

LOS GRUPOS DE MUJERES

METODOLOGÍA Y CONTENIDO PARA EL
TRABAJO GRUPAL DE LA AUTOESTIMA

LOS GRUPOS DE MUJERES

**METODOLOGÍA Y CONTENIDO PARA EL
TRABAJO GRUPAL DE LA AUTOESTIMA**

SALUD 1

Textos:

Pilar Migallón Lopezosa
Beatriz Gálvez Ochoa

Coordinación y revisión de los textos:

Begoña López-Doriga Alonso
Programa de Salud y Servicios Sociales
Subdirección General de Programas
Instituto de la Mujer.

Edita:

Instituto de la Mujer
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
C/ Condesa de Venadito, 34
28027 Madrid
www.inmujer.es
correo electrónico: inmujer@inmujer.es

Diseño de cubierta y realiza:

PardeDÓS

Imprime:

Estilo Estugraf Impresores, S.L.

Primera edición, 1999

Segunda edición, 2000

Sexta reimpresión, 2012

Nipo: 685-12-009-5

ISBN: 978-84-691-1175-8

Depósito Legal: M-26841-2012

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

INTRODUCCIÓN

Sabemos que la salud tiene que ver con múltiples aspectos: la forma en que vivimos, trabajamos, nos relacionamos, pero también con lo que pensamos y sentimos y el valor que nos otorgamos, el aprecio que nos tenemos. Nuestro bienestar está muy relacionado con nuestra forma de enfrentarnos a los acontecimientos de la vida, de afrontar las dificultades, de utilizar nuestros recursos y capacidades.

Sentirse una persona valiosa es una condición indispensable para estimarse, cuidarse, tener relaciones afectivas satisfactorias, oportunidades de placer y de realización personal, es decir, para poder lograr y mantener una salud integral.

Por ello, este manual surge con la finalidad de servir de estímulo e instrumento de ayuda para profesionales de la salud y los servicios sociales que pretendan realizar actividades de prevención y promoción de la salud dirigidas al colectivo de mujeres.

Tradicionalmente, la medicina ha centrado su interés en el cuerpo y en la enfermedad, eludiendo otros aspectos de la persona: sus condiciones de vida, su mundo emocional, de relaciones o sus características personales. Pero, hoy día, sabemos que la atención a la salud de las mujeres no puede ser ajena a sus condicio-

nes de vida y de trabajo, ni a los roles sociales que desempeñan, como tampoco a sus creencias, valores o actitudes.

Son muchos los factores que hay que tener en cuenta a la hora de intervenir social o sanitariamente con las mujeres: la multiplicidad de roles, el papel de cuidadora de toda la familia: (criaturas, personas mayores, enfermas, discapacitadas...), el aislamiento de algunas mujeres, el no reconocimiento social del trabajo doméstico y de cuidado, la doble jornada, el sentimiento de culpa por no poder hacer frente a tantas responsabilidades, la socialización en satisfacer las necesidades de las demás personas, la dependencia económica y emocional, el carecer de un tiempo y un espacio propio, etc.

Sabemos que algunas de las mujeres que acuden a los centros de salud, recurren a los y las profesionales del sistema sanitario expresando quejas inespecíficas, que manifiestan a través de síntomas diversos: ansiedad, molestias gástricas, cefaleas, cansancio,.... Síntomas, que no suelen responder al tratamiento médico ya que su origen es psicosocial más que físico, y que son tratados mediante la prescripción de analgésicos o psicofármacos, medicamentos que las alivian momentáneamente. Sin embargo, vuelven una y otra vez a la consulta porque el malestar sólo ha sido encubierto y se ha transformado en un problema crónico.

Son mujeres que están atravesando momentos de insatisfacción vital o momentos evolutivos de especial importancia como la crianza de un hijo o hija, estar en el climaterio, haber sufrido alguna pérdida importante, estar viviendo una relación familiar conflictiva, estar dedicados al cuidado de un familiar enfermo.

En algunos casos precisarán un apoyo específico, que obliga a una derivación a los servicios especializados, pero en otros, será suficiente con crear un espacio en el que se desarrolle un trabajo grupal que les permita entender las causas de su malestar, revisando algunas de las condiciones de sus vidas y no sólo de sus dolencias físicas, y posibilitar algunos medios que permitan su superación.

También es importante que cada profesional reflexione sobre cómo son sus actitudes con respecto a las mujeres que acuden a su servicio, la forma en que se relacionan con ellas y si es necesario ampliar sus conocimientos profesionales o la información sobre los recursos comunitarios para ofrecerles una ayuda más eficaz.

Con este motivo surge este documento, la finalidad es ofrecer un recurso metodológico dirigido a las y los profesionales de los Equipos de Atención Primaria de Salud, Servicios Sociales de Base y otros Organismos o Instituciones que quieran llevar a cabo intervenciones con grupos de mujeres.

Los **objetivos generales** que se persiguen en este manual son:

- Reflexionar sobre el hecho de ser mujer y su incidencia en la salud, analizar los factores psicosociales que condicionan el malestar y el bienestar de las mujeres.
- Proporcionar a las y los profesionales recursos teóricos y metodológicos que les permitan realizar intervenciones dirigidas a fomentar la autoestima, el autocuidado y en general, a promover el desarrollo personal de las mujeres.
- Valorar la importancia del grupo como medio de prevención y de promoción de la salud, como espacio de expresión individual, autovaloración, reflexión colectiva y apoyo mutuo.

Todos los capítulos tienen una estructura común, se plantean diversos objetivos, contenidos, una explicación o fundamentación teórica y las actividades para trabajar a lo largo de las sesiones.

El manual contiene tres capítulos dedicados a la metodología grupal con mujeres, que tratan de informar sobre las ventajas de este tipo de intervención y de aspectos básicos a tener en cuenta en la dinámica de un grupo: tipología, fenomenología y evolución, así como la función que corresponde desarrollar por parte de la persona que asume la coordinación.

En los capítulos siguientes se tratan temas básicos como la identidad femenina, la autoestima y algunos otros que preocupan a las mujeres que acuden a este tipo de grupos como la comunicación, las relaciones, el trabajo, la salud y otros aspectos de la vida cotidiana. En el último capítulo se plantea cómo cerrar un grupo y se explican los objetivos y contenidos correspondientes a la última sesión grupal.

Finalmente, queremos agradecer a los y las profesionales que están realizando un trabajo grupal con mujeres dentro del sistema público de salud y de los servicios sociales el esfuerzo y dedicación que vienen prestando a esta tarea, en la medida en que han adquirido compromisos con este tipo de trabajo para ser más efi-

caces en el cuidado de la salud de las mujeres. Con esta idea ponemos en vuestras manos este material para que un mayor número de profesionales puedan tener un instrumento con un lenguaje y unos contenidos accesibles y fáciles en su comprensión y que resulte útil para acometer esta tarea.

ÍNDICE

CAPÍTULO I

Metodología de trabajo grupal con mujeres	9
---	---

CAPÍTULO II

Coordinar un grupo.....	19
-------------------------	----

CAPÍTULO III

Las técnicas de dinamización grupal.	
La evaluación	27

CAPÍTULO IV

La identidad femenina	35
-----------------------------	----

CAPÍTULO V

La autoestima	49
---------------------	----

CAPÍTULO VI

La comunicación. Las relaciones	71
---------------------------------------	----

CAPÍTULO VII

Obstáculos para el cambio personal	91
--	----

CAPÍTULO VIII

Salud y vida cotidiana	105
------------------------------	-----

CAPÍTULO IX

Sesión final y cierre	131
-----------------------------	-----

BIBLIOGRAFÍA	137
---------------------------	-----

CAPÍTULO I

Metodología de trabajo grupal con mujeres

OBJETIVOS

- Valorar las ventajas de la intervención grupal para favorecer la toma de conciencia y el desarrollo personal como mujer.
- Comprender la dinámica de un grupo: su tipología, fenomenología y evolución.

CONTENIDOS

1. Los grupos de mujeres
2. Fases en la formación del grupo
3. Fenomenología grupal.
4. Evolución de un grupo

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. LOS GRUPOS DE MUJERES

Las mujeres mediante los recursos grupales pueden conocer más de sí mismas, identificar y valorar la incidencia de los factores socioculturales, políticos y económicos en su bienestar y poder percibirse protagonistas de su salud.

Los grupos de mujeres son una alternativa preventiva y un medio de promoción de la salud. En el grupo se produce un intercambio de percepciones, ideas, sentimientos y proyectos. A algunas mujeres les permite salir del aislamiento y participar en un espacio de escucha, donde compartir experiencias.

Facilita que las mujeres tomen mayor conciencia de su situación actual, teniendo en cuenta los acontecimientos pasados y los múltiples aspectos que han contribuido a conformar su identidad, así como a promover una mejor imagen de sí mismas.

A su vez, pueden percibir que su situación vital tiene mucho en común con la de otras mujeres, y de esta manera sentirse más comprendidas y apoyarse mutuamente. Asimismo, en el grupo las mujeres, dispuestas siempre al cuidado de los y las demás, aprenden a crearse un espacio propio, a dejarse cuidar y a cuidarse ellas mismas.

Las personas funcionamos en un grupo de la misma manera que lo hacemos cotidianamente. Por tanto, a medida que se modifica la forma de relacionarse con una misma y con las demás integrantes, también cambian nuestras relaciones con el resto de las personas.

En definitiva, el trabajo grupal es la forma más eficaz de promover cambios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos, a través de la reflexión conjunta, el intercambio de experiencias, el autoconocimiento, la autovaloración y apoyo mutuo.

2. FASES EN LA FORMACIÓN DEL GRUPO

Selección de las participantes

Antes de formar el grupo, es conveniente realizar una entrevista personal con las futuras integrantes para conocer la demanda que ellas presentan, los datos personales, sociales que se consideren necesarios, se les informará sobre los objetivos que se pretenden conseguir y los requisitos de asistencia y participación.

Se descartará aquellas personas que presenten una patología mental evidente, ya que este tipo de grupos no son terapéuticos en profundidad. Las personas que posean estas características han de ser tratadas por profesionales especializadas/os.

Grupo abierto o cerrado

Un grupo *abierto* es aquél que no tiene una duración claramente definida; a lo largo del tiempo se pueden incorporar nuevos integrantes, por lo que las personas

y el número de participantes puede no ser las mismas del comienzo al final y los contenidos no están especificados previamente.

El tipo de grupo que proponemos en este manual es un grupo cerrado. Se plantea que las participantes que asisten al inicio del grupo sean las mismas que finalicen, salvo las incorporaciones de las primeras sesiones o los abandonos que se pueden producir. Los objetivos, contenidos y actividades estarán preestablecidos, así como el número de sesiones en el que se van a desarrollar.

El número de participantes que se considera óptimo oscila entre doce y quince, aunque hay profesionales que pueden realizar un buen trabajo si asisten un mayor número de mujeres. Conviene hacer una selección previa, algo superior al número de personas con las que nos gustaría trabajar, ya que algunas de las integrantes seleccionadas pueden decidir no asistir. Es conveniente dar un margen de dos o tres sesiones para que el grupo quede definitivamente formado. Después de este período no se incorporarán personas nuevas.

Encuadre

Se llama encuadre a las especificaciones que se hacen al grupo sobre la forma en que se va a funcionar en el mismo (lugar, horario, número de reuniones, compromiso de asistencia, pedir que se avise en caso de no poder acudir a una sesión...), la definición de los roles de las personas implicadas: dinamizadora y observadora, en su caso, y el de las participantes, la exposición de algunas normas básicas del grupo y los objetivos del mismo.

Un ejemplo de estas **normas**, son las recogidas por Itziar Lozano en *Sobre el cuerpo y nuestra identidad* (México, 1.995):

Lo que se dice en el grupo no puede contarse fuera de él.

Todas las personas tienen derecho a hablar, por tanto es preciso no interrumpir cuando otra persona está hablando, ni acaparar el tiempo de manera que el resto no tenga posibilidad de hablar.

En el grupo no se permitirá enjuiciar las experiencias u opiniones de las otras personas.

La tarea

Entendemos por tarea el trabajo grupal como tal, es decir, los objetivos que se persiguen y la forma de alcanzarlos.

Un grupo que tenga como objetivo básico promover un mayor crecimiento personal de las mujeres, puede intentar conseguirlo a partir de los propios contenidos que en el grupo emergen, por ejemplo, son temas que siempre surgen: los roles de las mujeres, la familia, el trabajo, la sexualidad, las pérdidas, etc. Pero también la monitora puede tener planificado de antemano los contenidos que se van a trabajar en cada una de las reuniones, por supuesto, siempre teniendo en cuenta que es necesaria una cierta flexibilidad ya que el grupo puede demandar algo no previsto.

3. FENOMENOLOGÍA GRUPAL

En un grupo es muy importante el hecho de aprender a **aceptarse**, independientemente de las experiencias, las opiniones, la forma de expresarse, los deseos, fantasías, etc. que tenga cada mujer.

La aceptación grupal debe impulsarse por parte de la dinamizadora. Quien coordina el grupo hará ver la importancia de la participación de todas y cada una de las integrantes, su actitud empática, de valoración y respeto hacia cada participante se convertirá en un modelo de comunicación para el resto de las mujeres.

En un grupo siempre surgen **alianzas** o la formación de subgrupos. A medida que las participantes empiezan a conocerse surgen las identificaciones, bien por tener rasgos similares o estar viviendo situaciones parecidas.

Las manifestaciones de **agresividad** son un fenómeno casi inevitable, se pueden analizar, interpretar, o canalizar, pero raramente impedir que se produzcan. Cuando ocurren entre las participantes ha de utilizarse la autoridad de la monitora, intentando descubrir cuál es su sentido "por qué estás tan agresiva con...". También puede suceder que sea una de las personas quien se muestre agresiva con el grupo. En este caso, se procede igual, además de dar la palabra también al resto del grupo para que exprese cómo se siente con esta actitud, "cómo ve el

grupo...". Si la agresividad va dirigida hacia la dinamizadora no hay que obviarla, y no es conveniente pedir opinión al grupo, pues parecería que la intención es dividir al grupo entre las que están a favor o en contra.

A medida que el grupo avanza puede entrar en un estado de **idealización**, ensalzando todo lo que allí sucede, así como a sus integrantes y desprestigiando o rechazando lo de fuera. Cuando las participantes comienzan a identificarse masivamente, "todas somos iguales", "lo que aquí se hace es estupendo, los de fuera no comprenden...", es necesario señalar que hay, efectivamente, semejanzas entre ellas pero también diferencias que es preciso considerar y respetar. También es preciso desmitificar el grupo "lo que aquí hacemos es interesante, pero también fuera de aquí se pueden hacer cosas útiles e importantes".

Cada grupo a lo largo de su evolución desarrollará un **ritmo** característico que le es propio. En unas sesiones parecerá que el grupo evoluciona con un gran dinamismo y en otras dará la impresión que se queda atascado. En todo proceso grupal hay avances y retrocesos.

Roles de Grupo

Los roles definen y condicionan el sistema de relaciones dentro de un grupo. Por rol se entiende al conjunto de expectativas sobre las conductas, actitudes, valores y relaciones que mantienen las personas integrantes de un grupo. Serán asumidos por diferentes participantes, si bien una misma persona puede desempeñar varios roles.

Entre los roles señalaremos el de **portavoz** del grupo. De forma espontánea surge alguien que habla por las demás, transmitiendo el sentimiento y las necesidades del grupo, solicitando información, etc.

Este rol puede coincidir o no con el de **líder** del grupo. Es aquella persona sobre quien recaen los aspectos positivos del grupo, con capacidad para influir en el resto animando, proponiendo y sugiriendo acciones. Puede resultar de gran ayuda para la coordinadora, siempre y cuando ambos roles no entren en conflicto. Por ejemplo, si la líder del grupo intenta suplantar la función de la coordinadora, se ha de tener claro que quien ha de ejercer la autoridad grupal, dirigirlo y controlarlo ha de ser su dinamizadora.

En el polo opuesto al líder estaría el **"chivo expiatorio"**. Con estas palabras se denomina a la persona sobre la que se depositan los aspectos negativos del grupo, sobre quien, a menudo, recae la agresividad de las demás. Puede ocurrir que la agresividad en su origen esté dirigida hacia la monitora o la líder pero, al no atreverse, la dirigen hacia la persona que cumple esta función.

No es extraño que haya una o varias personas que pretendan conseguir atención de forma constante. Es preciso eliminar esta actitud **acaparadora** lo antes posible, ya que provocaría que el resto del grupo entrara en un estado de pasividad, recordando que la finalidad de la reunión es que todo el mundo pueda participar.

Otro de los roles que aparecen en un grupo es el de **saboteador**, generalmente es la persona que mantiene una actitud de bloqueo u oposición a lo que está aconteciendo en el grupo y su actitud denota una resistencia a cualquier indicio de cambio. Puede manifestarse mediante expresiones directas de crítica hacia la figura de la dinamizadora del grupo, o bien de forma más sutil intentando mostrar sus diferencias con respecto al grupo, negando su realidad, etc.

4. EVOLUCIÓN DE UN GRUPO

En general, todas las teorías coinciden en que los grupos tienen una vida propia que evoluciona y pasa por momentos característicos. Según la orientación de la que se trate, describirán y explicarán estos momentos de forma diferente, pero salvando los obstáculos del vocabulario específico que utilizan, se puede observar que existe una cierta coincidencia en la descripción de las fases que se suceden en cualquier grupo. Seguimos aquí una de las denominaciones propuestas por López-Yarto (1.997) D. Valiente (1.987.)

Fase I: Inclusión y Dependencia

La primera fase está caracterizada por la ansiedad, la desconfianza. Las participantes se preguntan qué se espera de ellas, qué se trata de conseguir, si caerán bien y serán aceptadas por las demás, si podrán ser ellas mismas en ese ambiente, no saben hasta qué punto pueden fiarse de los otros, etc.

Son dos los aspectos que definen esta fase: por un lado, la duda sobre si entrar o no en el grupo y, por otro, el que la ansiedad les sea aliviada por la coordinadora, de quien esperan que diga qué hacer y recibir instrucciones concretas. Ante esta actitud de dependencia la coordinadora corre el riesgo de intentar satisfacer demandas particulares, lo que sería un error, ya que se trata de conseguir que las participantes logren escucharse y apoyarse mutuamente.

En esta fase existe en el grupo una tendencia general a contestar amablemente a preguntas menos comprometidas y de corta respuesta y a mantener un cierto control sobre sí mismas y sobre las demás. También suelen recurrir a verbalizaciones estereotipadas, cortas y descomprometidas.

Fase II: El Conflicto

Si la coordinadora del grupo logra dominar su deseo de evitar tensiones (respondiendo a las demandas y siendo todo lo directiva que se le pide), surgirá el conflicto. Si las participantes se dirigen exclusivamente a la monitora cuando hablan, al comprobar que ésta hace partícipe a todo el grupo pueden llegar a sentirse desorientadas, nadie habla con garantías de que se le comprenda. En este momento, pueden surgir subgrupos e incluso ciertas “líderes” que pretenden suplantar el rol de la coordinadora.

Fase III: La Confianza

En esta fase se comienza a aprender lo que significa escuchar y empiezan así a confiar unas en otras.

Aquí la dinamizadora puede ser más activa y puede atender demandas individuales dentro del grupo, sin olvidar promover el intercambio personal.

En este momento, aparecen algunas personas que relatan cualquier dificultad o problema personal y se producen rápidamente intentos de consuelo y sobre todo consejos y recomendaciones. La función de la coordinadora es mostrar que los consejos no son demasiado útiles puesto que cada persona tiene que descubrir sus propios caminos o soluciones.

No obstante, todavía hay poca implicación emocional, aunque sí aparece por primera vez la verbalización de identificaciones: “A mí me pasó algo parecido...”.

Fase IV: La Preocupación por lo Emocional

Ya nadie duda de para qué sirve el grupo y se pierde el miedo a expresar emociones y vivencias propias. El grupo reclamará de la dinamizadora una mayor cercanía o incluso, que abandone el papel de autoridad. Lo deseable es mantenerse en un punto intermedio que le permita seguir con su rol, a la vez que comunicarse más auténticamente. Hay que estar siempre atenta a superar los deseos de “hermanarse” con el grupo.

En esta fase, prácticamente todas las integrantes del grupo se sienten capaces de poder relatar sus problemas y dificultades. Desaparecen los consejos y se responde con identificaciones.

La característica más significativa de esta etapa es que la comunicación se centra fundamentalmente en el intercambio de emociones y sentimientos en lugar de hacerlo sobre ideas o razonamientos.

Fase V: Finalización

En este momento hay una cierta euforia por el trabajo conseguido, por el ambiente que se respira. Aparece con frecuencia el tema del final y el deseo de que no sea así. A veces, este deseo puede llevar a comportamientos “regresivos” y puede haber enfrentamientos que recuerdan las primeras etapas.

Al llevar a cabo las actividades prácticas es preciso tener en cuenta estas fases.

