

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Máster en Psicopedagogía

Itinerario de Inserción Sociolaboral

Curso 2015 / 2016

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOLABORALES DE MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO A TRAVÉS DEL ARTETERAPIA.

Autora: Lorena Nuño Garay

Tutora: Alicia Peñalba Acitores

ÍNDICE

RESUMEN	4
JUSTIFICACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE MÁSTER	8
MARCO TEÓRICO	9
1. VIOLENCIA DE GÉNERO	9
1.1 ¿Qué es la Violencia de género?.....	9
1.2 Recorrido de la Violencia de Género.	10
1.3 Violencia de Género en España.	13
1.4 Riesgo de exclusión.	17
1.5 Características de la mujer víctima de Violencia de Género.	24
1.6 Actuación de los/as profesionales.	27
2. ARTETERAPIA	29
2.1 ¿Qué es Arteterapia?.....	29
2.2 Breve recorrido histórico.....	30
2.3 ¿Qué beneficios tiene para la inclusión social?	31
2.4 Arteterapia y mujeres	32
2.5 Intervención en grupo.	33
PROYECTO “BUSCANDO EMPLEO A TRAVÉS DEL ARTETERAPIA”	36
3. JUSTIFICACIÓN	36
4. MARCO INSTITUCIONAL	37
5. OBJETIVOS	39
6. PERSONAS DESTINATARIAS	39
7. LOCALIZACIÓN Y ÁMBITO TERRITORIAL	40
8. METODOLOGÍA	41
9. CALENDARIO	42
10. SESIONES	43
10.1 BLOQUE 1: <i>¡Empecemos a conocernos!</i>	43
10.2 BLOQUE 2: <i>¡Qué rico huele!</i>	47
10.3 BLOQUE 3: <i>Master Cheff</i>	49
10.4 BLOQUE 4: <i>“Veó Veó”</i>	52
10.5 BLOQUE 5: <i>“No me grites que no estoy sordo”</i>	54
10.6 BLOQUE 6: <i>“Juntas como hermanas”</i>	57

10.7 BLOQUE 7: “ <i>Juntas como hermanas</i> ”	60
11. EVALUACIÓN.....	62
CONCLUSIONES	64
REFERENCIAS BLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS	71
ANEXO 1. CALENDARIO.	71
ANEXO 2. NORMAS.....	72
ANEXO 3. RELAJACIÓN.....	73
ANEXO 4. HOJA DE EVALUACIÓN.	76



RESUMEN: el presente Trabajo Fin de Máster pretende analizar la problemática de la Violencia de Género así como la intervención de las víctimas y su inserción en la sociedad. La inserción laboral es una de las principales formas para conseguirlo por lo que nos centramos en el diseño de un proyecto de Arteterapia en el que se trabajarán las habilidades sociales de ese colectivo, fundamentales en el desarrollo de cualquier trabajo, así como en la primera fase (realizar currículums y entrevistas). Cabe destacar, que la Asociación Profesional Española de Arteterapeutas indique que solamente un arteterapeuta titulado puede impartir estos talleres, sin embargo, al no ser una terapia propiamente dicha en la que evaluamos a las mujeres psicológicamente, es posible que un/a psicopedagogo/a se haga cargo de las sesiones.

PALABRAS CLAVE: Violencia de Género, Arteterapia, grupo, inserción laboral, inclusión social.

ABSTRACT: This Master's Thesis aims to analyze the problem of gender violence, as well as the intervention of the victims and their integration into society. Employment is one of the main ways to achieve it, so we will focus on the design of a project of Art Therapy in which social skills of this group will be essential in relation to the development of any work, just like in the first phase (make résumés and interviews). It is noteworthy that the Spanish Professional Association of Art Therapists points out that an entitled Art Therapist can teach these workshops, however, as it is not a therapy itself in which we evaluate women psychologically, it is possible that a psychologist takes responsibility of the sessions.

