que cumplimenten la Ficha 1 escribiendo dos deseos. Dos cosas que desean que les ocurra a todas las personas que han integrado el grupo y que estén relacionadas con lo que se ha vivido en el Programa

Después díles que vuelvan a escribirlo en un trozo de papel. Una vez escritos les pediremos que metan el papel en un globo y que lo hinchen haciendo un nudo.

Esparciremos los globos por el suelo del aula, y de momento los dejamos así.

Los utilizaremos después en la dinámica que se llama ¡Aloha, aloha!



Ficha 1 (un globo, dos globos, tres globos...)

Ahora escribe dos deseos. Dos cosas que desean que les ocurra a todas las personas que han integrado el grupo y que estén relacionadas con lo que se ha vivido en el Programa.

Después vuelve a escribirlos en un trozo de papel y mételo en un globo. Hínchalo y hazle un nudo. Puedes dejarlo por el suelo del aula.

Deseo para todas las personas que han formado este grupo...

1.....

2.....

Ficha 2 (Las tres en raya)



Escribe las 3 cosas que creas haber conseguido a lo largo del Programa:

Escribe las 3 cosas que has echado en falta en el Programa:

Escribe las 3 cosas que más te han gustado del Programa:

Ficha 2 (Las tres en raya) (continuación)



Ahora anota las ideas que han aportado tus compañeras.

Cosas que hemos conseguido a lo largo del Programa:

Cosas que hemos echado en falta en el Programa:

Cosas que nos han gustado más del Programa:

Ficha 3 (¿Y si fuera...?)

Si el Programa hubiera sido una película (o un libro)... ¿cómo se llamaría?



¿Por qué?

Si el Programa hubiera sido un viaje... ¿Cuál sería el destino?



¿Por qué?

Si el Programa hubiera sido un color... ¿qué color sería?



¿Por qué?

Ficha 4 (¡Aloha, Aloha!) Ficha para profesionales



Ahora es el momento de explotar los globos, para compartir nuestros buenos deseos. Nos estamos despidiendo, pero también estamos dando la bienvenida a una nueva situación en nuestras vidas, cargada de buenos deseos.

Nos ponemos todas en pie, formando un corro con las manos enlazadas y todos los globos a nuestros pies, dentro del círculo. La que quiera se suelta del corro, explota uno de ellos y lee los dos deseos que tiene escritos. A continuación otra y así sucesivamente.

Cada participante que lee los deseos los va grapando entre sí de forma sucesiva formando al final una especie de guirnalda o collar, que reúne todos los deseos escritos.

Cuando está terminada la guirnalda, una de las participantes la coge y se la cuelga en el cuello a la que tiene a su derecha, diciéndole en voz alta "Para el resto de tu vida, lo que deseo para tí es..." y le dice dos deseos positivos, bien los que escribió en su momento o bien otros nuevos.

La que recibe la guirnalda se la quita y hace lo mismo con la que tiene a su derecha y así sucesivamente hasta que el collar de los deseos de la vuelta entera al corro.

Ficha 5



Título: Ella

Intérprete: BEBE

Álbum: Pa fuera telarañas

Año: 2004

Ella sa cansao de tirar la toalla, se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente to' guapa
Hoy ella sa puesto color en las pestañas, hoy le gusta su sonrisa,
no se siente una extraña, hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujé que se da cuenta de su alma...

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti, que nadie puede hacerte daño,
nadie puede hacerte daño, hoy vas a comprender que el miedo se puede
romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír, porque tus ojos se han cansado de ser llanto,
de ser llanto... hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado
que... Hoy vas a ser la mujé que te dé la gana de ser.

Hoy te vas a querer como nadie ta sabio queré hoy vas a mirar pa'lante
que pa atrás ya te dolió bastante una mujé valiente, una mujé sonriente mira
como pasa...

Hoy nació la mujé perfecta que esperaban ha roto sin pudore las reglas
marcadas hoy ha calzado tacone para hacer sonar sus pasos, hoy sabe que su
vida nunca mas será un fracaso.

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti que nadie puede hacerte daño,
nadie puede hacerte daño, hoy vas conquistar el cielo, sin mirar lo alto que
queda del suelo

Hoy vas a ser feliz aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado...

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti que nadie puede hacerte daño,
nadie puede hacerte daño, hoy vas a comprender que el miedo se puede
romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser
llanto...

Hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado ohhhh...