CAPÍTULO II

Coordinar un grupo

OBJETIVOS

- Conocer los principios básicos de la función de coordinación de un grupo.
- Reconocer la importancia de potenciar la escucha activa para mejorar la participación y la comunicación grupal.
- Comprender la labor de la persona que observa un grupo.

CONTENIDOS

1. El rol de la persona que coordina un grupo.
2. La escucha activa.
3. El rol de la observadora.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. EL ROL DE LA PERSONA QUE COORDINA UN GRUPO

Quien coordina un grupo, en el que se trabajan cuestiones personales, debe haber realizado una labor previa de autoconocimiento, pues ha de soportar numerosos ataques y proyecciones, así como demandas específicas de solución por parte de las integrantes.

Ha de estar preparada para soportar tanto la hostilidad como la idealización y evitar caer en la fantasías omnipotentes, creyendo que debe tener repuestas para

todos los problemas. Además, insistimos, es negativo dar soluciones que vengan desde fuera de las mujeres y no desde ellas mismas.

Para poder promover la reflexión en un grupo es necesario que la persona que lo dinamiza haya reflexionado sobre los distintos temas y sobre todo que no se sienta incómoda cuando se abordan.

No hay que olvidar que las propias actitudes y expectativas respecto a las participantes son de suma importancia. Nuestra aceptación incondicional y nuestra confianza en que las participantes pueden mejorar su calidad de vida, sintiéndose más valiosas, mejor consigo mismas, es la clave para que el cambio se produzca.

En general quien coordina un grupo suele temer que aparezcan algunos de los fenómenos que dificultan la dinámica grupal.

Es posible que se teman los efectos que participar en un grupo puede tener para las mujeres. A algunas coordinadoras les preocupa que el grupo y los contenidos que en él se trabajan no sean de utilidad o interés para las participantes.

Puede que nos encontremos con personas a quienes el grupo no les interese y lo abandonen y otras que a pesar de que muestren desinterés permanezcan en él. En este caso, dudaremos de si la falta de participación o la aparente indiferencia son formas de negar su miedo a implicarse en el trabajo grupal, o que, tal vez, la coordinadora no lo está haciendo bien.

También hay quienes temen que el trabajo en grupo lleve a las mujeres a hacer cambios en sus vidas que les perjudiquen. Sin embargo, tenemos que tener en cuenta que no estamos realizando grupos terapéuticos en profundidad, sino de reflexión. Aún así, es posible que las participantes se cuestionen ciertos cambios en sus vidas, por lo que es conveniente cierta cautela a la hora de tomar decisiones.

En cualquier caso, el rol de la coordinadora de un grupo no es el de la madre o educadora. Hay que evitar imponer los propios valores o modelos. Su función no es señalar caminos a nadie, sino ayudar a que cada persona encuentre los suyos.

Su función es, principalmente, la de potenciar la escucha activa, la interacción, comunicación y participación entre las integrantes.

2. LA ESCUCHA ACTIVA

Cuando alguien comenta algo personal en un grupo, generalmente lo que necesita es ser escuchada, estar acompañada, sentirse comprendida y clarificar sus propios sentimientos y pensamientos.

A veces, algunos intentos de ayuda, se convierten en lo contrario y pueden llegar a ser obstáculos para que esa persona siga expresándose, por ejemplo, si mantenemos una actitud de ordenar, aconsejar, moralizar, juzgar o quitar importancia al problema.

Para ello, no interpretamos, aunque intentamos captar los sentimientos que hay detrás de las palabras y, por supuesto, no valoramos, juzgamos, consolamos, ni aconsejamos.

Practicar la escucha activa requiere:

- Intentar comprender las cosas tal y como nos la cuenta nuestra interlocutora. No implica tener que estar de acuerdo con ella, ni darle la razón.
- Objetivar continuamente la información que la otra persona expresa. Verificar la comprensión adquirida, hacer “devoluciones” de lo escuchado.
- Tolerar las emociones de la otra persona y acoger su problemática.
- Tener capacidad de contención para sostener a la otra persona que debe percibir que lo que le sucede no nos alarma ni altera.
- La escucha activa concluye cuando comprobamos que la interlocutora sabe que ha sido comprendida y ha recibido la información que le queremos transmitir.

Una escucha activa conlleva adoptar una actitud abierta, receptiva, atenta a la expresión verbal y no verbal de nuestra interlocutora. Quien dirige un grupo debe ocuparse de establecer un sentimiento de mutua confianza y comprensión. Para ello ha de tener una actitud empática. **La empatía** es la capacidad de transmitir a la otra persona que se le está escuchando y comprendiendo, intentando enten-

der su punto de vista y sus emociones. Es una actitud imprescindible en toda comunicación.

Algunas tácticas facilitan la empatía; una de ellas es el **reflejo o devolución**. Fue Carl Rogers quien introdujo el término reflejo. Mediante esta táctica se pretende que la persona con la que hablamos tenga la certeza de que verdaderamente se le ha comprendido.

Pueden utilizarse reflejos de múltiples formas, por ejemplo mostrando el *sentimiento* que hay en las palabras de la participante *"parece que lo que nos estás contando te hace sentir muy triste..."*.

También se puede hacer un reflejo sobre el *pensamiento*. Se trata de reflejar, a la persona a la que escuchamos, lo que acaba de comunicarnos, lo que hemos entendido y repetírselo para que se sienta escuchada y pueda proseguir hablando. De esta forma la coordinadora tendrá una mayor certeza sobre lo que la participante trataba de comunicar al grupo. Además este tipo de intervenciones permite a las mujeres poder reconocer así su propio pensamiento y analizarlo de un manera más efectiva, *"según lo que acabas de comentarnos, tú piensas que..."*

En ocasiones se trata de "devolver" o reflejar la *actitud* que no deriva directamente de las palabras de la participante, sino que puede deducirse razonablemente de la comunicación *"si no me equivoco tratas de decirnos..."*

Es positivo que en determinados momentos se haga un reflejo sobre las *posturas, los gestos o el tono de voz* de las participantes, *"me da la impresión, por vuestras posturas y gestos que estáis muy cansadas..."*

A veces, es preciso hacer ver la contradicción que hay entre la expresión verbal y no verbal *"podría parecer por tus palabras que no te afecta lo que estás contando, sin embargo en tu cara hay una expresión de tristeza"*.

En general, la dinamizadora de un grupo debe animar a explorar nuevas ideas o probar diferentes modos de conducta a las participantes: *"¿cuál es tu idea?", "¿qué se podría hacer?", etc.* Se trata de alentar en la búsqueda de alternativas, ayudar a comprobar que hay soluciones si se intentan, procurando reducir la angustia y la inseguridad, *"¿qué alternativas habría para esta situación?"*.

Estar en **silencio** mientras se está acompañada de otras personas a veces puede resultar incómodo. Sin embargo, los silencios también son importantes y toda coordinadora debe aprender a escuchar lo que en los silencios se dice. El silencio, por ejemplo, puede ser usado para dar tiempo a que se elabore, algo que se ha estado expresando y sintiendo anteriormente.

Como ya hemos dicho, la dinamizadora ha de conducir la reunión, ayudando al grupo a reflexionar, a hacerse preguntas, cuestionarse creencias, comportamientos, a generar alternativas de cambio, etc..

Cada sesión tiene tres momentos: uno de apertura, otro de desarrollo y por último, uno de cierre.

La sesión puede **comenzar** recogiendo las impresiones de las mujeres sobre lo trabajado el día anterior, en ocasiones el grupo quiere seguir hablando sobre determinadas cuestiones, por lo que es necesario mantener una actitud abierta y flexible.

El **desarrollo** de la sesión viene dado por la interacción entre las participantes y por desarrollar los contenidos temáticos previstos, así como la realización de las actividades prácticas que la dinamizadora puede proponer para profundizar en determinados temas.

A menudo, quienes coordinan un grupo expresan cierta dificultad para **cerrar** una determinada actividad o la reunión misma. Resolver esta situación será mucho más fácil si en el encuadre hemos dejado clara la duración de las sesiones. Para cerrar una sesión es conveniente elaborar un resumen breve de lo que ha sucedido (lo puede hacer la persona que dirige el grupo o cualquier participante). Si la dinamizadora lo desea puede recomendar hacer alguna tarea práctica fuera del taller para seguir trabajando el tema.

3. EL ROL DE LA OBSERVADORA

La labor de coordinación puede estar apoyada con la presencia de una persona observadora. Su función es observar lo que ocurre en el grupo, generalmente

sin participar, para poder ayudar a la coordinadora a analizar e interpretar lo sucedido. Entre ambas, valorarán cómo ha sido la participación y el clima en el grupo, qué aspectos la fomentaban y cuáles no; cómo ha sido la relación entre monitora y participantes, qué dificultades han surgido y cómo se han intentado solventar, etc.

CAPÍTULO III

Las técnicas de dinamización grupal La evaluación

OBJETIVOS

- Conocer la finalidad de las diversas técnicas de dinamización grupal.
- Señalar la importancia de la evaluación en el trabajo grupal.

CONTENIDOS

1. Las técnicas de dinamización grupal.
 - Técnicas de presentación y animación.
 - Técnicas para analizar un tema.
 - Técnicas dramáticas.
 - Técnicas corporales.
2. La evaluación.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. LAS TÉCNICAS DE DINAMIZACIÓN GRUPAL

Las técnicas de dinamización grupal se realizan para conseguir múltiples objetivos: aumentar la participación, promover la confianza, acercarse más fácilmente a una situación, provocar un punto de vista diferente ante un problema, resolver un bloqueo, profundizar en un tema, etc.

Las técnicas no son herramientas aisladas, aplicables mecánicamente a cualquier circunstancia, contexto o grupo, ya que se puede caer en un uso simplis-

ta, generar conflictos y tensiones en el grupo, no lograr los objetivos esperados, etc.

Es fundamental que la coordinadora considere si las actividades prácticas que propone son adecuadas para el grupo con el que trabaja. Debe evaluar el nivel formativo, de asociación y de introspección de las participantes y seleccionar o adaptar las más adecuadas para las personas con las que se va a trabajar.

Una vez realizada una determinada actividad práctica, es preciso analizar con el grupo lo ocurrido:

En primer lugar se resume y ordena lo que se ha realizado:

¿Qué escuchamos, vimos o leímos?

A continuación se analizan más a fondo lo que ha ocurrido y las implicaciones que ha tenido:

**¿Cómo me he sentido?, ¿qué pienso sobre lo ocurrido?,
¿qué me dice de mí?, ¿y del grupo?**

Para finalizar se intenta llegar a una conclusión o síntesis de lo discutido:

**¿Qué conclusión podemos sacar?, ¿qué hemos
aprendido?**

A continuación se presenta una breve clasificación de diferentes técnicas que pueden utilizarse:

I. Técnicas de presentación y animación

Este tipo de técnicas se utilizan para desarrollar la participación y crear un ambiente de confianza. Con ellas se pretende romper el hielo inicial, vencer el miedo a hablar ante personas desconocidas o desformalizar una situación. Pueden utilizarse al inicio del trabajo grupal, al principio de cada sesión o en momentos en los que convenga relajar el ambiente o descansar. El abuso de estas técnicas puede afectar a la seriedad y el compromiso del grupo, por lo que la coordinadora debe tener muy claro cuándo utilizarlas. Hay multitud de obras que recopilan este tipo de técnicas dirigidas a profesionales de la educación, de la animación, etc.

En el grupo como en cualquier otra situación de la vida cotidiana se suele comenzar con las presentaciones. La monitora debe facilitar que el grupo se sienta cómodo y que las participantes vayan dando a conocer a sus compañeras algunos aspectos de sí mismas.

A continuación, se exponen algunas de las múltiples formas en las que se puede llevar a cabo la presentación de un grupo.

Dinámica de presentación por parejas

Para facilitar la interacción entre las participantes la dinamizadora propone que se presenten de dos en dos.

Se trata de informarse por parejas de los datos de otra compañera a través de un intercambio de preguntas para poder describirla a continuación en el grupo, es decir, cada mujer presentaría a su compañera: ella se llama..., tiene años..., nació en..., tiene hijos, o no tiene, le gusta...(también, se puede dejar un amplio margen de libertad a las parejas).

Rueda de nombres

Con el fin de memorizar lo antes posible los nombres de todo el grupo, cada participante dirá en alto el nombre de todas las personas que le anteceden y el suyo propio.

Me presento

Se pide a cada participante que diga su nombre y añada algo más: para qué ha venido, algo que le gusta, un anécdota...

Expectativas sobre el taller

Es conveniente hacer un sondeo en el grupo sobre las expectativas que se tienen ante la experiencia que se va a desarrollar.

Para ello se pide a cada integrante que exprese los temores, intereses, motivaciones, dudas y deseos que tienen sobre el taller que va a comenzar.

II. Técnicas para analizar un tema

Son técnicas que hacen más ameno el trabajo grupal, a la vez que fomentan la participación y el diálogo entre sus participantes. Permiten trabajar muy distintos temas, según el interés específico de quién las use. Pueden utilizarse para sintetizar, promover una discusión, relacionar e interpretar, etc.

Son ejemplos de estas técnicas:

- **Subgrupos de discusión:** para conseguir que todo el mundo participe es aconsejable que se divida el grupo total en otros grupos pequeños de no más de cuatro o cinco personas. Cada subgrupo nombra una portavoz que anotará lo que en el grupo se discute. Los subgrupos pueden mezclarse o rotarse sucesivas veces.
- **Diálogo por parejas:** es útil para comentar lo ocurrido, pensado, sentido tras una actividad en lugar de hacerlo en el grupo grande.
- **Tormenta de ideas:** se utiliza como primer acercamiento a un tema. Se pide al grupo que exprese, sin pensar demasiado, las ideas que le sugiere el tema, se anotan todas (importa más la cantidad) y posteriormente se analizan.
- **Mesa redonda:** las participantes actúan como si estuviesen en una mesa redonda real, exponiendo diferentes opiniones sobre un mismo tema.
- **Resolución de casos prácticos:** se divide el grupo en subgrupos y se ofrece a éstos un caso real o ficticio sobre el tema que se esté tratando, con la finalidad de que discutan y extraigan conclusiones.
- **Carteles o murales:** de una forma gráfica se resumen ideas, se plasman opiniones, etc., que pueden exponerse en el aula para ser vistas de forma permanente por el grupo.
- **Lectura de textos:** mediante la lectura de un texto se trata de generar la reflexión y el debate sobre un tema.

III. Técnicas dramáticas

Esta técnicas (role-playing, sociograma) permiten analizar las diferentes actitudes y reacciones de la gente frente a situaciones o hechos concretos. Mediante representaciones dramáticas se pueden analizar diferentes perspectivas ante un mismo conflicto o ayudar a afrontar situaciones reales.

IV. Técnicas corporales

Se utilizan cuando se quiere fomentar el contacto y la comunicación entre los miembros de un grupo. Algunas de ellas, como la relajación, se emplean para introducir otras o bien como un fin en sí mismas. Se pueden utilizar para trabajar contenidos como la imagen corporal, la sexualidad, el autocuidado...

- Ejercicios corporales de desarrollo de los sentidos.
- Respiratorias.
- Masajes.
- Relajación.

2. LA EVALUACIÓN

Siempre es necesario evaluar el trabajo que hemos desarrollado. Lo más práctico es que la evaluación sea continua, es decir, que tras cada sesión valoremos nuestro trabajo a ser posible de una forma sistemática, analizando detenidamente lo que ha ocurrido.

Son muchos los aspectos que pueden evaluarse: el nivel de participación, comunicación, integración, cooperación entre sus miembros, las resistencias etc.

La evaluación por parte de las participantes puede ser verbal. Cada participante expresa alguna palabra o frase que resuma sus sensaciones acerca de la sesión.

Por parte de la coordinadora se evaluarán los aspectos dinámicos y temáticos de después de cada sesión.

Un ejemplo de ficha de evaluación de la sesión a realizar por la dinamizadora o por ésta y la observadora puede ser:

Sesión nº:		Fecha:
• Número de asistentes:	Participantes ausentes con aviso: Participantes ausentes sin aviso:	motivo:
• Temas tratados:		
• Actividades realizadas:		
• Evaluación temática: Observar si se cumplen los objetivos de la tarea.		
• Evaluación dinámica:		
— Clima afectivo, relación de las participantes con la coordinadora...		
— Participación (participan activamente, se implican emocionalmente...).		
— Cooperación (colaboran o dificultan la tarea, movilidad de roles...).		
— Integración en el grupo (alguna participante tiende a aislarse, o es desplazada por el grupo...).		
— Conductas disruptivas (bloqueos, intentos de sabotear la sesión, acaparar la atención, incumplir las normas de grupo...).		
— Comunicación (comunicación grupal en relación a la tarea, dobles mensajes, ruidos e interferencias, agresividad...).		
— Aprendizaje (incorporan lo nuevo, se producen cambios).		
• La evaluación de la coordinadora:		
— Coordinación del grupo.		
— Cierre de la sesión.		
— Cómo se ha sentido.		
• Avances y dificultades que ha planteado la sesión.		
• Emergente.		
• Emergentes significativos. Interpretación de los mismos.		
• Aspectos dinámicos y temáticos en los que se debe profundizar.		

CAPÍTULO IV

La identidad femenina

OBJETIVOS

- Conocer y diferenciar los conceptos de sexo, género, rol y estereotipo.
- Reflexionar sobre el aprendizaje recibido y la transmisión de roles a través de modelos familiares y la socialización.
- Analizar la incidencia del cumplimiento de los roles asignados en la salud de las mujeres.

CONTENIDOS

1. Construcción de la identidad.
2. Concepto de sexo, género, roles y estereotipos.
3. La identidad femenina y mensajes de género.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

Desde que nacemos nuestras experiencias están mediatizadas por otras personas. El mundo que se percibe es el mundo que nos muestran quienes nos rodean y la imagen que poco a poco construimos de una misma dependerá de la visión y los mensajes que nos transmiten las personas más cercanas.

En las primeras etapas de la vida, los mensajes que recibimos de las demás personas nos llegan a través del cuerpo, fundamentalmente a través de cómo so-

mos alimentadas, cogidas, acariciadas y cuidadas. A estos mensajes, poco a poco, se les van sumando los provenientes del lenguaje verbal, cómo nos hablan, las palabras que utilizan para referirse a nosotras, lo que nos dicen y también lo que creemos que perciben y esperan de nosotras.

Es un complejo proceso que incluye cómo se relacionan entre sí y con nosotras quienes pertenecen a nuestro entorno, las identificaciones con personas significativas, las experiencias que vamos teniendo y los aprendizajes que desarrollamos.

El vínculo afectivo entre la niña o niño y quienes le cuidan se llama *apego*. En las relaciones de apego se adquiere la seguridad emocional básica que nos permite confiar en nosotras mismas y en las demás personas.

A medida que las niñas y los niños crecen y aprenden nuevas capacidades como andar, hablar, jugar, van diferenciándose de las otras personas, tomando mayor conciencia de su cuerpo y los límites de éste. Sin embargo, continuarán necesitando la atención y el reconocimiento de quienes les cuidan.

Con la entrada en la escuela, el concepto de una misma se amplía, se enriquece debido a las nuevas exigencias y relaciones. Van interiorizando nuevas normas, la percepción de las propias habilidades, logros, intereses, la adaptación a las nuevas personas con las que se relaciona (compañeras, compañeros, maestras...) y las imágenes que ellas y ellos les devuelven continuarán conformando su identidad.

En la adolescencia las chicas y chicos pueden formarse una idea más completa de sí mismas/os. En la conceptualización de su yo influirán cogniciones, sentimientos, intereses o ideales. La identificación con el grupo de edad y la valoración y el reconocimientos de amigas y amigos tiene una especial relevancia, en la medida que se necesita tomar distancia del padre y de la madre.

En esta etapa se producen cambios fisiológicos, endocrinos, de personalidad, de relaciones, etc., que incide en la autoestima.

Los cambios, como hemos dicho, son tantos y tan rápidos que son objeto de preocupación constante por parte de los chicos y chicas (también por su familia y el entorno) y no es raro que el cuerpo se convierta en fuente de rechazo y conflicto, sobre todo para las mujeres, sobre quienes recae con mayor intensidad la presión social de la belleza y la delgadez.

En la vida adulta el valor que nos otorgamos no depende tanto de la apreciación externa como de la propia valoración subjetiva. No obstante, también podemos pasar por periodos de inestabilidad ante las nuevas exigencias laborales, familiares, conflictos relacionales, de pareja, etc.

2. CONCEPTO DE GÉNERO, ROLES Y ESTEREOTIPOS

Crecemos como mujeres dentro de una sociedad y una cultura en la que vamos adquiriendo los conocimientos, los valores, roles o modelos que configuran nuestra manera de ser, de pensar y de actuar .

A través del proceso de socialización vamos incorporando una serie de funciones, interiorizando un sistema de valores y adaptándonos a lo que se espera de nosotras en función del sexo con el que nacemos.

En cada sociedad existen definiciones, normas, mandatos sobre cómo deben ser los varones y las mujeres y también cada sociedad asigna un valor diferentes a ambos.