KEY WORDS: Gender Violence, art therapy, group, employment, social inclusion.



JUSTIFICACIÓN

A través tanto de la realización del presente trabajo como de las prácticas y del máster en general, he ido adquiriendo una serie de competencias establecidas en la guía docente del máster en Psicopedagogía.

En general, poco a poco he ido alcanzando todas ellas, pero centrándome en el Trabajo Fin de Máster he de señalar sobre todo las siguientes

- G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.
- E3 Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.
- E4 Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.
- E 5. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.
- E6 Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.
- E7 Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.

Para el proyecto que he diseñado, primeramente he debido informarme, tanto a través de la lectura de documento como el diálogo de las profesionales donde he realizado las prácticas (Asociación para la Defensa de la Mujer “La Rueda”), de la problemática que existía en la sociedad sobre la Violencia de Género y cómo tratar a las mujeres víctimas de ello.

Tras la investigación teórica en ese tema, comprendí que una de las formas para insertar a las mujeres en la sociedad era mediante la inserción laboral. Sin embargo quería llevarlo a cabo de una forma original y llamativa para ellas, por lo que decidí usar el Arteterapia para mi proyecto.



INTRODUCCIÓN

Según los últimos datos del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, en 2014 se generaron un total de 126.742 denuncias por Violencia de Género. Asimismo en el periódico virtual El Mundo (2015), se refleja que 57 mujeres, por el mismo motivo, han sido asesinadas. Las denuncias aumentan en gran número pero, sin embargo, los asesinatos y los maltratos lo hacen de la misma manera frente a años anteriores.

En la Unidad Didáctica *Mujeres en riesgo de exclusión social*, perteneciente a la Escuela Virtual de Igualdad (2014), se señala que la representación desproporcionada de mujeres, entre las personas que viven en situación de pobreza y exclusión social, va en aumento debido a los mayores niveles de inseguridad y vulnerabilidad que sufren por su posición subordinada respecto a los hombres en el sistema de relaciones de género.

Toda mujer que ha sido víctima de Violencia de Género se encuentra en riesgo de exclusión y se caracteriza por una serie de síntomas principales tales como depresión, ansiedad, baja autoestima e inadaptación en diferentes áreas de la vida, según recoge Expósito (2011) en su artículo *Violencia de Género*.

Una vez que estas mujeres se ponen en manos de los expertos (policías, psicólogos/as, abogados/as, asociaciones especializadas...) reciben una intervención psicosocial relacionada con el aprendizaje de nuevos hábitos personales y sociales y empiezan una nueva aventura. Sin embargo, no existe un espacio donde puedan reflejar su mundo interno libremente dando lugar a su propia reconstrucción de manera potencial, como se da en el Arteterapia.

La intervención con mujeres desde el Arteterapia, según afirman Ojeda y Serrano (2008) en su artículo *Mujer y Arteterapia: una visión sobre la Violencia de Género* puede posibilitar nuevos cambios. En esos cambios se incluyen oportunidades y vías para el desarrollo y mejora personales, tanto psíquica como emocionalmente, la re-elaboración de conflictos y su integración de una manera más positiva y menos dolorosa.

De igual forma, hemos de dar importancia a una de las herramientas fundamentales de inclusión social: El Empleo. En la Unidad Didáctica *Introducción de la Perspectiva de*



Género en los Servicios Sociales, de la Escuela Virtual de Igualdad (2014), se incluye que a través del empleo se obtiene un estatus social, se aumenta la autoestima y se fomenta la autorrealización de las personas.

Es por todos estos motivos por los que he decidido orientar este Trabajo Fin de Máster hacia todas aquellas mujeres víctimas de Violencia de Género que ya han tenido ayuda psicológica para su recuperación, ya que para el proyecto necesitamos partir de una base y no queremos que haya recaídas por parte de las mismas.