(ANEXO I)

FICHA DE VALORACION

Programa de Intervención *Ser mujer.eS*

Marca con una X la casilla con la que estés más de acuerdo siguiendo la siguiente escala

1= Muy Poco	2= Poco	3= Normal	4= Bastante	5= Mucho
-------------	---------	-----------	-------------	----------

PERFIL GENERAL DE LA PARTICIPANTE

	1	2	3	4	5
Tenías conocimientos previos de la materia del Programa	<input type="checkbox"/>				
Has asistido a otros programas de intervención	<input type="checkbox"/>				
Participas habitualmente en actividades del Centro	<input type="checkbox"/>				

CONTENIDOS DEL TALLER

	1	2	3	4	5
La Unidad 1 (Identidad de Género) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				
La Unidad 2 (Autoestima) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				
La Unidad 3 (Sexualidad) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				
La Unidad 4 (Relaciones de pareja) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				
La Unidad 5 (Violencia de Género) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				
La Unidad 6 (Habilidades) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				
La Unidad 7 (Prevención y Recursos) me ha parecido interesante	<input type="checkbox"/>				

PROFESIONALES

	1	2	3	4	5
La disposición para el diálogo ha sido buena	<input type="checkbox"/>				
Los conceptos han sido desarrollados con claridad	<input type="checkbox"/>				
Se ha sabido mantener a las participantes interesadas	<input type="checkbox"/>				
Las profesionales conocían suficientemente el tema a desarrollar	<input type="checkbox"/>				
Me he sentido cómoda en la relación con las profesionales	<input type="checkbox"/>				

METODOLOGÍA

	1	2	3	4	5
El Programa se ha impartido de forma dinámica y atractiva	<input type="checkbox"/>				
La forma de enseñanza ha sido adecuada	<input type="checkbox"/>				
La mayoría de los conceptos tratados me han quedado claros	<input type="checkbox"/>				
La participación y actitud de las participantes ha sido buena	<input type="checkbox"/>				
Las experiencias y acciones explicadas han resultado útiles	<input type="checkbox"/>				

DOCUMENTACIÓN

	1	2	3	4	5
La documentación ha sido suficiente y útil	<input type="checkbox"/>				
La documentación puede ser provechosa para el futuro	<input type="checkbox"/>				

ORGANIZACIÓN

	1	2	3	4	5
El local y los medios me han parecido adecuados	<input type="checkbox"/>				
La organización en general ha sido buena	<input type="checkbox"/>				

SATISFACCIÓN

	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de haber aprovechado el tiempo	<input type="checkbox"/>				
Creo que este Programa me será de utilidad	<input type="checkbox"/>				

Por último, puedes aportar si lo deseas tu opinión con respecto a lo siguiente:

¿Qué es lo que te ha parecido mejor del Programa?

¿Qué aspectos del Programa consideras mejorables?

¿Cuáles son los temas que, a tu juicio, le sobran a este Programa?

¿Qué tipo de mejoras incorporarías al Programa? ¿Qué has echado en falta?

Anexos

Anexo 1 Índice del Manual de Participantes

Anexo 2 Ficha de Evaluación de Sesiones

ÍNDICE DE LAS SESIONES EN EL MANUAL DE LAS PARTICIPANTES**UNIDAD 0: *Presentación del Programa***

Sesión Única: ¡Bienvenidas!	5
-----------------------------	---

UNIDAD 1: *Construcción de las identidades de Género*

Sesión 1ª: La Socialización (I). La Familia	11
Sesión 2ª: La Identidad Femenina. Mensajes de Género	23
Sesión 3ª: Sistema Sexo-Género	37
Sesión 4ª: Roles de Género	45
Sesión 5ª: Estereotipos de Género	59
Sesión 6ª: La Mujer en la Publicidad	73
Sesión 7ª: La Socialización (II). Evolución y cambio: la mujer en la sociedad española	93

UNIDAD 2: *Autoestima*

Sesión 1ª: ¿Qué es la Autoestima?	113
Sesión 2ª: Construyendo nuestra Autoestima	123
Sesión 3ª: Cómo mejorar la Autoestima	131

UNIDAD 3: *Sexualidad*

Sesión 1ª: ¿Qué es la Sexualidad?	141
Sesión 2ª: Anatomía Masculina y Femenina	149
Sesión 3ª: Métodos Anticonceptivos	163
Sesión 4ª: Infecciones de Transmisión Sexual	173

UNIDAD 4: *Relaciones de Pareja. Mitos del Amor Romántico*

Sesión 1ª: Estereotipos en torno a las relaciones de pareja: Modelos de relación amorosa	185
Sesión 2ª: Mitos del Amor Romántico	197
Sesión 3ª: Cuando el Amor nos hace daño	211