Utilizamos el término **sexo** para referirnos a los aspectos biológicos que se derivan de la diferencia sexual.

Usamos el término **género** para señalar el conjunto de características sociales, culturales, psicológicas, económicas, políticas, jurídicas... asignadas a cada sexo y que conforman lo que llamamos la feminidad y la masculidad.

Nacemos con un cuerpo que tiene unas características anatómicas, fisiológicas concretas, etc. A partir de ese cuerpo sexuado aprendemos diferentes funciones o actividades así como aquello que nos constituye como personas, como seres con identidad, de acuerdo con lo que cada cultura define como masculino o femenino.

El concepto de género no es universal, ni inmutable, sino que se utiliza para designar expectativas de comportamiento social para cada uno de los sexos en una época y en un espacio determinados.

Además de estas asignaciones sobre lo que debe ser una mujer y un hombre existen asignaciones de valor, de jerarquía y de poder para cada uno. El sexo

masculino se ha erigido como universal, centro de todas las experiencias y el sexo femenino se ha considerado como subordinado o excluido.

Es preciso definir otros dos conceptos fundamentales: *rol* o papel social y *estereotipo*.

Roles o papel social es el conjunto de tareas y funciones derivadas de una situación o estatus de la persona en un grupo social. Los roles tradicionalmente femeninos están relacionados con las funciones de esposa y madre. Los roles tradicionalmente masculinos se han derivado del mantenimiento económico de la familia.

Estereotipo es una idea preconcebida, generalmente simplificada o distorsionada que tenemos sobre las conductas o cualidades de un grupo o colectivo determinado.

Los estereotipos que se transmiten en el medio social, familiar o escolar, los medios de comunicación y la publicidad son un claro ejemplo de ello.

Los estereotipos "clásicos" suponían en las mujeres pasividad, sensibilidad, altruismo, capacidad de ayuda y cuidado, abnegación, empatía y dependencia mientras que a los varones se les consideraba como racionales, agresivos o más estables emocionalmente. Pero no sólo se han dividido estas atribuciones en masculinas o femeninas sino que los atributos que se han asignado a los varones se han considerado más valiosos.

Determinados rasgos como independencia, seguridad, toma de decisiones, firmeza y agresividad suficiente para imponerse, autoconfianza, etc. han sido potenciados en los varones.

La obediencia, la dependencia, el complacer han sido reforzados en el caso de las mujeres, de ahí que *cuanto más nos ajustemos a los patrones de feminidad más condiciones se crean para que nuestra autoestima sea baja*.

En este sentido, una clave para el trabajo grupal con las mujeres consiste en retomar los estereotipos, analizarlos, cambiar sus contenidos y otorgar valor a aquellas cualidades asociadas a la feminidad que nos parecen importantes según nuestro criterio personal, así como reforzar otros valores y capacidades que consideramos positivas para las mujeres y que no nos han sido permitidas.

Consecuencias de la desigualdad de género

Las mujeres y los varones no tienen las mismas oportunidades ni posibilidades de acceder a los recursos que les permiten desarrollarse y conseguir un bienestar personal.

No es raro escuchar que, hoy día, ya existe igualdad entre hombres y mujeres. Sin embargo, sabemos que persisten situaciones discriminatorias: A las mujeres se les ha limitado el acceso a espacios considerados de varones. En el mercado laboral, observamos que cobran remuneraciones inferiores y, en ocasiones, por el mismo trabajo que los varones no obtienen el mismo salario, soportan mayor desempleo, desarrollan un trabajo doméstico que no es reconocido ni valorado; asumen el cuidado de las personas mayores o enfermas, cuando tienen un empleo realizan doble o triple jornada laboral y además, a menudo, reciben descalificaciones por no atender suficientemente a su familia. También soportan en mayor medida situaciones de violencia como agresiones sexuales, malos tratos y acoso sexual, así como formas de relación que colocan a las mujeres en posición de inferioridad y desvalorización.

No obstante, la desigualdad de género, a diferencia de la desigualdad de clase, de raza, tiene la característica de ser invisible. La conciencia de situaciones en las que las mujeres se hayan sentido poco valoradas, descalificadas y limitadas no surge siempre con facilidad porque es algo que ha estado legitimado por la sociedad e interiorizado por las mujeres.

Creer como mujer va a implicar no sólo superar dificultades individuales para creer en nosotras mismas, sino tomar conciencia de que estas dificultades también tienen que ver con nuestra pertenencia al género femenino, al hecho de ser mujeres en la sociedad en que vivimos.

Vamos a tener que enfrentarnos a lo largo de la vida con un mayor número de limitaciones impuestas por la sociedad, por lo que si la autoconfianza es fundamental para cualquier persona, en el caso de las mujeres es aún más necesario.

3. IDENTIDAD FEMENINA Y MENSAJES DE GÉNERO

La feminidad se construye en un contexto cultural y social. Las sociedades crean representaciones de lo femenino que actúan como modelos ideales, que, a su vez,

inciden en la estructuración psíquica del sujeto mujer. Estos valores se transmiten por la familia y otras redes sociales.

Desde que nacemos vamos recibiendo mensajes sobre lo que se espera de nosotras, lo que significa ser mujer. Se transmiten en forma de expectativas, modelos y conforman nuestra identidad. Son mensajes formativos de género.

En la medida en que los cumplimos las demás personas nos valoran y nosotras nos autoestimamos. Sin embargo, a la larga el cumplir con estos mandatos nos puede provocar malestar.

Algunos de estos mensajes de género son los siguientes:

1. *Vivir para otros*: las mujeres hemos sido valoradas a través de entregarnos a las otras personas. En el caso de mujeres que asumen un modelo tradicional mediante la dedicación al matrimonio, a la pareja, en la maternidad.

Este mandato limita el dedicarnos tiempo y energías a nosotras mismas y refuerza el dar más importancia al bienestar de los y las demás que al nuestro.

También contribuye a que las mujeres seamos vistas fundamentalmente como "cuerpo": Las mujeres hemos sido "cuerpo materno", "cuerpo-objeto", cuerpo para el placer de los otros, para gestar, parir, amamantar. Ahora, debemos sumar el "cuerpo erótico y estético" en exhibición. Es parte del deber de género exhibir el cuerpo.

2. *Ser en los otros*: Mujeres socializadas como seres que requeríamos completarnos en alguien (marido, el padre y la madre); por ello podemos infravalorarnos por el hecho de no tener pareja o incluso, en situaciones de violencia conyugal, puede funcionar como un mandato que facilita el mantener la relación.

3. *Ser a través de otras personas*: la mujer se ha valorado en la medida en que se realizaban los y las demás (hijos/as, nietos/as, pareja...). La propia valoración depende más de lo que hacen o consiguen las otras personas que de lo que una misma logra.

4. *Ser independiente, autónoma, libre*: es el mensaje dirigido a las mujeres más

modernas o las jóvenes. Ser independientes económica y afectivamente, tomar sus propias decisiones, o no tener vínculos que lleguen a atar.

5. *Ser todo lo anterior*: en realidad podemos decir que muchas mujeres actualmente han recibido este mandato que resume los cuatro anteriores. Sin embargo, la contradicción entre independencia y dependencia puede lesionar nuestra autoestima. Si me valoro por ser independiente, será a costa de transgredir otros mandatos.

Actualmente, como hemos visto no hay un único modelo de feminidad y el que desarrolle uno u otro en mayor o menor medida dependerá de qué estereotipo haya sido más apoyado en el contexto concreto en el que haya vivido y de las circunstancias vitales.

El medio en el que vivimos y las personas que nos rodean son modelos de género. A través de ellos aprendemos, configuramos nuestros modos de ser, nuestra identidad como mujer.

El modelo ideal de mujer actual que tratan de transmitirnos a través de la publicidad y otros medios de comunicación es el de la *supermujer*. Una mujer que puede asumir roles tradicionales de buena esposa o madre y además tener empleo, tener éxito económico, ser guapa, deportista, buena amante, siempre joven...supuestamente puede desempeñar todos estos roles sin problemas, al contrario, con entusiasmo y placer.

Este modelo tiene como consecuencia que muchas mujeres se consideren poco valiosas porque no concuerdan con la imagen de perfección que se les ofrece. ¿Qué clase de modelo es éste, que espera que seamos supermujeres y se nos critica si no lo asumimos? además, ¿qué clase de modelo es éste que deja fuera a la gran mayoría de las mujeres?

Por todo esto, podemos llegar a sentirnos escindidas cuando nos realizamos en algún aspecto y tenemos la sensación de estar desatendiendo otros, incumpliendo deberes o sintiéndonos egoístas. De esta manera por muchos logros y reconocimiento social y/o profesional que obtengamos podemos no conseguir valorarnos.

En Resumen

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotras mismas afecta de manera decisiva a nuestra vida, nuestro trabajo, nuestras relaciones de pareja, familiares o de amistad y a las posibilidades que tenemos de conseguir lo que deseamos.

Por tanto, es preciso valorar lo que somos y lo que tenemos de específico y distinto con una nueva mirada libre de los prejuicios que la sociedad otorga a lo femenino.

Nuestro poder reside precisamente en nuestro ser mujer, en nuestra creatividad y conciencia de ser nosotras mismas, en creer en nuestros conocimientos y experiencias.

Es muy importante revisar y cuestionar las creencias y los modelos que nos han transmitido sobre lo que supone ser mujer ya que muchas de nosotras hemos aprendido a limitar nuestras capacidades al sentirnos subestimadas e inferiores.

ACTIVIDADES PRACTICAS

ADVERTENCIAS METODOLÓGICAS

Antes de comenzar una actividad que implique ponerse en contacto con los propios sentimientos, recuerdos, acontecimientos pasados, fantasías, etc., se puede realizar una relajación. Este tipo de ejercicios han de realizarse muy lentamente, creando un espacio adecuado, donde las participantes estén sentadas cómodamente, sin que haya elementos externos que interrumpen; también se puede utilizar una música suave.

Influencias de la niñez

Este ejercicio se realizará, a ser posible, por escrito e individualmente.

Escribe en una hoja los nombres de las personas que tuvieron una influencia negativa en tu autoestima en la niñez y un mensaje negativo que recibiste de ellas. Haz lo mismo con las positivas. A continuación, escribe qué lectura haces actualmente de esos mensajes tanto positivos como negativos.

Análisis de los mensajes recibidos

Con el siguiente ejercicio se pretende que la participante pueda tomar conciencia de los mensajes de género que ella misma ha recibido de sus figuras parentales.

Se pide a cada miembro del grupo que vayan retrocediendo en el tiempo y se imaginen de niñas. Se van introduciendo las siguientes frases dejando tiempo para poder imaginar: *recuerda cómo eras de niña.. qué imagen te viene, qué edad puedes tener, qué tipo de niña eras, qué decía tu padre que estaba bien para una niña, que decía o te transmitía que era inadecuado... cuáles eran los mandatos positivos de tu madre, "haz esto", y los negativos "no debes hacer..." y de otras personas adultas cercanas...*

A continuación, se propone responder de forma individual, por escrito o no a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué aprendiste sobre cómo debemos ser las mujeres?
- ¿Cómo respondiste a estos mensajes?
- ¿Qué cosas aprendiste acerca de cómo no debemos ser las mujeres?
- ¿Influyen estos modelos en tu vida actual?

Es conveniente que tras un ejercicio que se ha realizado individualmente se contraste la experiencia con otros miembros del grupo, se puede hacer por parejas o trios, o bien coméntándolo globalmente en el grupo.

La monitora pide a cada participante que elija una persona del grupo con quien le gustaría comentar el ejercicio y comenten lo recordado, que comparen la experiencia propia con la de la otra persona y se pregunten qué aspectos hay en común, cuáles son diferentes, cómo se han sentido haciendo este ejercicio, de qué se han dado cuenta, etc.

Se puede hacer un comentario final con el resto del grupo.

Analizando las creencias de nuestra madre y nuestro padre

Con este ejercicio se pretende analizar las actitudes y relaciones entre los padres en lo que a los roles de género respecta. No se trata de profundizar en las relaciones entre el padre y la madre, pero aún así este ejercicio, por el tipo de preguntas que plantea, puede desencadenar muchas emociones en las participantes, por lo que la coordinadora debe valorar si es apropiado realizarlas.

Se solicita a cada mujer que intente por un momento ponerse en el lugar de su madre y de su padre y analice desde su visión los roles por ellos interiorizados. Se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué papel creía tener tu madre en la sociedad?
- ¿Qué papel creía tener tu padre en la sociedad?
- ¿Estas creencias influían en la relación de tus padres?
- ¿Cómo trataba tu padre a tu madre?
- ¿Cómo trataba tu madre a tu padre?

- ¿Ves alguna relación entre la actitud de tus padres respecto a las diferencias de los sexos y la tuya propia?
- ¿Qué similitudes y diferencias hay entre la relación entre tus padres y la que tú estableces con tu pareja?

Se comenta por parejas y en el grupo grande se extraen conclusiones.

Yo como mujer soy...

Con este ejercicio se pide hacer una reflexión sobre el modelo de mujer que se ha interiorizado, comparándolo con los modelos de mujeres cercanas.

Se plantean las siguientes preguntas que se responderán individualmente:

- ¿Qué tipo de mujer soy en relación a mi madre?
- ¿Qué tipo de mujer soy en relación a mis hermanas, primas y amigas de mi misma generación?
- Describe a una mujer que admires.

Comentad en grupos de tres personas el ejercicio.

CAPÍTULO V

Autoconocimiento y autoestima

OBJETIVOS

- Fomentar el autoconocimiento en las distintas áreas de nuestra vida.
- Conseguir un mayor desarrollo personal.

CONTENIDOS

1. Autoestima
2. Claves para el desarrollo de la autoestima:
 - Autoconocimiento
 - Autoaceptación
 - Autoafirmación
 - Asumir la responsabilidad

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. LA AUTOESTIMA

La autoestima (AE) es el **conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotras mismas**. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. Si tenemos una buena autoestima nos sentiremos capaces, valiosas, con autoconfianza.

La autoestima incide en nuestra manera de ser, de estar, de actuar en el mundo y de relacionarnos. Cuando no nos valoramos, reconocemos las cualidades que

realmente poseemos o aceptamos con serenidad nuestras limitaciones podemos mostrarnos inseguras y no tener confianza en nosotras mismas; de esta forma nos resultará más difícil afrontar y resolver los problemas de nuestra vida cotidiana y emprender proyectos.

El dinero, la pareja, la maternidad, el reconocimiento de los y las demás pueden contribuir a que nos sintamos mejor o más satisfechas, pero no debemos de tratar de buscar la confianza y el autorrespeto fuera, sino en nosotras mismas.

¿Que Características tienen una persona con alta autoestima?

Según Bonet (1.994), una persona con alta autoestima:

Está dispuesta a *defender sus ideas y valores* y puede modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

Confía en su propio criterio, sin sentirse culpable, incluso cuando es cuestionada por otras personas.

Tiene confianza en su capacidad para resolver los problemas.

Está dispuesta a *pedir ayuda* cuando la necesita.

No se considera ni inferior ni superior a las otras personas.

No se deja manipular por otras personas, aunque está dispuesta a colaborar.

Reconoce y acepta de sí misma diferentes emociones y sentimientos, positivos y negativos, y los expresa.

Es *capaz de disfrutar* con las más diversas actividades como trabajar, leer, jugar, charlar, caminar.

Respeto las opiniones de las otras personas aunque no comparta sus ideas y valores.

Una persona con baja autoestima

Es muy autocrítica, lo que le lleva a sentirse insatisfecha consigo misma.

Tiene continuos sentimientos de culpabilidad, se critica por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a asumirlos.

Es indecisa, no tanto por falta de información como por miedo a equivocarse.

Es hipersensible ante la crítica de las y los otros, lo que le hace sentirse fácilmente atacada.

Tiene una excesiva necesidad de complacer, no se atreve a decir "no".

Muestra un alto grado de perfeccionismo o autoexigencia, desea hacer casi todo cuanto intenta sin un fallo, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

Tiende a sentirse deprimida, lo que le hace verlo todo negro.

La autoestima en las mujeres

Para las mujeres, el tener metas y proyectos propios puede ser considerado una postura egoísta. Esta idea está condicionada por los sistemas sociales que ensalzan la autorrenuncia y el autosacrificio.

Nuestra autoestima depende del cariño y estima que recibimos en nuestras primeras relaciones, pero también de nuestras fantasías, ideales, expectativas y de todas las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida.

Sin duda, los mensajes verbales y no verbales que nos llegan referidos al valor de ser mujer en nuestro medio, va a tener efectos importantes.

El cumplimiento de los mandatos relativos a la maternidad y a la belleza física siguen siendo los prioritarios a la hora de garantizar a las mujeres un lugar de valoración.

Según A.M. Daskal (op.cit.) a las mujeres nos cuesta valorarnos 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 demos que, pese a ser mujeres, valemos.
- Porque dentro de las prescripciones más significativas de ser mujer figura ser discreta, pasar inadvertida y no hacer sombra al varón.
- Porque el modelo de identificación es otra mujer, la madre, quien 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.

2. CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Hemos visto que en la construcción de la identidad los primeros años de la vida son muy importantes, así como los mensajes, creencias y atribuciones sobre nuestra persona que incorporamos de las figuras significativas en nuestra infancia, la socialización y de los mensajes formativos de género extendidos en la sociedad y en la cultura en la que vivimos.

Esto no significa que si hemos tenido una infancia difícil en la que las personas

cercanas a nosotras no nos valoraban o no nos daban el amor incondicional que en la infancia se necesita, vayamos a continuar con este déficit el resto de nuestras vidas.

Para realizar un cambio personal podemos partir del deseo de saber más sobre nosotras y querer conocernos mejor. Conlleva reconocer la realidad de nuestro mundo interior y exterior. Se trata de identificar aquellas áreas más problemáticas y darnos cuenta de cómo nos afectan, por ejemplo:

- Admitir qué diferentes aspectos de mi vida no son satisfactorios: mis relaciones de pareja o con los hijos e hijas, mi imagen corporal, mi vida sexual, etc.
- Aceptar que no he dedicado el suficiente esfuerzo a algo que deseo y, sin embargo, me quejo de que no me sale bien.
- Reconocer que mi ánimo está bajo, que apenas disfruto con nada, que en realidad no me siento tan feliz como digo o quiero creer
- Darme cuenta de que estoy evitando hablar un tema que me preocupa por miedo a tener que asumir los cambios.

Cuando trabajamos para realizar cambios personales se puede partir del conocimiento de nuestras necesidades, deseos y objetivos, conocer nuestros recursos, es decir, de un mayor **AUTOCONOCIMIENTO**.

Por las características del aprendizaje social de género a las mujeres se nos condiciona para centrar la mirada en los otros, no en nosotras mismas. Estar pendiente de atender y cuidar a las demás personas dificulta el autoconocimiento. Podemos llegar a confundirnos, a desconocer nuestras aspiraciones, capacidades y logros.

Muchas mujeres no valoran sus opiniones o experiencias ya que han vivido siempre con la creencia de que la visión correcta sobre las cosas las tienen los de fuera.

Autoconocerse significa tener conciencia de qué es lo que yo pienso acerca de mí y qué muestro a los y las demás, cómo hablo acerca de mí, qué enfatizo y qué oculto. En definitiva se trata de identificar nuestros:

- Pensamientos.
- Creencias, deberes, valores o principios.
- Necesidades y deseos.
- Formas de comportarnos.
- Afectos, sentimientos, emociones y miedos.
- Cualidades, habilidades y recursos personales.

Es importante identificar qué tipo de **pensamientos** utilizamos sobre nosotras mismas. Tal vez descubramos que utilizamos con mayor frecuencia mensajes muy críticos contra nosotras mismas (*soy perezosa, no hago lo suficiente, soy torpe...*).

De la misma manera, hemos de revisar nuestras **creencias, deberes, valores o principios** (*tengo que , debería*). Generalmente, se trata de valores que hemos adquirido de nuestras madres y nuestros padres, de la sociedad y de los distintos grupos a los que hemos pertenecido. Están muy arraigados en nosotras, bien dirigiendo nuestra conducta o bien haciéndonos sentir culpables si no actuamos de acuerdo con ellos. Tenemos que preguntarnos si actualmente son válidos y si los queremos conservar, de manera que representen nuestros valores actuales.

Ponernos en contacto con nuestras **necesidades y deseos**. Descubrir cómo las mujeres hemos sido enseñadas a posponer siempre nuestra necesidad de descansar, de divertirnos, de cuidarnos, de aprender... Identificar nuestros deseos es la forma de dar el primer paso para optar a satisfacerlos, sabiendo que desear algo no significa que vaya a conseguirlo de manera automática.

También determinadas **formas de comportarnos** nos perjudican. Se trata de poder identificar qué formas de actuar me hacen sufrir y me limitan, ver de quién los hemos aprendido o copiado, cuestionarlas y crear nuestros propios modelos.