A lo largo del trabajo se hablará de diversos aspectos relativos al proyecto. Se hará mención a contenidos sobre Violencia de Género, características de este colectivo, exclusión laboral y social, Arteterapia y sus beneficios, Arteterapia y el sexo femenino... y más información que podrán ir descubriendo a medida que leen.

En cuanto al Proyecto: *“Buscando empleo a través del Arteterapia”* he de decir que es la piedra filosofal del presente trabajo. Consiste en el desarrollo de habilidades sociolaborales, en mujeres en riesgo de exclusión por ser víctimas de Violencia de Género, a través del Arteterapia. Sin embargo, tendemos a pensar que el Arteterapia se refiere a la terapia con artes plásticas; en este caso se refiere a las diferentes formas que existen (música, danza, teatro, olores, cocina...). Es por ello que se trabajará a través de los cinco sentidos (olfato, tacto, oído, gusto y vista) para desarrollar esas habilidades.

Quisiera terminar este apartado de Introducción y dar pie al siguiente con una frase de Bernard Shaw (1856-1950) con la que quiero decir que nosotros/as trabajaremos para que las mujeres profundicen en sus habilidades, las conozcan y sean conscientes de ellas para poder desarrollarlas y mejorarlas mediante nuestra ayuda.

Los espejos se emplean para verse la cara; el arte para verse el alma.



OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE MÁSTER

- Aplicar los conocimientos adquiridos durante el master de Psicopedagogía en el Itinerario de Inserción Sociolaboral en un proyecto de intervención.
- Afianzar conocimientos sobre el campo del Arteterapia, la Violencia de Género y su relación con el desarrollo de las habilidades sociolaborales.
- Realizar un acercamiento teórico acerca del colectivo en riesgo de exclusión víctimas de Violencia de Género de forma general.
- Entender la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales para la consecución de la inserción laboral, así como el uso del Arteterapia para conseguirlo.
- Crear unas pautas de intervención para que los profesionales de la psicopedagogía conozcan métodos para desarrollar las habilidades del colectivo mencionado, facilitando así su el proceso de inserción sociolaboral.



MARCO TEÓRICO

1. VIOLENCIA DE GÉNERO

1.1 ¿Qué es la Violencia de género?

La violencia y los malos tratos han estado siempre presentes en la humanidad, haciendo especial mención a las mujeres. Según afirma Nogueiras (2001), esta violencia estaba normalizada, por lo que no destinábamos el tiempo suficiente para implementar medidas y poner solución al problema, llegando a ocultarlo totalmente.

Sin embargo, hace unos años, en 1979, la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, definió violencia contra las mujeres de la siguiente manera, tal como apunta el Sistema de Naciones Unidas de Panamá (2010):

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada (Artículo 1).

Quisiera destacar que el concepto de Violencia de Género se aplica solamente del hombre hacia la mujer, ya que así se acordó en dicha declaración.

De igual forma me gustaría señalar que el término no solamente achaca a lo físico, sino que también se incluyen los factores psicológicos, que pueden ser de igual o mayor importancia que los físicos. Para constatar lo dicho, recomiendo la visión del programa televisivo *Amores que duelen* ya que en todos los testimonios finales de las mujeres víctimas de Violencia de Género, declaran que el dolor físico desaparece con el tiempo pero las secuelas psicológicas persisten toda su vida.



En el caso de España, en la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004), se define dicha expresión como:

Manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”; “comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad. (Artículo 1).

Considero esta última definición más completa que la anterior ya que aporta más detalles como por ejemplo que estén ligados por relaciones similares de afectividad. Podemos decir que la Violencia de Género es el símbolo más brutal de la desigualdad entre hombres y mujeres, sumándose a ello otros aspectos sociolaborales que veremos más adelante.

El haber definido, por fin, el concepto, quiere decir que hemos abierto los ojos y hemos reconocido el problema dándole la importancia que se merece. Aun así, aunque avanzamos considerablemente en medidas de prevención, queda un largo camino por recorrer; pero para ello es necesario conocer los hechos que se han logrado hasta ahora y de donde debemos partir.