UNIDAD 5: *Violencia de Género*

Sesión 1ª: Qué es la Violencia de Género	223
Sesión 2ª: Tipos de violencia	233
Sesión 3ª: El Ciclo de la violencia	243
Sesión 4ª: Efectos del maltrato. Por qué se quedan	253
Sesión 5ª: Hijos e Hijas víctimas de la Violencia de Género	265

UNIDAD 6: *Habilidades de Competencia Social***HABILIDADES SOCIALES**

Sesión 1ª: Mecanismos básicos de la Comunicación	279
Sesión 2ª: Cómo mejorar la Comunicación	291
Sesión 3ª: Qué es la Asertividad	301
Sesión 4ª: Cómo ser Asertiva	311
Sesión 5ª: Técnicas de Asertividad	321
Sesión 6ª: Empatía	331
Sesión 7ª: Qué es la negociación	343
Sesión 8ª: Aprender a negociar	351
Sesión 9ª: Qué es la autoafirmación	357
Sesión 10ª: Cómo potenciar nuestra autoafirmación	367

HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES

Sesión 11ª: Nuestros pensamientos, emociones y conductas	377
Sesión 12ª: Los pensamientos distorsionados	387
Sesión 13ª: Habilidades de autocontrol	397
Sesión 14ª: Afrontamiento de situaciones	409
Sesión 15ª: Las emociones	419
Sesión 16ª: Control emocional: la relajación	431
Sesión 17ª: Qué es un conflicto	441
Sesión 18ª: Manejo de conflictos	453

Sesión 19ª: Resolución de conflictos.....	465
Sesión 20ª: Motivación para el cambio personal	475
Sesión 21ª: Aprender a cambiar	485
FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN	
Sesión 22ª: Factores de Riesgo y Factores de Protección	495
UNIDAD 7: <i>Prevención y Recursos</i>	
Sesión 1ª: Prevención.....	507
Sesión 2ª: Recursos	519
UNIDAD 8: <i>Despedida del Programa</i>	
Sesión Única: ¡Hasta la vista!.....	523
Ficha de Evaluación	528

FICHA DE EVALUACION DE SESIONES

Finalizada cada sesión es el momento en el que los profesionales que participaron en ella recapitulen y valoren de forma constructiva como ha trascendido. Se consideran tres niveles: el desarrollo técnico-práctico de la sesión, el grupo y los profesionales. Es indudable que los tres están íntimamente vinculados, así como que unos y otros se afectan. A continuación se propone un modelo de valoración formal de sesiones. Una vez cumplimentadas pasarán a constituir el diario del programa. Se recomienda abiertamente que se le otorgue la importancia y tiempo necesario a su cumplimentación puesto que las ventajas que conlleva son mayores que el esfuerzo que supone, entre ellas:

- ✚ Evaluar el desarrollo de la sesión de acuerdo a sus objetivos.
- ✚ Valorar si las actividades y dinámicas han sido útiles, sencillas de comprender y de realizar.
- ✚ Determinar si se ha sabido manejar el curso de la sesión y los tiempos previstos.
- ✚ Corregir los errores que se han cometido y mejorar la competencia profesional.
- ✚ Preparar la sesión siguiente sin dejar cabos sueltos.
- ✚ Tomar conciencia de las dificultades que más trabajo les cuesta superar a quienes dirigen el grupo.
- ✚ Registrar la experiencia para tenerla en cuenta de cara a nuevas ediciones del programa.
- ✚ Aportar mejoras al diseño actual del programa.
- ✚ Reafirmarse en el trabajo bien hecho.
- ✚ Trabajar en equipo, de forma abierta, solidaria, genuina y reforzante.

FICHA DE SESION N°	Fecha:
Unidad:	Número de sesión:
N° de asistentes:	Ausencias con aviso:
	Ausencias sin aviso:

1. Desarrollo de la sesión

a) **Actividades realizadas.**

b) **Nivel de cumplimiento de los objetivos.**

c) **Dificultades y aspectos a mejorar.**

d) **Lo que ha resultado más útil.**

e) **Contenidos que necesitan de mayor profundización en próximas sesiones.**

f) **Materiales utilizados (propuestos en el manual y otros).**

2. Valoración del grupo (nivel de participación, internas aisladas o desplazadas, conductas disruptivas, incumplimiento de las normas, cooperación, etc.)

3. Auto-evaluación de los profesionales

a) Dirección de la sesión (habilidad para dirigir las actividades de la sesión).

b) Relación con las participantes.

c) Cómo se han sentido.

d) Otras observaciones.