Y por supuesto, para sentirme mejor debo partir de reconocer mis **cualidades** y mis **recursos**, saber de cuáles dispongo. Pueden ser: habilidad para algo, facilidad para relacionarme, capacidad analítica, creatividad... Analizar ¿en qué situaciones difíciles de la vida he salido adelante?, ¿cómo lo he conseguido?, ¿qué recursos puse en marcha para ello?. También es preciso saber cuáles son mis defectos y limitaciones, analizarlos sin caer en juicios o descalificaciones y sin dejar que invadan toda mi persona.

Muchas mujeres no atribuyen importancia a sus capacidades y logros. Tienen conciencia de que son eficientes, por ejemplo, pero no valoran sus esfuerzos, como si fuera lo esperable, las de todo el mundo.

La coordinadora del grupo ha de estar muy atenta a las descripciones que cada mujer hace de sí misma, qué adjetivos utiliza, y cómo encontrar formas más positivas de referirse a sí misma, así como contrastar las percepciones que cada mujer tiene de sí misma con las que el resto del grupo tienen de ella.

Todas estas formas de pensar sobre una misma, de autoevaluarse negativamente son aprendidas muy tempranamente, sin embargo, eso no significa que no se puedan revisar, cuestionar y modificar.

La posibilidad de realizar experiencias de autoconocimiento en grupo permite descubrir cuánto hay de común, es decir cuántas de las valoraciones que las mujeres hacen de sí mismas tienen que ver con lo que en nuestra cultura se piensa de las mujeres en general.

El siguiente paso es la **AUTOACEPTACIÓN** de todo aquello que hemos identificado. Aceptarse no significa que no deseemos cambiar, mejorar o evolucionar; todo lo contrario. Si admitimos lo que somos: nuestros sentimientos, cualidades, capacidades, etc., podemos ser conscientes de nuestras elecciones y comportamientos y nos posibilitará hacer cambios.

Aceptar implica no negar lo que sentimos (Branden, 1.988). Siempre somos más fuertes cuando no negamos la realidad o la evidencia: ¿cómo puedo aprender a ser más activa si no acepto que a menudo actúo pasivamente?. No puedo superar un miedo o cambiar un rasgo que no admito como propio, no puedo perdonarme por una acción que no reconozco haber realizado.

Aceptarnos es asumir que lo que pensamos, sentimos y hacemos son partes de mi misma por muy contradictorias que sean y, en cualquier caso no son manifestaciones permanentes de nosotras mismas.

También supone aceptar que nos gustamos a nosotras mismas, que hay aspectos de nosotras que nos agradan.

Si hemos conseguido aprender a conocernos y aceptarnos más, también debemos aprender a comunicar de forma clara y segura nuestras necesidades, deseos

y sentimientos a otras personas, es decir debemos conseguir una mayor **AUTOAFIRMACIÓN**.

- La educación en el altruismo, la inseguridad o creer que no tenemos derecho a defender lo que pensamos, motivan que no seamos capaces de establecer límites a las demás personas, de decirles "no", por ejemplo: negarnos a una relación sexual que no deseamos, cuando nuestros hijos e hijas interrumpen nuestro trabajo u ocio o plantean exigencias contrarias a nuestros criterios etc.
- También podemos tener dificultades para discrepar con la gente abiertamente o pedir algo cuando creemos que podemos recibir una respuesta negativa.

Asimismo, una de las dificultades para ser más autoafirmativas reside en seguir considerando una serie de **creencias** sobre cómo debemos ser las mujeres, cuyo cumplimiento está en contradicción con nuestros derechos.

En muchas ocasiones, comportarse afirmativamente entra en contradicción con estas creencias socialmente extendidas que hemos interiorizado sin cuestionarlas, a pesar de la culpabilidad que nos genera no responder a las mismas.

Algunos ejemplos de estas creencias y los derechos que habitualmente nos negamos son (McKay, Fanning, Patrick, 1991):

Es ser egoísta anteponer las necesidades propias a las de los demás.

Muchas veces, tienes el derecho a ser la primera.

Es vergonzoso cometer errores, hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión.

Tienes derecho a cometer errores.

Hay que ser sensible a las necesidades y deseos de los demás, aun cuando estos sean incapaces de demostrarlos.

Tienes derecho a no cumplir con las necesidades y deseos de los demás

No hay que hacer perder el tiempo a personas que consideramos importantes con los problemas de una.

Tienes derecho a pedir apoyo emocional

Las cosas podrían ser peores aún de lo que son. No hay que tentar a la suerte.
Tienes perfecto derecho a intentar un cambio.

Los cambios se consiguen con determinación. Hemos de saber que los cambios pueden ser lentos. Se trata de entender que **lo importante es el proceso más que la meta** y que en este proceso los obstáculos, las dificultades que encontremos nos posibilitan aprender para seguir adelante.

Si esperamos cambios radicales en un breve plazo corremos el peligro de desilusionarnos y abandonar y añadir un nuevo "fracaso". Por ello, debemos tener muy en cuenta que la determinación nos va a permitir alcanzar nuestro objetivo.

Por ello el último paso de los procesos descritos sería **ASUMIR LA RESPONSABILIDAD**. Implica no esperar que otras personas hagan realidad nuestros sueños, sino afrontar la responsabilidad de nuestra propia vida. Esto supone ser responsables de nuestro tiempo; trabajo; de nuestra salud...; en definitiva, de nuestro bienestar.

La búsqueda de nuevos valores, de nuevas formas más positivas de mirarse producen miedo y el deseo de volver a lo conocido, aunque signifique volver a pasar situaciones de malestar. Suelen ser miedos a perder lo que se tiene, a que los demás nos critiquen y nos rechacen.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Esta soy yo

Hacer un dibujo con colores expresando cómo nos vemos a nosotras mismas. Escribir en la parte superior "esta soy yo". Se trata de no intelectualizar sino de contactar con alguna emoción, sin pensarlo. (los dibujos pueden ser figurativos o abstractos). Explicar y comentar la experiencia por parejas.

Valoramos nuestro grado de autoestima

Cómo primer contacto y a modo de evaluación previa se pide al grupo que valore su nivel de autoestima.

Se lanza la pregunta al grupo: ¿Cómo estamos de AE?

Las participantes pueden responder bien, mal o regular e incluso se puede pedir que respondan poniendo una nota en una escala de cero a diez. Algunas personas comentarán que su AE cambia en función de los días, en ese caso preguntar cómo están en ese preciso momento.

Para mí la autoestima significa...

Con el objetivo de identificar el concepto de autoestima se trata de que completar por escrito la frase "para mí la autoestima significa..."

Este ejercicio también puede realizarse en grupo verbalmente, de forma que una a una cada participante complete la frase.

Describiendo a una persona con autoestima

Con el objetivo de acercarse al concepto de autoestima se pide a cada mujer que piense en una persona que considere que tiene una buena autoestima y la describa. A continuación, que haga lo mismo con una persona que crea que carece de ella. Este ejercicio se puede realizar grupalmente con la técnica de la tormenta de ideas.

Escala sobre autoestima

En el siguiente cuadro aparece una escala sobre autoestima de Coopermish, 1.967¹ (nos hemos permitido transformar el género utilizado).

ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
1.- Más de una vez he deseado ser otra persona.		
2.- Me cuesta mucho hablar en grupo.		
3.- Hay muchas cosas en mí misma que cambiaría si pudiera.		
4.- Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5.- Conmigo se divierte uno mucho.		
6.- En casa me enfado mucho.		
7.- Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo		
8.- Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
9.- Mi familia espera demasiado de mí.		
10.- En casa se respetan mis sentimientos		
11.- Suelo ceder con bastante facilidad.		
12.- No es nada fácil ser yo.		
13.- En mi vida todo está muy embarullado.		
14.- La gente suele secundar mis ideas.		
15.- No tengo muy buena opinión de mí misma.		
16.- Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		
17.- A menudo me siento harta del trabajo que realizo.		
18.- Soy más fea que el común de los mortales.		
19.- Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.		
20.- Mi familia me comprende.		
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.		
22.- Me siento presionada por mi familia.		
23.- Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.		
24.- Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
25.- No soy una persona muy de fiar.		

¹ Coopermish, S. "The antecedentes of Self-Esteem" *Evaluación de la autoestima*. S. Francisco, 1967.

Clave de la corrección de la Escala de Autoestima de Coopermith.

Puntúan con 1 punto las siguientes respuestas:

Ítem		Puntúa si has respondido:
1	No me describe	
2	No me describe	
3	No me describe	
4	Me describe	
5	Me describe	
6	No me describe	
7	No me describe	
8	Me describe	
9	No me describe	
10	Me describe	
11	No me describe	
12	No me describe	
13	No me describe	
14	Me describe	
15	No me describe	
16	No me describe	
17	No me describe	
18	No me describe	
19	Me describe	
20	Me describe	
21	No me describe	
22	No me describe	
23	No me describe	
24	Me describe	
25	No me describe	

Como se ve la máxima puntuación que una persona podría alcanzar sería de 25 puntos y la mínima de 0.

Los datos esenciales de la escala. fiabilidad, validez, etc. se encuentran en Robinson, J.P. *Measures of Social Psychosocial Attitudes*, Ann Arbor 1973, págs. 84-85.

El árbol de mis logros

Esta actividad tiene como objetivo que las participantes tomen conciencia de logros conseguidos y de las cualidades que los han hecho posible. No es raro que, a menudo, resulte difícil reconocer las cualidades o destrezas propias por miedo a parecer poco modestas o arrogantes. A algunas personas les resulta difícil pensar que han obtenido algo en sus vidas, tal vez porque interpretan como “logros” éxitos maravillosos. Hay que insistir en que todas han conseguido logros de mayor o menor importancia en su vida, tanto en el ámbito familiar, como en las relaciones interpersonales, estudios, trabajo, crecimiento personal, etc.

Se pide a las participantes que piensen en cualidades y destrezas propias y en los logros conseguidos.

Después han de realizar en una cartulina el dibujo de un árbol en los frutos se colocarán los logros y en las raíces las cualidades.

Estos pósters se pueden exponer en el aula de trabajo.

Se comenta la experiencia en grupo.

Hacer y recibir elogios

Cuando se realiza un taller sobre el crecimiento personal es habitual incluir algún ejercicio con el que se facilite que las participantes intercambien expresiones de aprecio y de respeto mutuo. Según R. Bolton los elogios elevan la autoestima, refuerzan la motivación y fortalecen las relaciones. Es preciso señalar que los elogios sean sinceros, no exagerados y lo más concretos posible.

Sentadas en un círculo se pide al grupo que se contemplan en silencio.

Cada persona escribe su nombre en una hoja, estas van pasando por cada una de las participantes que deben escribir tres rasgos positivos por cada una de ellas.

De esta manera cada persona puede llevarse su propia hoja. También puede leerse en voz alta las cualidades que el grupo ha escrito de una misma y comentar como se ha sentido leyéndolo.

Variante

Cada persona, situada de pie, en el centro de grupo recibe los elogios de resto.

También es posible plantear como ejercicio semanal fuera del aula elogiar a alguien.

Amiga y enemiga

Para ayudar a ser más consciente de las cualidades y defectos propios, se propone a las componentes del grupo que se sienten en grupos de tres y que cada una se presente a sí misma ante las otras dos personas como si fuera su mejor amiga, hablando de sus **cualidades**. Cuando las tres participantes lo hayan hecho se procede a hacer lo mismo pensando en su peor enemiga, es decir como si alguien hablara de los **defectos**.

Siempre que se propongan actividades en las que haya que compartir en dúos o tríos es necesario insistir en la importancia de que las integrantes escuchen atentamente a las otras personas, dándose cuenta de cómo se sienten, no sólo comentando sus pensamientos o experiencias sino escuchando a las otras personas.

Autoaceptación

Esta actividad ha de realizarse individualmente y por escrito. Hay que dejar claro que no han de preocuparse porque los finales sean literalmente ciertos e incluso si creen que se contradicen unos con otros. Lo importante es hacerlo de forma rápida, sin reflexionar demasiado.

También se puede facilitar a cada persona una copia del ejercicio para que la realicen fuera del taller y después se comenta en el grupo.

Al comienzo de una hoja en blanco escribe la siguiente frase:

“ A veces, al pensar en mi vida, apenas puedo creer que en una época yo....”

Y a continuación escribe cinco o seis finales para esta frase.

A continuación haz lo mismo con cada una de las frases que siguen.

Es importante seguir el orden en que aparecen las frases.

- Para mi 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 mi mente.....
- 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 necesidades.....
- Lo que me asusta de aceptarme a mi misma es.....
- Si otras personas vieran que me acepto más.....
- Lo bueno de no aceptarme podría ser.....
- Comienzo a darme cuenta de que.....
- Comienzo a sentir.....
- A medida que aprendo a dejar de negar lo que experimento.....
- A medida que respiro profundamente y me permito experimentar la autoaceptación.....

Mis Valores

Cada participante realiza un dibujo en el que se reflejen con símbolos, colores, palabras, etc., sus valores. Para ello es preciso hacerse previamente las siguientes preguntas:

- ¿qué es lo que más valoro en una persona?
- ¿qué es lo que más y menos me gusta de mi cultura y de mi país?
- ¿cuál es mi aspiración o sueño más alto?
- ¿cuáles son los principios o valores más importantes para mí? (paz, igualdad, justicia, amor, amistad...)

Después en pequeño grupo se presentan los dibujos de cada una de las participantes y se tratan los siguientes puntos:

- ¿de quién he recibido estos valores?
- ¿cuáles quiero conservar, cuáles olvidar, y cuáles redefinir?, como por ejemplo el trabajo es un valor para mí, pero es conveniente poner un límite para cuidar mi salud...
- ¿hasta qué punto aferrarme a mis valores me lleva a olvidarme de mis deseos, necesidades y sentimientos?

Recordando a una amiga o amigo

Con este ejercicio se pretende poner de manifiesto la facilidad que tenemos para ver **aspectos positivos** en otras personas y la dificultad que a veces hay para reconocerlos en una misma. La realización de esta actividad produce una sensación de desconcierto cuando se pide a la participante que se lo aplique a sí misma, aunque la primera reacción es la de no aceptar esas cualidades en una misma, generalmente la elaboración final suele ser muy positiva.

Piensa en una persona a quien quieras o aprecies mucho. Imagínala junto a ti. Trata de recordar su cara, su forma de sonreír y de hablar. Piensa en ella y en las situaciones que te agrada estar con ella.

¿Qué te gustaría decirle? Anota en una hoja los mensajes que le dirías si estuviera realmente frente a ti.

Ahora lee esos mensajes como si te los estuvieras diciendo a ti misma.

Piensa que te los estás diciendo con cariño.

También se puede realizar leyendo a otra mujer lo que se ha escrito.

Reflexión y comentar por parejas:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué mensaje te gustó más?
- ¿Cuál de los mensajes ya te habías expresado internamente?
- ¿Cuáles te gustaría decirte más a menudo?

La historia de mi vida

Esta actividad tiene por objetivo reconocer los **recursos personales** haciendo un recorrido retrospectivo por la propia vida.

Cada persona dibuja en un folio un camino que represente la historia de su vida hasta el momento actual. Se sitúa en él tres cruces que signifiquen momentos dolorosos o dificultosos. Se dibujan también tres cajas de regalo que representen tres momentos felices o especialmente alegres en la vida.

Se comenta por parejas analizando los siguientes aspectos:

- ¿Cómo salir de estas situaciones negativas?
- ¿Qué recursos empleé?, ¿qué aprendí de ellas, sobre mí o sobre la vida o los demás?
- ¿Expresé o no las emociones que sentía, lo compartí con alguien o no?
- ¿Qué cambiaría si me volviera a suceder?

Hacer lo mismo con las situaciones positivas.

Escuchándome

Con esta actividad se trata de ayudar a tomar conciencia de la importancia de **reconocer y admitir nuestras necesidades** para sentirnos mejor con nosotras mismas.

Escribe y completa las siguientes frases:

- Escuchando a mi cuerpo yo necesito...
- En mi relación diaria yo necesito...
- En mis actividades diarias yo necesito...
- De mí misma yo necesito...
- Yo para sentirme... necesito...

Compartir la experiencia con otra persona.

Crecimiento personal

- Este ejercicio pretende relacionar los aspectos que se han descuidado de una misma con los recursos de que se dispone para así definir qué se quiere cambiar. Se trata de comprender qué podemos decidir, qué podemos cambiar o conservar lo que deseamos.
- Se pide a las participantes que anoten en una columna todos los aspectos que crean que han descuidado de sí mismas. Corporales, afectivos, sociales, etc.
- En una siguiente columna se escribirán aquellos obstáculos o dificultades externas que han impedido su realización.
- Y en una tercera se pondrán aquellos obstáculos provenientes de dificultades personales.
- Una vez acabado, se realizará la segunda parte que consiste en anotar todos aquellos recursos que podrían tener a su disposición, si se atrevieran a usarlos o pedirlos para conseguir satisfacer más plenamente esas necesidades.

CAPÍTULO VI

La comunicación Las relaciones

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la incidencia que la comunicación tienen en nuestras relaciones.
- Analizar las dificultades y logros en las relaciones que mantenemos en la actualidad y sus repercusiones que tiene en su salud.

CONTENIDOS

1. Las relaciones de pareja.
2. La comunicación.
3. Las relaciones con los hijos y las hijas.
4. La relación madre-hija.
5. La pérdida de relaciones.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

LAS RELACIONES DE PAREJA

Las relaciones de pareja pueden responder a distintos modelos vinculares y de estilos de organización familiar. Irene Meler (1998) señala que en los modelos vinculares más tradicionales el marido confería una nueva identidad a la mujer, su status social. El estatus social de sus hijos e hijas dependía de las habilidades que su pareja desarrollara en el mundo del trabajo. El matrimonio servía para interactuar en un espacio de mayor valoración social como era el formado por las parejas conyugales.

La elección de la pareja se hacía a partir de la expectativa de que el hombre iba a ser quien alcanzase las aspiraciones que la mujer deseaba, pero que, sin embargo, no podía lograr por sí misma.

Los ideales permitidos para las mujeres eran ser elegidas por un hombre, preferentemente exitoso y ser madres. Sentirse deseada, ser elegidas constituía la base de su autoestima y el amor era el gran asunto de la vida de una mujer. El ejercicio maternal fue considerado su principal fuente de realización personal al carecer de legitimación la actividad laboral y creativa.

Por tanto, ser esposa y madre constituía su ideal del yo. La cultura falocéntrica ha conducido a que el cumplimiento de estos ideales prescritos para el género femenino origine cierta carencia en la estima de sí y una tendencia a experimentar un sentimiento de inferioridad respecto del varón, en tanto que el modelo ideal era el masculino.

Para el varón, por el contrario, la valoración y la autoestima dependían de sus logros frente a sus iguales.

Por tanto, el vínculo de pareja estaba basado en un modelo vincular asimétrico de dominio-sumisión, donde las mujeres debían asumir los aspectos subjetivos de dependencia, idealización, represión y restricción del yo, mientras que los hombres afrontaron la competición entre sus iguales y la exigencia de ejercer el dominio de forma eficaz.

El ejercicio de la sexualidad se legitimaba por el amor considerado como vínculo total, único y excluyente para la mujer. La práctica de la sexualidad ha dependido de este vínculo y la transgresión del imperativo de fidelidad conllevaba severas sanciones morales y autosanciones subjetivas. El deseo sexual se veía seriamente interferido por la prohibición. A su vez, la representación que la mujer tenía de sí misma la posicionaba en la donación, o sea, en una satisfacción pasiva obtenida al proporcionar satisfacción al hombre.

De este forma, los deseos sexuales y hostiles eran reprimidos por las mujeres y sustituidos por las expresiones de ternura y de queja o reproche.

Hoy día, se puede decir que los cambios acontecidos en estos últimos años, han conllevado que las mismas parejas experimenten un proceso de resignificación de su contrato conyugal a partir del conocimiento de otro tipo de posibles acuerdos entre mujeres y varones.

Hay mujeres que experimentan un sentimiento de menor estima de sí misma ante la dependencia económica y emocional de su pareja al compararse con mujeres más modernizadas y con mayor autonomía personal.

Después de un tiempo de convivencia, en un contexto de importantes cambios culturales y sociales, la pareja puede iniciar una etapa de distanciamiento. Ante esta nueva situación, las mujeres pueden reaccionar reforzando la alianza con los hijos e hijas o entrar en depresión.

Los varones expresan a su vez, el conflicto conyugal manteniendo relaciones paralelas, en las que buscan placer sexual que lo consideran legítimo, así como aumentar su autoestima mediante el deseo y la admiración de otra mujer.

Esta afirmación de autonomía junto con su papel de proveedor económico exclusivo le permite reforzar una soberanía que ha podido ser cuestionada. Sin embargo, en el hombre persiste una fuerte dependencia de un vínculo que se ha maternalizado y que ha limitado el deseo erótico al situar a la mujer como "la madre de sus hijos". Son parejas con conflictos pero que difícilmente pueden separarse.