1.2 Recorrido de la Violencia de Género.

Para explicar la evolución de este conflicto podemos hablar de las cuatro Conferencias Mundiales sobre la Mujer, promovidas por las Naciones Unidas. Estas conferencias han ayudado, a lo largo de más de 30 años, a situar a causa de la igualdad entre hombres y mujeres en el mismo centro de la agenda política mundial.

En la Unidad Didáctica *Políticas para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el ámbito internacional, europeo y español* elaborada por la Escuela Virtual de Igualdad (2014) se incluye un resumen de todas estas conferencias. Del mismo extraemos lo siguiente:



México (1975): 1ª conferencia mundial.

Se establecen diversos objetivos referentes a las mujeres:

- Igualdad plena y eliminación por motivos de género.
- Integración y participación de las mujeres en el desarrollo.
- Contribución de las mujeres en el fortalecimiento de la paz mundial.

Del mismo modo cabe señalar los siguientes hechos:

- Se implanta el Primer Decenio de la Mujer: Igualdad, Desarrollo y Paz.
- Se aprueba el Plan de Acción en el que se garantiza el acceso equitativo de las mujeres a los diferentes recursos (educación, empleo, política...)
- Se da lugar a la Convención para la eliminación de todas las formas de Discriminación contra la mujer.

Copenhague (1980): 2ª conferencia mundial.

Se examinó el Plan de Acción de la anterior conferencia. Asimismo, se reflexionó sobre los derechos jurídicos de las mujeres y sus oportunidades reales, lo que dio como resultado los siguientes procesos:

- Aprobación de la Declaración sobre la participación de las mujeres en la promoción de la paz y la cooperación internacional.
- Llamamiento a todas las entidades del sistema para integrar a las mujeres en los procesos de desarrollo.
- Petición a los gobiernos para que se adoptaran medidas nacionales.
- Llamamiento a los gobiernos para que pusieran en marcha las medidas necesarias que permitieran erradicar las actitudes estereotipadas.



Nairobi (1985): 3ª conferencia mundial.

En esta ocasión se comenzó con un balance de los logros conseguidos en el Decenio de las Naciones Unidas de la Mujer, lo que supuso adoptar un nuevo enfoque estableciendo tres tipos de medidas, centrándose en el colectivo de la mujer para cada una de ellas:

- Constitucionales y jurídicas.
- Igualdad en la participación social.
- Igualdad en la participación política y en la adopción de decisiones.

Beijing (1995): 4ª conferencia mundial.

Se considera la más importante y completa de todas ellas ya que se reconoce la necesidad de implantar políticas que integren la perspectiva de género, analizando la estructura de la sociedad.

En ella también se constituye la Declaración de Beijing y la Plataforma de Acción de Pekín en las que se identifican 12 esferas fundamentales a tener en cuenta para la eliminación de los obstáculos que impiden la equidad entre sexos. Algunas de dichas esferas son *educación y capacitación de la mujer, violencia contra la mujer, mujer y medios de comunicación, etc.*

Esta conferencia se distingue y destaca sobre las demás ya que, aparte de tener la mayor participación, señaló que era importante que en un futuro se debían llevar a cabo evaluaciones sobre la puesta en marcha de las medidas, lo que ha generado, hasta el momento, tres revisiones: Beijing +5, Beijing +10 y Beijing +15.

En la última revisión, en el año 2000, se concluye que se ha ignorado el panorama actual en el que aparecen nuevos retos, como la crisis financiera, alimentaria y medioambiental, las nuevas formas de conflicto e inseguridad, la perpetuación de la feminización de la pobreza, el retroceso en los derechos sexuales y reproductivos...