Existen otros tipos de modelos vinculares formados por parejas en las que ha disminuido la asimetría de poderes y las mujeres tienen un nivel de estudios más elevado, han accedido a un empleo, pero que puede que lo abandonen temporalmente al tener hijos, reincorporándose después de unos años con las consiguientes desventajas en su profesión. Generalmente, en este tipo de parejas, los varones participan en el trabajo doméstico y en la crianza de los hijos de manera comparativamente mayor que lo que se observa en parejas más tradicionales.

El ejercicio de la maternidad puede plantear a estas mujeres un conflicto no previsto, que tenderán a manifestar, al mismo tiempo, que expresarán una mayor reivindicación de sus deseos personales.

En cuanto a la sexualidad, experimentan como legítima la búsqueda del placer sexual y los problemas en su sexualidad son vividos como fracasos en relación a su ideal de feminidad.

La infidelidad masculina no es tolerada resignadamente, pero aún existe un mayor nivel de permisividad para los hombres. Los varones pueden mostrar una mayor aceptación de la contribución económica de la mujer cuando para él suponga un alivio el sentirse menos responsable de los ingresos económicos de la pareja.

En este tipo de parejas el estilo de comunicación admite un mayor reconocimiento de conflicto manifiesto, sin que esto signifique forzosamente la ruptura del vínculo, ni derive en interacciones caracterizadas por las descalificaciones personales.

Finalmente, se viene observando otro tipo de modelo vincular constituido por mujeres que van dejando de ser un simple reflejo del varón. Que se presentan a la vida con exigencias propias y luchan por sus derechos.

La finalidad de su vida ya no es el amor de su pareja. El ser amada no es la fuente exclusiva ni principal de su autoestima. El amor es una parte de su vida, es una etapa más en su proceso personal. La pasión les sirve también para encontrarse a sí mismas, para afirmar su personalidad y llegar a comprenderse mejor. Demandan a su pareja gratificación afectiva y erótica. Se proponen ideales sociales que les permiten el poder participar en el mundo de lo público; el estudio y el trabajo creador pasan a formar parte de su proyecto personal.

1. LA COMUNICACIÓN

Una buena comunicación incluye, entre otros, los siguientes elementos: actitud de escucha, expresión de sentimientos e informaciones, intercambios sucesivos verbales y no verbales, respuestas adecuadas ante los sentimientos o informaciones, peticiones de aclaración, esfuerzo por ponerse en el punto de vista de la otra persona, etc.

Comunicarnos bien, desarrollar habilidades de comunicación nos permite sentirnos mejor con nosotras mismas y las demás personas.

Las palabras y la conducta verbal constituyen la forma habitual de comunicación. No obstante, una fuente importante de comunicación es la que se realiza a través del lenguaje del cuerpo. Por ejemplo, a través de la expresión facial se comunica enfado, interés y otras muchas emociones.

Watzlawick, teórico de la comunicación, decía que es imposible no comunicar. Siempre en presencia de otras personas, aun estando en silencio, estamos comunicando; bien sea a través de la palabra, los gestos, la postura o las miradas.

Poseer unas buenas habilidades de comunicación es importante para establecer relaciones íntimas, con la familia, en el trabajo, las amistades, etc., aunque en cada una de ellas los niveles de comunicación sean distintos.

A menudo, las mujeres expresamos quejas sobre la comunicación que tenemos con personas cercanas, especialmente con la pareja.

En una relación de pareja es importante que sepamos expresarnos y escuchar y que exista respeto mutuo hacia las diferencias y gustos. Preguntarnos qué deseamos y qué esperamos de nosotras mismas y de la otra persona y aprender a comunicarlo cuando sea necesario.

En ocasiones es preciso **poner límites**, no asumir toda la responsabilidad familiar, saber que no tenemos que ser amables siempre y en todo momento, expresar desacuerdos, decir "no" sin culpabilizarnos.

Si la comunicación no es buena impide que se compartan los momentos agradables, el afecto y la intimidad y dificulta el expresar los desacuerdos y las insatisfacciones, haciendo que los conflictos y el malestar se perpetúen o aumenten.

A veces, en la relación de pareja se llega a tener en cuenta únicamente las partes negativas de la otra persona o que nos llevan a sentir mal, así como hacer suposiciones sobre sus sentimientos y motivaciones (algunas personas actúan como si conocieran los pensamientos y sentimientos de su cónyuge, cuando en realidad pueden ignorarlos).

Una dificultad para la comunicación es saber expresar directamente sentimientos como enfado, tristeza, irritación, molestia, rabia, frustración, etc., ya que están asociados con emociones desagradables.

Sin embargo el reprimir este tipo de sentimiento conduce a acumular mayor hostilidad y de vez en cuando explotar emocionalmente.

Ante situaciones de conflicto podemos actuar de forma resignada - no comunicando nuestras necesidades (esperando que la otra persona las satisfaga) o de forma agresiva. No obstante, conviene ser consciente de las propias necesidades y actuar para lograr satisfacerlas, utilizando para ello el diálogo y la negociación.

Algunas pautas que podemos tener en cuenta para dialogar o expresar desacuerdos son (Mager, K., 1.995):

- *Dirigirse directamente a la persona implicada.*
- *Expresar claramente los propios sentimientos, necesidades o deseos.*
- *Evitar las descalificaciones de la otra persona.*
- *Describir la conducta molesta o la situación problemática.*
- *En lugar de adjudicar culpas podemos describir qué repercusiones tiene para nosotras esa situación.*
- *Evitar hablar de forma general (siempre, nunca...).*
- *Hablar en primera persona (Yo me siento, en lugar de tú eres...).*
- *Buscar un momento apropiado para hablar de aspectos conflictivos. Escuchar.*
- *Intentar ofrecer soluciones, y tratar de llegar a acuerdos.*

Sin duda, **la empatía** es un aspecto básico en las relaciones. Empatizar es esforzarse por ponerse en el lugar de la otra persona y tratar de entender su perspectiva aunque no se comparta; conocer empáticamente lo que el otro está experimentando. Para ello es preciso realizar una escucha comprensiva.

Escuchar de forma comprensiva significa centrar la atención en lo que se percibe de los sentimientos y necesidades de la persona que habla, intentando reflejar o traducir lo que hemos oído, haciendo que la otra persona sepa que hemos entendido lo que quería expresarnos.

Por supuesto nosotras podemos marcar los límites de la escucha. Las mujeres corremos el riesgo de convertirnos en maestras del arte de escuchar y con ello perder de vista nuestras propias necesidades.

En todas las relaciones debe haber un equilibrio entre dar y recibir. Si una de las partes se olvida de sí misma, se subordina a las necesidades o gustos de la otra persona.

2. LAS RELACIONES CON LOS HIJOS E HIJAS

El analizar grupalmente las dificultades de la tarea de ser madre, puede aliviarnos, máxime cuando no está suficientemente reconocida ni valorada.

Ser madre ha supuesto asumir un rol definido por un conjunto de prescripciones y prohibiciones sobre lo que es la maternidad que puede provocarnos sentimientos de culpabilidad, sobre todo, cuando nuestras percepciones y sentimientos no coincide con el modelo predominante.

A menudo las mujeres nos sentimos aisladas, poco valoradas, agotadas pero puede que nos cueste reconocerlo o que tengamos miedo a expresar nuestros sentimientos. Es frecuente, no contar con ayuda o la posibilidad de compartir con la pareja la crianza y educación, pero ocultamos las dificultades para no dar la impresión de que no sabemos hacerlo bien, no valemos o no somos buenas madres. También, puede que no reclamemos la participación activa del padre por miedo a crear conflictos o reconocer el escaso compromiso por parte de nuestra pareja.

El crecimiento de nuestros hijos e hijas provoca sentimientos contradictorios como, por ejemplo, la dedicación que supone el que dependan de nosotras y el miedo a que se independicen, o que sintamos que nos agobian con sus necesidades y luego nos veamos abandonadas cuando buscan satisfacciones en otras personas.

Si nos sentimos inseguras es posible que no les pongamos **límites** por miedo a perder su cariño. La eterna pregunta de si estaremos haciendo lo mejor para nuestros hijos e hijas, debemos respondérsela desde nosotras mismas, confiando en nuestros criterios y capacidades.

Ser madres conlleva renunciaciones, pero éstas han de tener un límite. Conseguir un equilibrio es difícil porque nos han educado en la idea de que lo primero es atender y cuidar de los y las demás. Así, cuando nos atrevemos a colocar en primer lugar nuestras necesidades nos sentimos egoístas y pensamos que estamos privando de algo a nuestros hijos e hijas. Sin embargo, es importante rescatar nuestras propias necesidades, sin que por eso sintamos que no somos lo bastante buenas como madres.

Si somos menos exigentes con nuestra función como madres nos sentiremos mejor con nosotras mismas y en consecuencia también con ellos y ellas. Sobre todo, cuando sabemos que a medida que crecen disminuye el tiempo de dedicación, lo que puede afectarnos cuando ésta constituye la principal función.

En cuanto a nuestras hijas quizás necesitemos reflexionar para entender las limitaciones que suponen los roles impuestos y encontrar formas de sentirnos más libres, para no ejercer tanta presión y exigencias hacia ellas.

Puede que sea el momento de iniciar cambios en nuestras vidas. Si aún no tenemos espacios propios, es importante que vayamos progresivamente ganando espacio para ir descubriendo nuestros deseos, nuestras necesidades, los cambios que deseamos hacer partiendo de nosotras.

Si queremos iniciar algún cambio, se trataría de emplear el mismo esfuerzo y la misma energía que utilizaríamos para ayudar a un hijo, hija o persona querida que necesitase nuestra ayuda.

3. LA RELACION MADRE E HIJA

Ana María Daskal (1.994) considera que a partir de esta relación se establecen las primeras identificaciones con el propio género y se construyen las primeras bases de la identidad.

Muchas mujeres reconoce en sus propias dificultades para valorarse el estar repitiendo aquello que han percibido en su propia madre: admitir descalificaciones, no ocuparse de sí mismas, dar valor a lo que hacían o decían otros, postergar constantemente sus deseos, desvalorizar lo femenino.

El proceso de diferenciación entre madre e hija es complejo pero necesario. Para ello es importante revisar la historia personal de la madre, los mensajes autovvalorativos expresados, los acontecimientos en la relación con la hija.

Los afectos entre madre e hija son similares a los que caracterizan cualquier relación, pero la presión cultural conduce a sancionar en caso de que no concuerde con la imagen idealizada del amor incondicional mutuo.

Entre los sentimientos que se viven en la relación madre e hija, al igual que en cualquier otra relación, están la envidia y rivalidad que puede sentir, a veces, la madre hacia su hija, vinculadas a las nuevas posibilidades de autonomía y placer que una mujer más joven puede lograr hoy día. A su vez, las hijas también pueden sentir rabia por haber tenido una figura de identificación tan limitada, frustrada y haber incorporado a través de la figura de su madre toda una historia de discriminaciones y postergaciones de la mujer.

Las madres pueden repetir con sus hijas lo mismo que ellas debieron soportar, sin una mirada crítica, sino perpetuando el modelo de mujer que asumieron. Otras, por el contrario, intentan reparar y darles las oportunidades que no se conceden a sí mismas. Sin embargo, el mensaje que reciben es contradictorio puesto que la madre quiere para su hija aquello que no son capaces de lograr: cuidarse, valorarse, tener proyectos personales.

Este vínculo conviene revisarlo y contextualizarlo a partir de los mandatos y las prescripciones sociales para las mujeres, a fin de poder relativizar los efectos negativos que puedan aparecer en la historia del vínculo y poner límites a aquellas situaciones desgastantes.

Las hijas pueden mostrarles a sus madres que ellas son capaces de alcanzar un grado de autonomía o de rebeldía ante las situaciones de sometimiento que puede ser útil para que las progenitoras inicien también cambios.

En otros casos, por el contrario tendrán que tolerar y aceptar los sentimientos hostiles entre ambas, y considerar que la consanguinidad no trae automáticamente asegurados el amor, sino que es el resultado de una aproximación que les ayude a crecer y a sentirse más satisfechas consigo mismas.

4. LA PÉRDIDA DE RELACIONES

Las distintas pérdidas que pueden elaborarse tienen que ver no sólo con la separación o muerte de personas queridas, sino con la pérdida de ideales, identificaciones... Son situaciones que requieren ser elaboradas, para entender y transformar las relaciones amorosas, personales y los deseos que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida y nos pueden servir como experiencias que contribuyen al desarrollo y crecimiento personal. De lo contrario, el sentimiento de pérdida que se produce será muy intenso, y puede ser causa de infelicidad y problemas en las relaciones posteriores (por ejemplo, comparar continuamente a la persona actual con la que se ha ido) o en nuestro proyecto personal y vital.

En este caso, vamos a describir el proceso centrado en las pérdidas personales y partiendo del momento en que nos separamos y despedimos interiormente de la persona, elaboramos y aceptamos que se ha ido para siempre a fin de poder es-

tar dispuestas a vivir nuevas experiencias. En este proceso es importante que lo que hemos vivido con esa persona no se pierda, sino que lo podamos integrar en nuestra vida. Podemos decir, en líneas generales, que presenta una serie de momentos que se suceden y que se repiten una y otra vez:

Primero pasaremos por la no aceptación. En esos momentos tenemos la sensación de que lo que nos sucede es irreal y tendemos a negarlo y a aislarnos, pero si se continúa viviendo como si no hubiera pasado nada, aparece un sentimiento de vacío crónico.

Posteriormente, viviremos diferentes emociones: dolor, miedo, resentimiento, rabia (porque nos han abandonado), culpa, alegría (porque puede significar el comienzo de un nuevo capítulo en nuestras vidas) surgen y se entremezclan

Este es un momento difícil, porque nuestra sociedad no vive bien la expresión de determinadas emociones, llegando a veces, a preguntarnos si lo que estamos sintiendo es normal. A causa de esta presión social nos resulta muy difícil sentir y expresar emociones de alegría y rabia, sentimientos que tendemos a reprimir por no considerarlos aceptables en estas circunstancias.

Una vez que hemos admitido y expresado las distintas emociones es cuando empezamos a integrar en nuestra vida actual aquello que hemos vivido con esa persona. Parece que sólo podemos pensar en esta persona y esto es precisamente lo que debemos hacer: recordar la vida en común, las buenas y las malas experiencias juntos/as, etc. El recordar las malas experiencias pasadas puede aportarnos una cierta liberación.

Lo importante de estos recuerdos es que a través de ellos podemos cerrar la relación al perdonar y perdonarnos por los errores, así como descubrir y hacernos conscientes de qué es lo que la persona aportó a nuestra vida, qué es lo que amó en nosotras, qué es lo que nosotras habíamos visto en él o en ella que en realidad nos pertenece, es tal vez alguna cualidad nuestra que habíamos delegado en la otra persona y que volvemos a retomar para hacerla de nuevo responsabilidad nuestra.

Por último la "vuelta hacia el mundo". Nos atrevemos a abrirnos de nuevo a la vida, a los y las demás. Para ello es necesario que abandonemos el dolor. Esto último es muy importante pues hay personas que, puesto que no pueden tener a la persona perdida, prefieren conservar en su lugar el dolor.

Aquellas de nosotras que hemos sufrido una pérdida tenemos sentimientos contradictorios a la hora de establecer nuevas relaciones: por una parte, deseamos una relación muy emocional e intensa, *"no perdernos nada"*. Pero; por otro, tenemos miedo de tales relaciones ya que conocemos el "precio" que hay que pagar cuando la relación se termina.

Queremos resaltar que la crisis que se produce por las pérdidas, al igual que todas las crisis, representa una oportunidad de cambio, la posibilidad de dar un giro positivo a nuestras vidas: estamos más en contacto con nuestros sentimientos que antes, se abre la posibilidad de establecer nuevas formas de comportamiento, de relacionarnos y, a su vez, constatamos nuestra capacidad para superar situaciones críticas.

Este proceso requiere un tiempo para poder resolverse, dependiendo de muchos factores y de la intensidad de la relación que existiera o de la importancia de lo que se haya perdido.

Termina cuando se es capaz de pensar lo que ha perdido o en la otra persona sin odio ni dolor, aunque por supuesto que permanece la tristeza al recordarlo. Finaliza cuando se recupera el interés por la vida, cuando se experimenta gratificación de nuevo y se reanudan o inician nuevas actividades y proyectos.

En resumen

A las mujeres. a menudo, nos cuesta poner límites bien sean miembros de la familia, amistades o a personas conocidas. Debemos recordar que tenemos derecho a no asumir toda la responsabilidad familiar, saber que no tenemos por qué ser amables siempre ni acceder continuamente a las peticiones de los demás.. Podemos decirles "no" sin culpabilizarnos.

Muchas mujeres tienen dificultades para expresar claramente sus deseos y necesidades a su pareja. En lugar de hacerlo se retraen, se autorreprochan o se ponen a la defensiva y/ó mantienen una relación de agresividad no constructiva. Se ha de empezar hablando con claridad, describiendo la conducta molesta, expresando los sentimientos que la acompañan, negociando el cambio.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Dificultades para comunicarnos

Con este ejercicio se trata de identificar aquellas situaciones en las que las participantes tienen dificultades para **expresar un sentimiento negativo**.

Para ello se les propone que recuerden y seleccionen una de estas situaciones: dónde ocurre, cuándo, con quién, etc. Se forman subgrupos de tres o cuatro personas, donde dos de ellas representan la situación relatada y la otra actuará de observadora para poder dar feedback posterior. Se trata de representar la situación según los pasos descritos en la teoría.

Es conveniente que todos los miembros del grupo representen sus situaciones.

Como alternativa las mujeres pueden representar no su propio papel sino el de su interlocutor/a, ya que, a veces, resulta más fácil y clarificador vernos reflejadas en otra persona.

Posteriormente cada subgrupo elegirá una de las situaciones simuladas y la presentará en el grupo grande.

Para que los subgrupos sepan cómo llevar a cabo la actividad es recomendable que la monitora o monitor ayuden a los subgrupos mientras están trabajando.

Guía para ser más conscientes de las cosas agradables que hacemos en pareja

Las participantes del grupo escribirán en cada columna 10 cosas positivas que han hecho para agradar a la pareja y otras 10 cosas que su pareja ha hecho y que a la mujer le han agradado

10 cosas positivas que yo he hecho:

- 1
- 2

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

10 cosas positivas que él ha hecho:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Las mujeres pueden intercambiar las listas y comentarlas contestando a las siguientes preguntas ¿Ha habido cosas que has hecho con el fin de agradar a tu pareja y que él no ha notado, o viceversa? Mediante este ejercicio conocerán mejor aquellas cosas que les agradan a los dos y pueden tratar de incrementarlas. Sería interesante que hablen sobre ello, se enteren bien de aquello que les gusta a cada uno, pueden hacerse sugerencias mutuamente sobre cosas agradables para hacer por el otro. Se les puede sugerir que utilicen la imaginación, introduciendo cambios y novedades. Que traten de sorprender a la pareja con algo agradable cada semana.

Guía para aumentar las cosas que me gusta que haga mi compañero -Pilla a tu pareja haciendo algo agradable-

Las parejas que han tenido durante un tiempo una relación conflictiva tienden a fijarse en los fallos, los errores, las cosas negativas de comportamiento del otro, olvidándose y pasando por alto las conductas positivas que su compañero hace.

El pensar en los defectos de nuestro compañero provoca en nosotras emociones negativas hacia él. Por el contrario, cuando pensamos en las cosas positivas sentimos un mayor acercamiento.

El objetivo de este ejercicio es darnos cuenta de las conductas agradables o positivas que tiene nuestra pareja y aumentar estas conductas mediante el efecto que tiene en el otro el que se las valoremos, que le hagamos ver que nos gustan.

Para ello, las asistentes al grupo deberán anotar diariamente en una hoja de registro, las conductas agradables que tiene su pareja. Reconocer aquellas cosas que hace y no le dan importancia porque se han acostumbrado a ellas.

Además de anotarlo, deberían hacerle ver que le ha gustado eso que ha hecho: un beso, una sonrisa, una caricia, un "gracias", expresar cómo te sientes de bien, son modos de reforzar al otro por lo hecho y provocará que lo vuelva a repetir con más frecuencia.

Han de anotar al menos una cosa al día. Al final de cada día trata de buscar un momento para intercambiar sus registros y comentarlos.

Si no ha encontrado nada para anotar, no importa, sugiérele algo que podría hacer al día siguiente y que tú podrías anotar.

DIA	FECHA	CONDUCTA PLACENTERA

Expresión de sentimientos positivos

El material básico para este ejercicio es el del anterior ejercicio: "Pilla a tu pareja haciendo algo agradable".

En base a la información recogida en el registro se realizan ejercicios de expresión de estados emocionales positivos. Cada miembro de la pareja le dice al otro que le ha gustado aquello que ha hecho en un momento concreto. Se puede profundizar más, desarrollando en mayor medida la empatía, para ello es conveniente realizar un ejercicio de intercambio de papeles: cada persona asume las necesidades, peticiones y comportamiento de la otra y lo representa.

Crece con nuestras madres

El ejercicio tiene como objetivo reflexionar sobre la relación entre madres e hijas y consiste en trabajar sobre el siguiente cuestionario:

- 1) ¿Cómo fue la relación con tu madre cuando eras niña? ¿Cuando eras adolescente? ¿Y cómo es ahora? ¿Encuentra algo en común en estas etapas?
- 2) ¿Cuál es la imagen de tu madre como esposa, como mujer sexualizada, como trabajadora, como amiga?
- 3) ¿Qué mensajes recuerdas que te ha transmitido tu madre acerca de qué es ser mujer?
- 4) ¿Qué te hubiera gustado que tu madre hiciera y no hizo?
- 5) ¿Para quién crees que fue más beneficioso el matrimonio? ¿Y Por qué?
- 6) ¿En qué te consideras parecida a tu madre? ¿Te gusta? ¿Por qué?
- 7) ¿Encuentras parecidos entre la relación de tu madre con su abuela y la tuya con tu madre? ¿Cuáles?
- 8) ¿Qué le reprocharías hoy a tu madre? ¿Y qué le agradecerías?
- 9) ¿Eres consciente de que tu madre era una mujer y no sólo una madre? ¿Desde cuándo?
- 10) ¿Cuáles son las cosas que consideras que tu madre quiso hacer y no hizo? ¿A que lo atribuyes?

En el caso de ser madre, contesta las siguiente pregunta:

11) ¿Qué mensajes transmites a tu hija por ser mujer?

CAPÍTULO VII

Obstáculos para el cambio personal

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de las dificultades para cambiar.
- Comprender la noción de culpabilidad, las causas que la generan y mantienen.
- Identificar situaciones por las que las mujeres nos sentimos culpables y su relación con los mensajes de género.

CONTENIDOS

1. Dificultades para el cambio.
2. La Culpa.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Podemos estar mal y no darnos cuenta de lo que nos está sucediendo: nos sentimos tristes, enfadadas, irritables, enfermas, doloridas.

Las situaciones que nos lleven a sentirnos mal pueden ser múltiples: no tener recursos económicos, que no reconozcan nuestro trabajo y nuestro esfuerzo, asumir una gran carga de responsabilidades y no tener tiempo para una misma; la mala comunicación con nuestra pareja, la autodesvalorización personal, atribuirnos las causas de todo lo que va mal...

Si bien preguntarnos cómo queremos vivir, qué queremos hacer es una tarea personal que podemos iniciar con el trabajo grupal.

Para cambiar es preciso reflexionar sobre nuestra vida y el contexto social y cultural. Modificar conllevará conocernos mejor: nuestras emociones, capacidades, recursos personales y colectivos...

El cambio supone empezar a preguntarnos por el significado de lo que nos ocurre, reflexionar sobre nuestras circunstancias presentes y pasadas, ensayar nuevos caminos: como emprender nuevas actividades, nuevas formas de relacionarnos e incluso nuevas formas de pensar y sentir.

Cambiar no es sencillo, podemos temer las repercusiones que ese cambio puede tener en quienes nos rodean: que nos tachen de egoístas por ocuparnos de nosotras, miedo a ser criticadas, a no tener su reconocimiento, a ser rechazadas o a sentirnos incomprendidas. Pueden pedirnos que sigamos actuando como siempre o bien chantajearnos afectivamente, hacernos sentir culpables. Pero también nosotras llegamos, a menudo, a pensar que somos imprescindibles para los demás, porque sentir que nos necesitan puede haberse convertido en la clave de nuestra propia valoración.

A menudo ocurre que las mujeres debemos **cuidar de otras personas** y nos olvidamos de nosotras mismas, vivimos tan pendientes de solucionar los problemas de quienes nos rodean que no identificamos ni resolvemos los nuestros.

El hecho de cuidar de personas enfermas o que están a nuestro cargo, de sentir que dependen de nosotras nos puede generar temporalmente sentimientos de autoestima y poder, incluso creemos que los demás no saben o no pueden hacer nada sin nosotras. Incluso, podemos llegar a volvernos dependientes de la aprobación y presencia constante de los otros.

Dar a las demás personas es parte esencial de unas relaciones saludables, pero también es saludable saber cuándo no debemos dar, ceder, o hacer las cosas por los demás, ya que somos expertas en cuidar de todo el mundo y dudamos de nuestra capacidad para cuidar de nosotras mismas. (M. Beattie, 1.998).

Hay dificultades que no provienen tanto de fuera, de otras personas, como de nosotras mismas. Quedarnos en la pasividad o sentirnos víctimas también llega a tener sus compensaciones: nos sentimos dignas de compasión e intentamos así que los y las demás se interesen o preocupen por nosotras, estar enfermas tal vez nos sirva para excusarnos de tener que afrontar ciertas obligaciones; pretendemos atraer su cariño por medio del desamparo o la enfermedad. A lo mejor es la única manera en que hemos aprendido a sentirnos queridas.

Por miedo a cambiar **negamos los problemas**, hacemos como que no estuvieran, los ignoramos, no reconocemos su causas ni su importancia. Aplazamos

así el momento de afrontarlos, incluso encontramos motivos para no hacerlo nunca o, tal vez, nos decimos que las cosas cambiarán en el futuro, como si pretendiéramos que se modificaran solas.

En todos los procesos de conocimiento, cambio y desarrollo personal y grupal hay ritmos. No se puede hacer todo en un día. Hay momentos en los que se avanza mucho y estamos en gran apertura y receptividad, otros en que necesitamos detenernos y no hacer nada. Hace falta tiempo para la integración, para aprender y para evolucionar (Sanz, F., 1.995).

Como en todo proceso se atraviesan momentos en los que surgirán dudas, desconfianza, confusión y miedos. Pero intentar sobrepasar las dificultades abre nuevas posibilidades y produce mayor sensación de libertad.

El miedo a perder lo que se tiene (aunque a veces sea sólo desvalorización y maltrato), a ser diferentes, lleva a algunas mujeres a descalificar al grupo y al trabajo que en él se realiza. Algunas mujeres no pueden soportar el miedo al cambio y abandonan el grupo (Daskal, 1.994).

Algunos factores que dificultan los procesos de cambio están relacionados con lo que puede significar ser mujer en esta cultura y sociedad:

- La feminidad ha implicado una serie de rasgos como: la dependencia, pasividad, falta de asertividad, necesidad de apoyo emocional, baja autoestima, incompetencia para la acción, indefensión.
- A su vez, la interiorización del maternaje sobredimensiona la conexión con las necesidades de los y las demás, la disponibilidad absoluta y el continuo cuidado de los otros. Su cumplimiento tiene consecuencias como la **postergación**, el desconocimiento de los propios deseos, la autovaloración centrada en mantener relaciones amorosas.
- Tendencia a **evitar, reprimir o inhibir** todo tipo de acción, actividad o ambiciones que puedan poner en peligro la continuidad de las relaciones afectivas o cuestione nuestra feminidad o pueda ser motivo de descalificación.
- Al centrar la actividad femenina en torno a la intimidad y a las relaciones afectivas se puede depender del amor para el mantenimiento del equilibrio emocional y abandonar actividades en otros ámbitos que contribuyen a dotarse de recursos.

- **Inhibición de la agresividad** Generalmente, las mujeres tienden a suprimir las expresiones de agresividad directa, no expresando abiertamente los desacuerdos y conflictos, debido a que es incompatible con el ideal de feminidad que se construye entorno a la creación y mantenimiento de las relaciones.
- Obtenemos tanto el amor como la autoestima a través de un proceso relacional, a través de la intimidad y de la conexión emocional con el otro/la otra. Por eso, el plantear conflictos en la pareja o las amenazas de separación, ruptura o divorcio nos plantean enormes dificultades, así como el temor a la soledad.

1. LA CULPA

Los sentimientos de culpa son también un obstáculo que frenan los procesos de cambio y crecimiento personal.

La culpa es una valoración cognitiva y afectiva de comportamientos cuando éstos no están de acuerdo con nuestro sistema de valores (Zabalegui, 1997).

Como ya hemos visto, mediante la cultura se transmiten mensajes que contienen valores y principios morales en los que padres y madres educan a sus hijas e hijos, quienes, a su vez, los interiorizan. En la infancia los valores y normas que se poseen son los de los progenitores, es a partir de la adolescencia cuando se construye la propia conciencia moral.

La conciencia moral es pues una síntesis de los mensajes recibidos, de los deseos y las expectativas que creíamos tenían sobre nosotras y de los modelos vigentes del entorno.

Además, la culpa se puede producir:

Por la identificación con la imagen que los y las demás nos han dado: “eres mala”, “eres torpe”, “eres egoísta”...

Por idealización del sufrimiento como modo de obtener reconocimiento y cariño (Bleichmar, 1.991).

Por la identificación con personas que se sienten culpables.

Por el incumplimiento de los mandatos de género.

En el caso de las mujeres, los mensajes de género que definen lo que significa ser mujer nos provocan sentimientos de culpa en la medida en que no actuamos conforme a estas prescripciones o prohibiciones.

Las mujeres podemos sentirnos culpables cuando:

- antepone una necesidad nuestra a una de los demás,
- sentimos o expresamos rabia o enfado.
- no respondemos cuando alguien espera algo de nosotras,
- no amamos de forma romántica o no nos entregamos totalmente a nuestra pareja,
- cuando tenemos doble jornada laboral y sentimos que estamos fallando en alguno de los dos sitios,

Es decir, nos sentimos culpables cuando hacemos, sentimos o deseamos algo que entra en contradicción con lo que nos marcan los distintos mandatos de género.

Cualquier sentimiento o emoción puede convertirse en fuente de culpabilidad, si se asocia a un juicio moral negativo, éstos están vinculados generalmente con los sentimientos de placer, deseos sexuales o eróticos, o la hostilidad. Una mujer puede sentirse culpable sólo por el hecho de experimentar ira, agresividad u hostilidad, dado que el mensaje de género excluye estas emociones en la mujer.

De pequeñas, muchas veces, nos frustran en nuestra búsqueda de placer, nos castigan y nos hacen sentir culpables. Estas situaciones nos llevan a valorar estos sentimientos como malos y a culpabilizarnos cuando aparecen.

- Podemos **identificar que nos culpabilizamos en exceso** cuando:

- Constantemente nos vemos impulsadas a justificar nuestra conducta
- Nos ponemos a la defensiva y en actitud combativa, si alguien cuestiona nuestra conducta.
- Nos resulta difícil y penoso recordar o examinar nuestras acciones.
- Hay personas que pueden sentirse invadidas por sentimientos de culpabilidad, sobre todo si se trata de una culpa negativa. Se entiende por culpa negativa aquella que:
 - Cuestiona a la persona entera y no a la conducta concreta que la ha producido.
 - Genera autoagresión, autodesprecio, miedo al rechazo.
 - Bloquea los recursos personales para cambiar.
 - Nos encierra en nuestra pasividad.
- Pero la culpa puede ser **compatible** con la autoestima si:
 - Se limita a una serie de comportamientos: "estuve mal.." y no se hacen juicios globales " soy una mala persona".
 - Asumimos el error cometido y nos perdonamos.
 - Se centra en el daño causado a la otra persona y genera deseos de reparar.

¿Por qué perduran los sentimientos de culpa?

Culparse puede ser un intento de conseguir la compasión.

También puede ser un intento de reparar el daño causado sufriendo por ello, como si con el sufrimiento se pudiera solucionar. Por otro lado, el sufrimiento puede sernos un sentimiento conocido y más fácilmente tolerable que otros.

Por miedo a que actuar según los propios valores suponga un rechazo de las personas significativas

¿Qué hacer para modificar los sentimientos de culpa negativos?

Cuando en grupo reflexionamos sobre algunos de los comportamientos que hacen sentirse culpables, podemos **preguntar de acuerdo con qué normas están juzgando** su conducta: ¿son normas de fuera o propias?, ¿están sintiéndose culpables por normas que no aceptan?

Si se reconocen estos valores y principios como propios es importante **preguntar por las circunstancias que les movieron a actuar**: ¿por qué esa decisión les pareció correcta? o ¿qué trataban de lograr o cómo trataban de defenderse?, es decir, conocer el contexto personal, los sentimientos y las necesidades de ese momento.

No obstante, las personas somos responsables de nuestras acciones. De hecho, cuando una persona ha cometido un error del que se siente culpable, es conveniente pensar qué acciones podría realizar para reparar o minimizar el daño causado. Reconocer la situación ante la persona dañada, hablarlo es signo de madurez.

En resumen

Es importante tomar conciencia de la importancia de eliminar la autocrítica negativa viendo las distintas formas en que pueden aparecer: por ejemplo, las comparaciones con los demás, las autodescalificaciones, sobregeneralizaciones, etc.

Se puede aprender de las acciones culpables sin agarrarse al pasado. Analizar los sentimientos de culpa nos ayuda a cambiar.

La culpa supone ciertos "beneficios", puede servir para generar pasividad, justificar, ocultar resentimientos, etc.

ACTIVIDADES PRACTICAS

ADVERTENCIAS METODOLÓGICAS

Las actividades que se proponen para trabajar el tema de la culpabilidad exigen para su realización que el grupo esté en una fase avanzada donde exista suficiente confianza y haya una implicación emocional de la mayoría, ya que se plantean situaciones muy personales, seguramente cargadas de emociones negativas.

Exigen además, que el dinamizador o dinamizadora mantengan una actitud de seguridad y calma, sin apresurarse, creando como siempre un ambiente de relajación y concentración.

El análisis grupal con la dinamizadora resultará esencial para ayudarles a distinguir si se trata de culpa positiva, que puede reparar el daño causado y ser aliviada, si es un sentimiento de culpa que ha sustituido a la rabia, la impotencia, al dolor o tristeza, o bien es consecuencia de un conflicto de valores o normas.

Automensajes y pensamientos negativos

Con esta actividad la coordinadora o coordinador intentará que las componentes del grupo reconozcan cómo, ante determinadas situaciones, surgen los autorreproches negativos y exagerados. Estos pensamientos generan un malestar que puede evitarse si se detectan en su momento y se sustituyen por otros más objetivos y reales.

Reconstruye una situación personal desagradable, toma nota de los automensajes y pensamientos que ocurrieron automáticamente y contesta a lo siguiente:

- ¿Es verdad lo que me digo?
- ¿No estaré exagerando?
- ¿Cómo me afectan estos mensajes?

CAPÍTULO VIII

Salud y vida cotidiana

CAPÍTULO VIII

Salud y vida cotidiana

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la necesidad de conocer y cuidar el propio cuerpo.
- Promover el autocuidado.
- Reflexionar sobre las repercusiones que las condiciones de trabajo tiene en salud de las mujeres.
- Plantear el derecho a un tiempo y espacio personal, al propio autocuidado, a la formación y al desarrollo cultural.

CONTENIDOS

1. Autocuidado.
2. La sexualidad.
3. Imagen corporal.
4. El trabajo.
5. Cuidar a otras personas.
6. Tiempo y espacio personal.
7. La amistad.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. AUTOCUIDADO

Las mujeres habitualmente nos ocupamos de la salud de otras personas, si embargo postergamos los cuidados hacia nosotras mismas.

Para cuidar de nuestro cuerpo podemos:

- Hacer ejercicio físico. Podemos buscar muchas formas de movernos que no necesariamente tengan que pasar por ejercicios fuertes o competitivos si es que no nos agrada. Podemos optar por pasear, bailar, jugar al tenis, montar en bicicleta o practicar algún deporte al aire libre y si es en grupo, uniremos el ejercicio físico, con el contacto con la naturaleza y las relaciones personales.
- Cuidar la alimentación intentando seguir una dieta equilibrada, comiendo alimentos en cantidad y variedad suficiente.
- Aprender a relajarnos, a darnos masajes para ayudarnos a reducir el cansancio y las tensiones.

Ya sabemos que la salud tiene que ver con múltiples aspectos de nuestra vida: con las condiciones del entorno en el que vivimos, con nuestros hábitos, la alimentación, el ocio, el trabajo y las relaciones. También, con lo que sentimos hacia nosotras mismas, el lugar en el que nos situamos, la forma en que nos cuidamos, el tiempo que nos concedemos para realizar aquellas actividades y proyectos que nos interesan.

Por ello, mejorar nuestra salud va a depender de nuestro deseo de cambio, de nuestra fuerza para invertir los valores tradicionales y pasar del cuidado a las otras personas a un mayor *autocuidado*.

2. LA SEXUALIDAD

La sexualidad puede ser fuente de placer, comunicación, creatividad..., sin embargo, la expresión de nuestro deseo sexual se puede ver limitada por el contexto social y los modelos de sexualidad.

Hasta hace pocos años el aprendizaje de las mujeres sobre la sexualidad reforzaba la pasividad y censuraba el sentir placer. Su sexualidad ha estado marcado por la reproducción y la ausencia de placer.

Hoy día, esta realidad ha cambiado mediante el acceso a los métodos anticonceptivos, que ha permitido diferenciar sexualidad de reproducción.

La sexualidad se expresa a lo largo de la vida, si bien, puede que a partir de cierta edad algunas mujeres piensen que ya han cumplido con la sexualidad, bien porque en algún momento tuvieron relaciones sexuales que no les resultaron satisfactorias, no sentían deseo o estaba vinculado con la reproducción.

Para las más jóvenes las dificultades en el deseo pueden tener que ver más con las señalizaciones como mujeres frías cuando no acceden a las demandas sexuales o no disfrutan en el coito.

Sin embargo, la sexualidad no tiene por qué identificarse con la penetración. El coito es una posibilidad, pero conviene plantearse si disfrutamos o únicamente aceptamos por satisfacer a nuestra pareja, o porque desconocemos otras formas de obtener placer o no nos atrevemos a plantear lo que deseamos.

Para cada persona la sexualidad tiene un significado diferente, porque incluye nuestra subjetividad, el aprendizaje realizado a lo largo de nuestra vida, el contexto cultural y social. Hay múltiples formas de vivir, sentir y expresar la sexualidad. Tenemos derecho a conocer nuestro cuerpo, a descubrir nuevas sensaciones, a pedir lo que deseemos o necesitemos, a decir no cuando no queramos, a ser tratados con respeto, a no sufrir violencia.

El grupo es una buena oportunidad para informarse, clarificar dudas, eliminar mitos y prejuicios, hablar de la sexualidad, de las dificultades, miedos y de aquello que nos divierte.

3. IMAGEN CORPORAL

Conocer, valorar y querer nuestro cuerpo supone, entre otras cosas, el asumir nuestra imagen corporal. Para ello, debemos ser conscientes de que las mujeres hemos sido socialmente valoradas a partir de determinadas características de nuestro cuerpo como la belleza, juventud, atractivo sexual, fertilidad o la capacidad de generar deseo en los hombres.

Cada día es más difícil el no verse obligada a conseguir o conservar estas "cualidades". Para lograrlo hacemos dietas, nos sometemos a tratamientos adel-

gazantes o quirúrgicos; dejamos de disfrutar de la comida o del deporte, que utilizamos sólo para conseguir un fin estético inalcanzable.

Nuestra imagen corporal está muy condicionada por los medios de comunicación que nos transmiten mensajes muy extendidos y aceptados en la sociedad acerca de lo que una mujer "ideal" debe ser y parecer.

Una de las formas de imponer estos modelos ideales es utilizar la imagen de mujeres que trabajan su cuerpo para vivir en su profesión como actrices, modelos o deportistas. Mujeres, en su mayoría, jóvenes, atractivas, seductoras, altas y delgadas. Cuando nos comparamos con este ideal de belleza nuestra autoestima sufrirá porque no nos veremos suficientemente delgadas o guapas.

También, tenemos que tener en cuenta que la delgadez corporal se asocia a prestigio social, belleza, aceptación social, a estar en forma y a la búsqueda de perfección y juventud y que podemos llegar a sentirnos frustradas e insatisfechas porque lo habitual es no coincidir con este ideal estético.

Querer nuestro cuerpo supone disfrutar de las diferentes posibilidades que nos permite: caminar, comunicarnos, sentir placer, estudiar, bailar etc.

4. EL TRABAJO

Plantearse cambios personales incluye el poder valorar el trabajo que realizamos, así como el poder poner límites o establecer un horario en nuestra actividad.

Son muchas las mujeres que todavía dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo doméstico que es una actividad laboral repetitiva y monótona, que exige una entrega continua, sin horarios, ni vacaciones y que no es valorada, ni reconocida.

Según diferentes estudios, aquellas mujeres que tienen un empleo poseen una mejor salud física y mental que las que trabajan únicamente en casa.

Tener un trabajo remunerado supone beneficios para las mujeres al establecer relaciones y salir del aislamiento, permite conseguir autonomía y reducir así la dependencia económica de otras personas.

Los beneficios potenciales del trabajo asalariado son claros. Sin embargo, estos beneficios pueden reducirse cuando tener un empleo supone una doble carga; un problema bastante frecuente, ya que una mayoría de hombres no comparten las responsabilidades domésticas y de cuidado de los hijos e hijas u otras personas mayores de la familia. En estos casos compaginar ambos trabajos conlleva un gran esfuerzo y tensión emocional.