Como podemos observar a través de la evolución de los contenidos tratados en las cuatro conferencias, sí que se imponen medidas y se nota la preocupación por las mujeres y sus derechos, intentando lograr la equidad con los hombres. Sin embargo es ya sabido que, según pasan los años, la sociedad cambia y al mismo tiempo sus costumbres y pensamientos. Se crean nuevos conflictos para los que tenemos que estar preparados/as y saber enfrentarnos a ellos. Por ello mismo debemos estar actualizados/as en todos los campos y, sobretodo, conocer la sociedad que nos rodea para poder ayudarles y saber qué es lo que necesitan y qué medidas serán más efectivas en su actuación.

Una vez mostrada la evolución general del concepto de Violencia de Género, podemos dar paso a cómo ha ido avanzando en nuestro país, España, para saber en qué punto nos situamos.

1.3 Violencia de Género en España.

En la *Unidad Didáctica Violencia de Género: la intervención desde los Servicios Sociales* construida por la Escuela Virtual de Igualdad (2014) nos hablan de la lucha contra la Violencia de Género en España.

Comenzamos por 1977, año en el que se creó una de las asociaciones pioneras en este campo de actuación: la Comisión para la Investigación de Malos tratos a las Mujeres. Sin embargo, no tuvo legalidad hasta 1983. Esta asociación se proponía ofrecer asistencia solidaria y gratuita a las mujeres, víctimas, sin recursos y que, por lo tanto, no podía pagar a profesionales para ayudarles en su camino.

A la par, se creó la Asociación de Mujeres Separadas y Divorciadas, conocida, a partir de 1989, como la Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas. En este caso se centran sobre todo en el campo legal, siendo promotora de las reformas legales.

En 1987, se fundó otra asociación muy importante, Themis, la cual fue portavoz de los grupos feministas. Desarrolla toda su actividad dirigida a conseguir la modificación de normas jurídicas discriminatorias hacia las mujeres así como la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.



En 1986 se celebraron unas Jornadas feministas contra la Violencia Machista, organizadas por la coordinadora de organizaciones feministas del Estado español. En ella participaban varias organizaciones no gubernamentales especializadas en Violencia de Género, las cuales fueron el comienzo de los actuales servicios y oficinas públicas de atención a la mujer. Entre todas, a lo largo de los años han conseguido los siguientes logros:

- Formulación de proyectos de ley.
- Campañas contra el maltrato.
- Puesta en marcha de programas de ayuda directa a las víctimas.
- Recursos de alojamiento.
- Teléfonos gratuitos tales como el 016 (Servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de Violencia de Género).

El Instituto de la Mujer se inició en 1983, con la función de promover la igualdad de género en nuestra nación de tal manera que elaboraba informes sobre las diferentes dimensiones de discriminación y de las condiciones de vida que afectan a las mujeres, coordinaban los trabajos de todos los organismos relacionados con las mujeres, y fomentaban la prestación de servicios a mujeres, especial mención a las Casas de Acogida.

Su nacimiento supuso el comienzo de una política institucional para la igualdad de oportunidades, que se concretó en sucesivos Planes para la Igualdad de Oportunidades de las Mujeres (PIOM), encaminados a eliminar las diferencias por razones de sexo y a favorecer que las mujeres no fueran discriminadas en la sociedad. Se llevaron a cabo las evaluaciones de todos los planes, con dos objetivos fundamentales: conocer, por un lado, el grado de ejecución de las acciones previstas y, por otro, las actividades que se habían llevado a cabo para su cumplimiento por parte de los distintos órganos de la Administración General del Estado.

De esta forma, en el I y II Plan, se incluían actuaciones específicas dirigidas a la prevención y la erradicación de la violencia contra las mujeres. A partir del III Plan de Igualdad entre hombres y mujeres se incluyó un eje completo sobre Violencia de Género, eje que se ha mantenido en los planes siguientes. Actualmente se encuentra vigente el PIOM 2014 -2016 que incluye los siguientes ejes:



Eje 1: Igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito laboral y lucha contra la discriminación salarial.