En general, las mujeres hemos recibido el mensaje de anteponer el interés y cuidado de la familia por encima de cualquier otro. Si en el pasado se accedía a un trabajo remunerado, éste ha sido visto como una colaboración o ayuda al trabajo del marido.

5. CUIDAR A OTRAS PERSONAS

Según Louis Fradkin y Mirca Liberti 1993, el cuidado de las personas ha sido un rol tradicionalmente femenino. Las mujeres siempre hemos cuidado a las personas de la familia: niños y niñas, personas enfermas, ancianas. La sociedad ha preparado a las mujeres, generación tras generación, para anteponer las necesidades de las demás personas a las suyas. De manera que las mujeres somos las trabajadoras invisibles sin las cuales no podría sobrevivir ni el sistema sanitario ni los usuarios de los servicios de salud.

Una enfermedad del marido puede significar para la mujer asumir decisiones o temas de los que antes no se ocupaba. Este cambio de roles causa dolor, conflictos y confusión en ambos, añadiendo estrés a una situación ya tensa de por sí.

Cuando los padres y madres son mayores hemos de afrontar que necesitan ayuda, no sólo de vez en cuando, sino de forma continua y en un momento en que las mujeres también se están haciendo mayores.

Ante estas situaciones, las mujeres que cuidan dicen, con frecuencia, que se sienten cansadas, aisladas, que han perdido amistades y contactos sociales.

Cuando se cuida a personas mayores y/o enfermas con frecuencia se tienen que realizar ajustes importantes. Se pierde libertad e intimidad y puede que se tenga que renunciar a posponer planes de futuro. Todo esto no es fácil de asumir, por lo

que quizá sintamos resentimiento y frustración, además de vernos atrapadas entre necesidades contrapuestas.

Cuidar al padre o la madre, a menudo requiere una sólida infraestructura y sistema de apoyo externo. También se puede explorar y probar posibles cambios para poder disponer de mas tiempo personal, empezando por poner un horario al trabajo doméstico y de cuidado.

6. TIEMPO Y ESPACIO PERSONAL

Cuando hablamos de *espacio personal* no nos estamos refiriendo sólo a disponer de un espacio propio en la casa, que desgraciadamente pocas veces es posible. Las mujeres, habitualmente, no tienen un lugar privado.

El concepto, tal como lo describe Fina Sanz (1.995), es mucho más amplio, se trata de tomar conciencia de que cada persona tiene su espacio en el mundo, que podemos vivir acompañadas de nuestra pareja, familiares, amistades, si bien las experiencias personales son únicas. El camino que recorreremos es estrictamente individual, nadie puede ocupar el lugar de otra persona.

Hay momentos vitales en que percibimos esa sensación de individualidad, por ejemplo, cuando atravesamos una crisis personal o sufrimos una pérdida. Pero, siempre, cada persona tiene una vida que ha de vivir y compartir de la mejor manera posible.

En este sentido, es importante que cuidemos nuestro *espacio interior* que es lo que vivimos, sentimos o pensamos, nuestro mundo de fantasías, recuerdos, ilusiones, proyectos...y que nadie lo puede conocer a menos que lo exterioricemos. Nuestro *espacio relacional* que se refiere a los vínculos que establecemos con otras personas y el *espacio social* que está representado por los distintos roles que ejerceremos: madre, abuela, empleada...

Tradicionalmente las mujeres no hemos considerado que pudiéramos tener un espacio personal propio al margen de nuestra pareja, por lo que nos ha resultado difícil el preguntarnos: *qué me gusta a mi, qué quiero, qué deseo hacer.*

Las mujeres podemos crear nuevos modelos de relación en los que combinemos el compartir con mantener un respeto hacia una misma y la propia libertad, no aceptando lo que no queremos a cambio de sentirnos seguras o en compañía. Esta nueva actitud nos permitirá establecer relaciones más igualitarias y placenteras.

El tener tiempo para nosotras es un importante recurso para sentirnos mejor, por ello debemos analizar cómo empleamos nuestro tiempo cada día y si hay algún área que hemos descuidado y que sería conveniente recuperar.

En cualquier caso, resulta fundamental disponer de tiempo para desarrollar actividades que consideremos valiosas, sin olvidar conocer nuestros límites y establecer prioridades. Si nos planteamos el hacer excesivas actividades terminaremos angustiadas.

El derecho a un tiempo para sí es una reivindicación legítima. Las mujeres demandan tiempo para sí, ya que incluso en la edad media de la vida en la que disponen de más tiempo libre al reducirse en esta etapa las actividades de cuidado de los hijos e hijas, es frecuente que se vean presionadas para cuidar a alguna persona mayor de la familia, preferentemente los padres o sus suegros y a los nietos y nietas.

Las actividades de desarrollo personal y de ocio proporcionan contactos sociales, tiene un componente de diversión, alivia tensiones, fomenta la salud y produce gran satisfacción. Iniciar nuevas relaciones de amistad o recuperar a las amigas produce emociones positivas.

El uso del tiempo dedicado a una misma puede ser vivido como posibilidad de desarrollo personal, como fuente de placer y de disfrute, como experiencia de participación social. Es un tiempo propio y usado según nuestra propia decisión.

Al elegir qué actividades realizan algunas mujeres pueden reproducir su rol de género. Puede tender a la entrega, a no demandar lo que desean, a obtener placer mediante el cuidado, etc. Por tanto, es necesario recordar que las mujeres tienen derecho a pensar en ellas, a tener un espacio de ocio personal.

Las decisiones sobre cómo utilizar el tiempo pueden plantearse una vez formuladas algunas preguntas sobre lo que se quiere hacer y los objetivos a lograr. Estas decisiones aplicadas a las actividades de ocio suponen valorar los beneficios

que se obtienen, los recursos necesarios y las consecuencias personales y sociales. Visualizar los aspectos positivos facilita la posibilidad de darse permiso.

La información de los **recursos** disponibles en su medio y su forma de utilización es una tarea necesaria en la medida que muchas mujeres desconocen los recursos a su alcance o si los conocen los visualizan como recursos para otras personas y no para ellas. Hay mujeres que no los incorporan como una posibilidad porque consideran que los recursos sociales y las actividades que se desarrollan en los centros culturales son actividades para mujeres marginales o sin recursos económicos.

Estimularles a acercarse a un grupo de mujeres, donde encontrarán a otras mujeres que han estado o están en situaciones similares y que también buscan el conocimiento e intercambio de experiencias.

7. LA AMISTAD

Recuperar a las amigas. Las relaciones con las amigas son vínculos que hay que cuidar y mantener como si fueran de la familia. Muchas mujeres hemos recibido el mensaje de que las demás mujeres eran rivales nuestras, o que eran menos interesantes o valiosas que los hombres. En muchos casos nos hemos distanciado de nuestras amigas o incluso hemos abandonado estas relaciones cuando hemos iniciado una relación de pareja. A veces, descuidamos nuestras amistades porque las ocupaciones cotidianas absorben todo nuestro tiempo.

Si pensamos que la amistad es un bien que hay que cuidar, encontraremos la manera de que las amigas sepan que estamos ahí y que pueden contar con nosotras. Las amigas pueden darnos afecto y apoyo emocional, saben escuchar, desmitificar y nos pueden ayudar a esclarecer los problemas.

Con frecuencia, se produce un gran acercamiento entre mujeres que están pasando por la misma situación. Comparten las alegrías, las decepciones, los malos momentos....

Pero, además las mujeres podemos hacer muchas cosas juntas: divertirnos, viajar, compartir experiencias y proyectos o acompañarnos en la vida cotidiana. Esto nos distancia de las dependencias y ayuda a restablecer la individualidad.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Autoimagen

Se pide a cada participante que traiga una selección de fotos y en pequeños grupos se reconstruye la historia de cada una: en este momento me sentía así con mi cuerpo, me valoraba, me disgustaba de mí...me gustaba de mí....

Se insiste en la importancia de identificar detalles como la mirada, el semblante, el cuerpo, la talla, la indumentaria, el pelo...

La dinamizadora puede comentar que volver a ver fotografías anteriores nos ayuda reinterpretar nuestra historia. No podemos cambiar el pasado, pero sí los afectos en torno a él.

El espejo

Esta actividad y las dos siguientes pretenden ayudar a las integrantes del grupo reconocer y aceptar mejor su imagen corporal.

Puede hacerse con un espejo donde podamos observarnos de cuerpo entero o visualizando, es decir, a través de la imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo. Introducir una breve relajación.

Imagina que estás tu observando tu cuerpo en un espejo. Vas deteniéndote en cada parte del cuerpo desde la cabeza a los pies, dándote cuenta de lo que sientes y preguntándote: ¿cómo me siento observándome?, ¿qué partes de mi cuerpo acepto mejor?, ¿cuáles peor?, ¿cómo me siento globalmente? También podemos repetirnos mientras nos observamos frases. "me siento orgullosa de ser como soy", "me considero digna de respeto propio y ajeno".

Este ejercicio también se puede realizar pidiendo a las mujeres que hagan un dibujo de ellas mismas.

Dibujarse por parejas.

Tumbadas en el suelo se dibuja la silueta de cada participante en un papel muy grande. Se adornan, se recortan y se colocan en la pared. Se puede hacer un mural con todas las siluetas del grupo y colocarlo en la pared. Colorear en el dibujo realizado distintas zonas en función de cómo me siento con cada una de ellas. Y se le explica al grupo.

Presentar lo que me gusta y lo que no

Caminando todas en grupo por la sala, mezclándose, mostramos a las personas que tengamos delante una o varias partes de mi cuerpo que me gustan. Se repite lo mismo con las que no me gustan.

Analizar: qué resulta más fácil mostrar ¿lo positivo o lo negativo?, ¿Por qué?, ¿Qué partes cuesta más mostrar?, ¿Cómo nos hemos sentido?.

El ideal de belleza

Con el fin de cuestionar los modelos de belleza actuales se propone a cada participante que haga una lista con tres personas de cada sexo conocidas en los medios de comunicación a quien admiran por su belleza y atractivo. Discutir los siguientes aspectos:

- ¿Qué dicen estas selecciones del concepto de belleza y atractivo sexual en nuestra sociedad?
- ¿Cómo hemos desarrollado estos conceptos?
- ¿Cómo han evolucionado los modelos estéticos?

Me regalo a mi misma

Se sugiere a las participantes que durante la próxima semana realicen actividades de autocuidado y gratificación para sí mismas. Para ello, van a pensar en algunas cosas que las satisfagan y que nunca hacen por miedo a parecer egoístas, por no tener tiempo, por ponerse habitualmente en último lugar, etc. Se dan algunas ideas, señalando que no nos estamos refiriendo únicamente a regalos mate-

riales, también puede ser concederse tiempo para tomar café con una amiga a la que no ve desde hace tiempo, tomar un baño tranquilo y relajante, darse tiempo para cuidarse el cuerpo (darse crema, arreglarse las manos, cuidarse el cabello...), etc.

En la siguiente reunión, cada mujer ha de hablar de aquella actividad que se haya atrevido a realizar, explicando cómo se ha sentido al hacerla.

Este ejercicio se puede proponer para que se realice de forma continua cada semana.

Nuestra propia campaña

El objetivo de este ejercicio es conocer cómo se pueden cambiar o incorporar ciertos hábitos para **cuidar mejor de nuestra salud**.

Divididas en grupos de trabajo, entregar folletos, libros, revistas, recortes... referidos a promocionar hábitos saludables. Cada grupo se encargará de los consejos a seguir sobre un hábito e ideará las diferentes formas de difundirlos.

Los aspectos a tratar pueden ser: exploración de las mamas, alimentación sana, ejercicio físico, abandonar hábitos nocivos como el consumo de psicofármacos.

Las buenas amigas

La amistad cumple importantes funciones para las mujeres: ofrecer intimidad y ayuda, compartir sentimientos personales, y consejos. Este apoyo, nos permite adaptarnos a los cambios y disfrutar de nuevos retos. Por tanto, las buenas amigas resultan terapéuticas ya que aconsejan, dan oportunidad para expresar los propios sentimientos, aportan información sobre una misma y proporcionan comprensión, oportunidad de compartir actividades creativas, iniciar proyectos juntas.

1. ¿Qué os sugiere este texto?
2. ¿Cómo son vuestras relaciones de amistad?
3. ¿Cómo influyen en vuestro bienestar?

3. ¿Os gustaría tener más amigas o relaciones de mayor calidad?

4. ¿Qué posibles alternativas os planteáis?

¿Cómo aprendí yo sobre la sexualidad?

Con este ejercicio se pretende que las participantes hagan una reflexión personal sobre la manera en que aprendieron sobre la sexualidad y las dificultades encontradas en los diferentes momentos vitales.

Cada participante contestará en un papel estas preguntas:

- ¿Cómo aprendí yo sobre la sexualidad?, ¿cómo me hubiese gustado aprender?

La coordinadora hace la siguiente introducción: seguramente en determinados momentos vitales hubiésemos necesitado tener más información sobre nuestro cuerpo, el cuerpo del otro sexo, las conductas sexuales, las relaciones, etc.

A continuación, realiza esta otra serie de preguntas:

- ¿Cuáles eran mis principales dudas y temores en la pubertad y adolescencia?
- ¿Y en la juventud?
- ¿Quedan todavía dudas y temores en la vida adulta?
- ¿Cuáles creo que serían las dudas y temores para un varón?

Se comenta el ejercicio por parejas y finalmente se hace una puesta en común del grupo.

La sexualidad es...

El objetivo de la actividad es analizar las concepciones personales y sociales sobre la sexualidad.

Se pone en el centro del grupo, sobre una mesa o el suelo, una amplia variedad de fotografías en torno a la sexualidad.

Cada participante seleccionará dos (o varias si es preciso) fotografías, una que pueda representar su concepto de la sexualidad y otra el que piense que es mayoritaria en nuestra sociedad. A continuación, muestran su selección al grupo y los motivos de la misma.

La coordinadora hace un resumen final sobre las coincidencias o diferencias expuestas.

Desterrar los mitos

Con esta actividad se pretende que el grupo reflexione sobre el origen (falta de información, represión...) de determinados mitos o falsas creencias sobre la sexualidad y las consecuencias de las mismas.

Se divide al grupo en subgrupos y se les indica que hagan un listado de aquellos mitos en relación a la sexualidad que crean que aún perduran. Si tienen dificultad la coordinadora puede poner algunos ejemplos como los siguientes:

- El sexo debe ser siempre natural y espontáneo, pensar o hablar de él lo estropea.
- La relación ideal es aquella en la que ambos miembros consiguen el orgasmo simultáneamente.
- Cuando los hombres se excitan mucho durante una relación sexual tienen que acabarla.
- Si dos personas se aman deben saber cómo disfrutar del sexo juntas. Cuando quieres realmente a tu pareja sabes qué desea.
- Existen reglas absolutas de lo que es normal en el sexo.
- No es normal masturbarse cuando se tiene una pareja estable.
- El embarazo reduce la capacidad de respuesta de las mujeres.
- Hay diferentes tipos de orgasmos en las mujeres. Los que se tienen mediante el coito son más maduros que los experimentados por la estimulación del clítoris.

Después se analiza

- ¿Cómo nos han influido los mitos?
- ¿Por qué se mantienen en el tiempo?
- ¿A quién han beneficiado?
- ¿Con qué argumentos podemos desterrarlos?

Observar, reflexionar y pedir

Éste es un ejercicio básico de comunicación que se puede adaptar a la actividad sexual. Resulta especialmente útil para quien le cuesta expresar sus deseos durante el acto sexual. (Keesling, B., 1995)

El ejercicio. Empezar con caricias centradas en las sensaciones. Decidir quién adoptará primero el papel activo.

Papel activo. Dar placer a la pareja acariciando primero algunas partes del cuerpo incluyendo posteriormente si se desea genitales o sexo oral.

Papel pasivo. En este ejercicio, no hay que esperar hasta el final para decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Al contrario, detendremos a la pareja en un punto del ejercicio en el que haya algo que deseemos que continúe haciendo. Primero, pensamos para nosotros mismos: "La pareja me está acariciando (la parte del cuerpo elegida) de una manera que me gusta especialmente". Después, repetimos la misma frase a la pareja utilizando la primera persona. "Me gusta como me acaricias (la parte del cuerpo elegida)". Seguidamente pedimos a la pareja que siga con la caricia: "Acaríciame así durante unos minutos más, por favor". Repetir este proceso varias veces a lo largo del ejercicio.

Pedir lo que se desea

Este ejercicio reúne técnicas de comunicación y reciprocidad. Nos aporta práctica para saber lo que queremos, pedirlo, disfrutarlo y cambiar el centro de atención. (Keesling. B., 1995)

El ejercicio. El que desempeña primero el papel activo empieza pidiendo algo que desea. Supongamos que la mujer es la parte activa en primer lugar. No pasa nada hasta que ella pide algo.

Cuando se es activo/a, se le tiene que decir a la pareja todo lo que queremos que haga. Pedimos cualquier cosa que pensemos que queremos que se haga, pero debe ser concreto.

En caso de que lo que haga el otro o la otra no sea exactamente lo que deseamos, le proporcionamos las indicaciones pertinentes hasta que realice exactamente lo que queremos. Disfrutemos libremente, de la acción de la pareja durante el tiempo que elijamos.

En la parte activa, también podemos hacer lo que decidamos mientras le comunicamos a la pareja lo que vamos a hacer.

Cuando adoptamos el papel pasivo/a hacemos lo que nos pide la pareja salvo que nos pida hacer algo desagradable.

En el papel pasivo, comprobemos si podemos realizar lo que nos pide la pareja. Tengamos presentes que hay que realizarlo en la línea de centrarse en las sensaciones para así hacerlo para nuestro propio placer. Observemos si podemos alcanzar el estadio de reciprocidad en el cual realizamos una caricia para sentirnos bien, pero somos conscientes de que la pareja también está disfrutando.

En el papel activo, tratemos de no suponer lo que quiere la pareja. Pedimos lo que deseamos en vez de pensar lo que quiere nuestro/a compañero/a.

El secreto del éxito en este ejercicio radica en dedicar un minuto a reflexionar sobre lo que deseamos, basándonos en las sensaciones del momento. ¿Nos apetece hacerle algo al cuerpo de la pareja o estamos tan estresados/as que queremos que nos cuide? ¿Nos apetece llevar a cabo una actividad relajante y sensual o queremos pasar directamente al sexo?

En este ejercicio, tanto si somos activos como pasivos, debemos tener en mente la concentración en las sensaciones, respiración y la relajación. Cuando se nos pide que toquemos a la pareja de una manera determinada, toquemos para nuestro propio placer y practiquemos el cambio del centro de atención entre lo que siente el cuerpo de la pareja al ser tocado.

Los roles de las mujeres y su salud

Debatir en pequeños grupos sobre los factores derivados de los roles desempeñados por las mujeres que hacen su salud más vulnerable.

Se puede leer un texto en el que se hable de la salud y la calidad de vida de las mujeres. Para ello se puede consultar los textos que se ofrecen en la bibliografía.

Un ejemplo puede ser:

"(...) Las mujeres tienen problemas de salud específicos que afectan de manera importante a su calidad de vida. (...) y entre estos no podemos olvidar aquellos que derivan de la devaluada y poco considerada actividad del ama de casa. El aislamiento y la soledad en que habitualmente viven las mujeres que sólo trabajan en casa, unidos a la falta de reconocimiento familiar y social, producen efectos negativos en su salud... (De otra manera. Vol. 4. Instituto de la Mujer)".

Una vez que se ha leído el texto se puede abrir un debate con preguntas como:

- ¿Por qué el trabajo doméstico está tan devaluado?,
- ¿Cuáles crees que son los efectos negativos que se producen en la salud de las amas de casa?,
- ¿Conoces a alguna mujer que haya tenido problemas de este tipo?,
- ¿Los hemos tenido nosotras alguna vez?,
- ¿Qué podemos hacer las mujeres para mejorar nuestra calidad de vida?, etc.

Las mujeres trabajan en...

Los objetivos de este ejercicio son:

- Reflexionar sobre la relación existente entre trabajo, valor y autoestima.
- Identificar los criterios utilizados por cada participante para dar o no valor a un trabajo.
- Tomar conciencia de la valoración social del trabajo.

Ejercicio

Escribir en una cartulina o papel las respuestas a la pregunta " Las mujeres trabajan en....?".

Hacer una lista con distintos tipos de trabajo que cada participante se ha planteado realizar a lo largo de su vida. Así como, ¿los trabajos que pensaban en su entorno que podían desarrollar?

Valorar los trabajos y pensar en los criterios que usan para valorar positiva o negativamente los trabajos.

Comparar las semejanzas y las diferencias entre los trabajos que se espere realicen las mujeres y los que ellas han realizado.

Valorar los criterios que utilizan para valorar su trabajo actual

- salario.
- reconocimiento social.
- sentimiento de logro.
- grado de creatividad o rutina.
- posibilidades de conectar o compartir con otras personas.
- grado de autonomía personal.
- otros criterios de valoración.

— También se puede formular las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que los demás valoran tu trabajo?
- ¿Cómo incide el valor que le dan los demás a tu trabajo?
- ¿Consideras que tendría la misma valoración si fuera realizado por un hombre?
- ¿Existe relación entre el valor que le das a tu trabajo y la valoración que te das a tí misma?

El trabajo doméstico

Objetivos del ejercicio:

Reconocer y valorar los conocimientos que son necesarios para realizar el trabajo doméstico.

Valorar la aportación de nuestro trabajo a la estructura familiar.

Cada participante realiza una lista con las distintas actividades que requiere el funcionamiento cotidiano de una casa y de una familia.

Compara la lista individual con la lista que se elabora a partir de todas las aportaciones del grupo.

¿Cuáles ponen en su lista y cuáles habían olvidado?

¿Qué tipo de capacidades y habilidades requiere el trabajo que desarrollan?

¿En qué condiciones se desarrolla el trabajo doméstico: horarios, vacaciones, jubilación?

Condiciones de trabajo y riesgos para la salud: riesgos posturales, tóxicos, accidentes, sobrecarga emocional del trabajo, aislamiento.

Nuestra distribución del tiempo

El objetivo del ejercicio:

- Reflexionar sobre la utilización del tiempo propio.
- Plantear alternativas más satisfactorias de utilización del tiempo.

Reparto del trabajo doméstico:

Cada una de las participantes representa gráficamente, como si se tratase de una tarta, cómo distribuye su tiempo en un día laboral describiendo los trabajos domésticos y de cuidados y el trabajo remunerado o empleo.

Posteriormente, se reflexiona en grupo sobre las siguientes cuestiones:

- ¿A qué dedicas más tiempo ?
- ¿Cómo sería tu distribución ideal ?
- ¿Qué tendrías que cambiar para lograrlo?
- ¿Qué vas a proponerte durante esta semana para ir consiguiendo los cambios que deseas?

2. Ejercicio

Se puede pensar en un día normal y anotar el tiempo que dedica cada persona de la familia a cada uno de los trabajos domésticos y de cuidado, sumando después el total de horas. Ejemplo:

	NOMBRES DE LAS PERSONAS DE LA FAMILIA TIEMPOS						
	Yo	Pareja	Hija	Hijo	Hijo	Abuela	Otras
Lavar los platos	30min.	0	0	0	0	15min.	
Hacer compras ocasionales	15min.	5min.	10min.	10min.	0	0	

	NOMBRES DE LAS PERSONAS DE LA FAMILIA TIEMPOS						
	Yo	Pareja	Hija	Hijo	Hijo	Abuela	Otras
Hacer la compra principal							
Programar las comidas							
Cocinar diariamente							
Lavar los platos							
Lavar la ropa							
Tender y recoger la ropa							
Planchar							
Poner la mesa							
Sacar la basura							
Limpiar el polvo							
Barrer, pasar la aspiradora y fregar el suelo							
Hacer las camas							
Ordenar el cuarto y la ropa							
Dar de comer a hijas e hijos							
Atender y vigilar a las hijas e hijos en la casa							
Relaciones con el colegio							
Acompañar a la consulta médica							

Hacer que todas las personas de la familia se sientan a gusto							
Relación con los bancos							
Mantenimiento del vehículo							
Acompañar a los hijos ó hijas al colegio							
Decorar la casa							
Pequeños arreglos de electricidad,							
Encargarse de reparación de electrodomésticos							
TOTAL							

A continuación, en un día festivo, incluyendo áreas de actividad como: dormir, cuidados corporales, desplazamientos, ocio y relaciones sociales , formación, otros (especificar).

	NOMBRES DE LAS PERSONAS DE LA FAMILIA TIEMPOS						
	Yo	Pareja	Hija	Hijo	Hijo	Abuela	Otras
Leer							
Escuchar música							
Escuchar la radio							
Ver la televisión							
Pasar el rato sin hacer nada							
Visitar o salir con amistades							
Hacer deporte							
Pasear							
Asistir a cursos							
Realizar manualidades							
Viajar							
Ir a espectáculos, cine, baile...							
Pasar el rato en el bar							
Ir a la peluquería, tratamientos estéticos, terapéuticos...							
Afición particular							
TOTAL							

Una vez completados los cuadros, se valora en la familia los resultados, para poder lograr un reparto equilibrado de las responsabilidades domésticas y de cuidado, así como de los tiempos de ocio y descanso.

Otras cuestiones a trabajar son:

Cómo conseguir cambios para que se asuma el trabajo doméstico por parte de toda la familia.

Se lee el siguiente texto:

"El trabajo doméstico que es un trabajo efímero, repetitivo y desvalorizado socialmente es prácticamente asumido por las mujeres. Sin embargo, a todas las personas nos gusta tener ciertas comodidades y las necesidades mínimas cubiertas.

Para empezar a cambiar en el reparto de actividades es preciso superar barreras psicológicas, sociales y culturales que impiden a los hombres y a las mujeres emprender cambios en sus vidas y proponerse abandonar prejuicios que han considerado el trabajo remunerado de la mujer como algo complementario o el trabajo doméstico menos importante que el laboral, o ciertos estereotipos como que criar o cuidar de los hijos y las hijas, corresponde a la madre.

A su vez, es preciso educar en igualdad de derechos y oportunidades a niños y niñas, desarrollar todas las potencialidades en ambos y prepararles para poder asumir una vida responsable y productiva que incluya el trabajo doméstico y el empleo. Esto significa enseñar tanto a los hijos como a las hijas, las habilidades domésticas necesarias para la autonomía personal. Por tanto, a la hora de plantear el pacto familiar sobre el reparto del trabajo doméstico, hay que incluir a los hijos y las hijas".

Posteriormente, cada una de las participantes trabajará su propio plan y comentará cómo va a plantear en su caso la distribución del tiempo.

La necesidad de un espacio propio

Tras una breve introducción teórica sobre el concepto de espacio personal se lleva al grupo a reflexionar sobre el espacio personal de que disponen las mujeres

para ello se puede leer un texto y comentarlo con las participantes. Un ejemplo puede ser:

“La libertad intelectual depende de cosas materiales. La poesía depende de la libertad intelectual y las mujeres siempre han sido pobres, no sólo durante doscientos años, sino desde el principio de los tiempos. Las mujeres han gozado de menos libertad intelectual que los hijos de los esclavos atenienses. Las mujeres no han tenido, pues, la menor oportunidad de escribir poesía. Por eso he insistido tanto sobre el dinero y sobre tener una habitación propia” “Una habitación propia” de Virginia Wolf (incluido en el Vol. IV. “De otra Manera”. Instituto de la Mujer).

Tras la lectura de este se pueden realizar cuestiones del tipo:

- ¿A qué se refiere la autora con este texto?
- ¿Dispongo de un espacio propio tanto físico como temporal?
- ¿Cómo influye esto en mi bienestar ?

¿Qué te dicen algunas formas de ocio?

En pequeños grupos repartir distintas imágenes de mujeres en distintas actividades de ocio (fotos, recortes de revistas, anuncios...) y pedir a las participantes que expresen lo que les sugiere, respetando lo que les dice a cada cual (las personas tenemos distintos sentimientos y puntos de vista y todos valen), reconociendo los distintos tipos de ocio.

Puesta en común y conclusiones, positivizando la diversidad en los gustos (las mujeres somos diversas en el ocio). Ampliar el universo de alternativas aporta una nueva visión del futuro. Podemos elegir.

Actividades de ocio

Cada participante escribe en un papel que hace en su tiempo libre. Se leen y anotan en la pizarra. Se amplía entre todas la lista según su contribución a diferentes aspectos: diversión, descanso, ayudan a ganar amistades, aportan nuevos conocimientos, cuentan mucho o poco dinero...

Los recursos de mi barrio

En grupo grande se comentan los distintos recursos del barrio que podrían utilizar para sus actividades de ocio. Completar los que hayan salido y clasificarlos en distintos tipos. En pequeños grupos analizan como responden a las necesidades y como se utilizan. Resumen y conclusiones. Pueden repartirse por grupos la tarea de contactar con los grupos que ya están en marcha para conocer sus objetivos, modos de organización y actividades que realizan.

Regalo a...

Esta actividad es similar a la de "Hacer y recibir elogios", pero ésta tiene una connotación de despedida. Es, por tanto, un ejercicio que puede utilizarse cuando el taller se aproxima a su fin.

Cada participante expresará a las demás tres regalos simbólicos que desee hacer a su compañera pensando en aquellos que le puede ser útiles para su futuro.

CAPÍTULO IX

Evaluación y cierre del grupo

OBJETIVOS

- Evaluar esta experiencia grupal por parte de las participantes y de la coordinadora.
- Valorar lo aprendido en el grupo y expresar los aspectos descubiertos acerca de sí mismas, de los deseos sobre el futuro, etc.

CONTENIDOS

1. Revisión temática y dinámica.
2. Evaluación de la experiencia.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La sesión final puede comenzar haciendo una **revisión** de todo lo que se ha visto a lo largo de las distintas sesiones, recordando los objetivos que nos habíamos propuesto conseguir y el trabajo que hemos realizado. De esta forma, se trabaja sobre los temas y las vivencias del grupo y como vivió el grupo la tarea desarrollada.

Posteriormente, se trabaja la **despedida** entre las participantes. Para realizar esta tarea podemos utilizar los ejercicios que se relacionan en las actividades prácticas.

Después de esta reflexión, el grupo puede necesitar que valoremos las alternativas para iniciar nuevas experiencias a partir de los recursos disponibles en el barrio o comunidad que están relacionados con sus necesidades o intereses. Para

analizar este tema es preciso clarificar bien la demanda que plantean, toda vez que pueden tender a buscar recursos conectados con el rol de género o tener dificultades para comenzar una nueva tarea, en vez de buscar algunas alternativas existentes para su posible participación en grupos que organicen actividades culturales, deportes, etc.

Después de realizar este trabajo grupal, es el momento de llevar a cabo **la evaluación**, que puede ser cuantitativa y/o cualitativa. La evaluación cuantitativa puede realizarse a partir de un cuestionario que evalúe los aspectos fundamentales de la intervención grupal (contenidos, metodología, monitoras, etc.), así como la autovaloración personal. En la evaluación cualitativa las participantes expresan lo que ha supuesto para ellas el grupo y los aspectos que les han parecido más interesantes.

También la coordinadora puede expresar cómo se ha sentido trabajando con el grupo.

Por último, una vez finalizado el grupo se realizará un **informe final** a partir de la evaluación de las participantes y de la coordinadora del grupo. Se puede hacer constar los elementos siguientes:

- Datos organizativos: Número de sesiones, horarios, coordinación.
- Datos de las participantes: número de participantes, edad, número de hijos e hijas, trabajo. Etc.
- Expectativas (verbalizadas o latentes) del grupo.
- Resumen de las sesiones realizadas evaluando: La parte temática, a fin de conocer si se han cumplido los objetivos de la tarea, la parte dinámica en la que se tendrá en cuenta: las personas que abandonaron el grupo, ausencias en las sesiones, las fases por las que pasó el grupo y todos aquellos ítems que hemos descrito en la ficha de evaluación de cada sesión: clima, cooperación, comunicación, aprendizaje.

ACTIVIDADES PRACTICAS

Despedida

Ejercicio:

Sentadas en círculo, pedir a las mujeres que expresen ante esta despedida un sentimiento que quieran transmitir al grupo.

Ejercicio:

Las participantes se distribuyen en grupos pequeños y se prepara una hoja con el nombre de cada una de ellas.

Cada una de las mujeres que componen ese subgrupo deben ir escribiendo en la hoja de sus compañeros lo que éstas les han aportado personalmente o al grupo.

Cuando todas las mujeres tienen en su hoja los comentarios del resto de sus compañeras, éstos son leídos por cada una de las mujeres que los han escrito.

Ejercicio:

Las mujeres se reúnen en subgrupos y se les pide que comenten, en función del objetivo planteado al iniciar el grupo, qué cosas se trabajaron y cuáles les ayudaron a poder analizar la problemática de las mujeres desde una visión de género.

El trabajo que se lleva a cabo puede expresarse posteriormente mediante una portavoz que elijan o se puede pedir que representen mediante una escena lo que ha supuesto el grupo para las participantes, etc.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA GENERAL SOBRE AUTOESTIMA

- ALCÁNTARA, J.A. *Cómo educar la autoestima*. CEAC. Barcelona, 1990.
- AMADOR, J.A. *Autoestima. Cómo mejorar la propia imagen*. Colimbo, 1995.
- BONET, J.V., *Sé amigo de ti mismo*. SalTerrae. Santander, 1994.
- BRANDEN, NATHANIEL, *El poder de la autoestima*, Paidós, 1992.
- BRANDEN, N. *La psicología de la autoestima*. Paidós. Barcelona, 1985.
- BRANDEN, NATHANIEL, *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, 1987.
- BURNS, R.B. *El autoconcepto*. Ega. Bilbao, 1990.
- CRABTREE, T. *La confianza en uno mismo y la propia estimación*. Deusto. Bilbao, 1989.
- L' ÉCUYER, R. *El concepto de sí mismo*. Oikos-Tau. Barcelona, 1985.
- LINDENFIEL GAEL, *Autoafirmación y personalidad*, Deusto 1993.
- LINDENFIELD, GAEL, *Autoestima*, Plaza y Janés, 1997.
- MC KAY, FANNING, PATRICK, *Autoestima, evaluación y mejora*, Martínez Roca, 1991.
- OÑATE, P. *El autoconcepto*. Narcea. Madrid, 1989.
- RIBEIRO, LAIR, *Aumente su autoestima*, Urano, 1997.
- RODRÍGUEZ, M. *Autoestima: clave del éxito personal*, Manual Moderno. México, 1988.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE GÉNERO

- ALBORCH, C. *Solas. Gozos y sombras de una manera de vivir*. Temas de hoy. Madrid. 1999.
- CHODOROW, N. *El ejercicio de la maternidad. Psicoanálisis y sociología de la maternidad y la paternidad en la crianza de los hijos*. Gedisa, Barcelona, 1979.
- FEMINARIO DE ALICANTE, *Elementos para una Educación no Sexista*, Víctor Orenga, Valencia, 1987.
- FERNÁNDEZ, J. *Nueva perspectiva en el desarrollo del sexo y del género*. Pirámide. Madrid, 1988.
- FIRESTONE, S. *La dialéctica del sexo*. Kairós, Barcelona, 1976.
- FRIEDMAN, B. *Mística de la feminidad*. Júcar, Madrid, 1974.
- HYDE, J.SH. *Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana*. Morata. Madrid, 1995.
- JAYME, M. Y SAU, V. *Psicología diferencial del sexo y el género*. Icaria. Barcelona, 1996.
- KOLLONTAI, A. *La mujer nueva y la moral sexual y otros escritos*, Ayuso, Madrid, 1976.
- MILLET, K. *Política sexual*. Col. Feminismos, Cátedra, Madrid, 1995.
- RIVERA, M. *Nombrar el mundo en femenino*. Icaria, Barcelona, 1994.
- SAU, V. *Diccionario ideológico feminista*, Icaria, Barcelona, 1989.
- STIVER, IRENE P. , *Psicología y Género*. Dirección General de la Mujer, Madrid, 1991.
- VALLE, T Y SANZ, C. *Género y sexo*. UNED, Fundación Universidad Empresa. Madrid, 1991.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL SOBRE AUTOESTIMA Y MUJER

DASKAL, A.M. *Permiso para quererme. reflexiones sobre la autoestima femenina*. Paidós. 1994.

DOWLING, COLETTE, *Mujeres perfectas*. Grijalbo, 1992.

FIELD, LYND, *Autoestima para la mujer*, Kairós, 1997.

STEINEM, GLORIA, *Revolución desde dentro*, Anagrama, 1995.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE SALUD Y MUJER

BURÍN Y COL. *Estudios sobre la subjetividad femenina. Mujeres y salud mental.* Grupo Editor Latinoamericano. Buenos Aires, 1988.

BURÍN, M., MONCARZ, E., VELÁQUEZ, S. *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada.* Paidós. Buenos Aires, 1990.

BURÍN, MABEL Y MELER, IRENE. *Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad.* Paidós. Argentina, 1998.

CIDHAL *Sobre el cuerpo y nuestra identidad.* Fórum de Política Feminista. Barquillo, 44. Madrid.

DIO BLEICHMAR. *La depresión en la mujer.* Temas de Hoy. Madrid, 1995.

DIO BLEICHMAR. *El feminismo espontáneo de la histeria. Estudio de los trastornos narcisistas de la personalidad.* Adotrap. 1985.

DOWLING, C. *El complejo de Cenicienta.* Grijalbo, Barcelona, 1981.

EICHEMBAUM, E. L., Y ORBACH, S. *Agridulce. El amor, la envidia y la competencia en la amistad entre mujeres,* Grijalbo, Barcelona, 1988.

GONZÁLEZ DE CHAVEZ, M.A. *Feminidad y masculinidad. Subjetividad y orden simbólico.* Biblioteca Nueva. 1998.

Instituto de la Mujer. Colección Guías de Salud:

SALUD I: *Guía de anticoncepción y sexualidad.*

SALUD II : *Maternidad y paternidad. 1ª parte.*

SALUD II: *Maternidad y paternidad. 2ª parte.*

SALUD III: *La interrupción voluntaria del embarazo.*

SALUD IV: *Las enfermedades de transmisión sexual.*

SALUD V: *La menopausia.*

SALUD VI: *La consulta ginecológica.*

SALUD VII: *La mujer y el SIDA.*

SALUD VIII: *Chicas adolescentes.*

SALUD IX: *Mujeres mayores.*

SALUD X: *Familia y reparto de responsabilidades.*

SALUD XI: *Cáncer ginecológico y de mama.*

SALUD XII: *Violencia contra las mujeres.*

SALUD XIII: *Mujer y drogas.*

SALUD XIV: *La salud laboral de las mujeres.*

SALUD XV: *La salud mental de las mujeres.*

SALUD XVI: *Anorexia y Bulimia.*

ISIS INTERNACIONAL. *El malestar silenciado: la otra salud mental.* Chile. 1991.

KEENOY, A., HIGUERAS, C., LÓPEZ, L. & CARLES, J. *Catálogo de material didáctico sobre temas de promoción de la salud.* Serie Monografías, nº 1. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada, 1993.

LÓPEZ, L.A. Y ARANDA, M. *Promoción de salud: un enfoque en salud pública.* Serie Documentos Técnicos. nº1. EASP. Granada, 1991.

SÁEZ, BUENAVENTURA, C., BART, P. Y BARRET, C. *Mujer locura y feminismo.* Dedalo, 1979.

SÁEZ, BUENAVENTURA, C., *Mujer Psicofármacos y analgésicos.* Ayuntamiento de Granada, Concejalía de la Mujer, 1998.

SANZ, F. *Los vínculos amorosos.* Kairós. Barcelona, 1995.

SAU, V., *El vacío de la maternidad. Madre no hay más que ninguna*, Col. Antrazyt, Icaria, Barcelona, 1995.

TUBERT, S., *Mujeres sin sombra. Maternidad y tecnología*, Siglo XXI de España Editores, Madrid, 1991.

WOLF, N., *El mito de la belleza*, Emecé, Barcelona, 1992.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE DINÁMICA DE GRUPOS

- ANDREOLA, B, *Dinámica de grupo*, Sal Terrae, 1994.
- ANTONS, K, *Práctica de la dinámica de grupos*, Herder, 1981.
- ANZIEU, D & MARTIN, J. *La dinámica de los grupos pequeños*. Biblioteca Nueva, 1997.
- BION, W. R., *Experiencias en grupos*. Paidós, 1990.
- CAMPOS, J. , CAPARRÓS, N. y otros, *Psicología dinámica grupal*. Fundamentos, 1980.
- CEBALLOS, P.L. Y SALAS, M., *Formación de animadores y dinámicas de animación*. Popular, Madrid, 1987.
- CIRIGLIANI, G. & VILLVERDE, A., *Dinámica de grupos y educación*. Humanitas. Buenos Aires, 1996.
- GONZÁLEZ, J. , MONROY, A, KUPFERMAN, E., *Dinámica de grupos. Técnicas y tácticas grupales*. Concepto. México, 1978.
- HOSTI, R. *Técnicas de dinámica de grupos*. ICCE. Madrid, 1982.
- KIRSTEN, R, MÜLLER-SCHWAR, J. *Entrenamiento de grupos*, Mensajero, 1984.
- KRUEGER, R. *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Pirámide, 1988.
- LIMBOS, E. *Cómo animar un grupo*. Marsiega, 1979.
- LÓPEZ-YARTO, L. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*, Desclée de Brower, 1997.
- PALLARÉS, M. *Técnicas de grupos para educadores*, ICCE, Madrid, 1988.
- VALIENTE, D. *Psicoterapia psicoanalítica de grupo*. Paidós. Barcelona. 1,990.
- VARGAS, L., BUSTILLOS, G., MARFÁN, M. *Técnicas participativas de educación popular*. Madrid. 1995.