Eje 2: Conciliación de la vida personal, laboral y familiar y corresponsabilidad en la asunción de responsabilidades familiares.

Eje 3: Erradicación de la violencia contra la mujer.

Eje 4: Participación de las mujeres en los ámbitos político, económico y social.

Eje 5: Educación.

Eje 6: Desarrollo de acciones en el marco de otras políticas sectoriales.

Eje 7: Instrumentos para integrar el principio de igualdad en las distintas políticas y acciones del gobierno.

(P. 55)

Por otro lado, haciendo alusión al término violencia doméstica, relacionado con la Violencia de Género, debemos plasmar unas palabras de Nogueiras (2004):

También sabemos que las adolescentes y jóvenes que están sufriendo violencia por parte de sus novios, parejas, amantes, etc. no se sienten nombradas ni reconocidas, ya que la violencia que sufren no se produce en el ámbito doméstico, sino en cualquier otro lugar donde tienen lugar sus relaciones: instituto, calle, coche, parque, casas de amistades.

La violencia doméstica, piensan, es la que sufren las mujeres mayores, las casadas, “nuestras madres”, las que viven en el mismo domicilio que quién las maltrata. No va con ellas, no se reconocen en ese concepto y, por tanto, no reconocen su experiencia como violencia. Como conclusión, es importante que dejemos de nombrar la violencia que vivimos las mujeres en las relaciones “amorosas” como violencia doméstica”.

(Pp. 363-364)

En 2001, el Consejo de Ministros aprobó el II Plan de Acción contra la violencia doméstica 2001-2004, con objetivo de fomentar una educación basada en los valores de diálogo, respeto y tolerancia, mejorar la legislación y el procedimiento legal, completar el mapa de recursos sociales en todo el territorio nacional y potenciar la coordinación entre las actuaciones de los diferentes organismos y de las organizaciones sociales. Se desarrolló en torno a cuatro áreas de actuación: medidas de sensibilización y prevención, medidas legislativas y procedimentales, medidas asistenciales y de intervención social e investigación.



En este sentido, la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004), dice que la Violencia de Género no es un problema que afecte solamente al ámbito privado. Por ello mismo incluye en su definición que se trata de toda la violencia hacia la mujer, sin necesidad de mantener relaciones afectivas y amorosas, sino también en el ámbito laboral, en la calle, medios de comunicación, etc.

Las medidas contra la Violencia de Género, en nuestra nación, se han desarrollado notablemente desde los años 70. Existen multitud de asociaciones y organizaciones destinadas a esta problemática, las cuales luchan cada día para erradicarla y combatirla de la manera más efectiva. Como mencionaba al principio del trabajo, cada vez se dan más casos de Violencia de Género pero, en mi opinión, considero que es porque los servicios que se ofrecen a la sociedad consiguen el objetivo de que las mujeres animen a denunciar su situación. Antiguamente, era un problema casi invisible por lo que parecía que existían menos casos, sin embargo ahora cada vez se incrementan más el número de denuncias, lo cual considero un gran paso para que menos mujeres mueran a manos de hombres ya que nos dan pie, a los/as profesionales a ayudarles y evitar que eso suceda.

Aún queda mucho por hacer, sobre todo en cuanto a la prevención y a la inclusión de estas víctimas en el mundo sociolaboral, ya que después de haber sufrido Violencia de Género, no son las mismas personas y les cuesta mucho salir de la situación psicológica que ello conlleva, considerada situación de riesgo de exclusión por la sociedad.



1.4 Riesgo de exclusión.

La UNED, en su libro *Historia de la Educación Social*, en 2014, hace referencia a la definición de exclusión social aportada por European Foundation (1995): “proceso mediante el cual los individuos o grupos son total o parcialmente excluidos de una participación plena en la sociedad en la que viven”. (P. 4)

La noción de “exclusión social” ha adquirido diferentes enfoques en función de los diversos pensamientos intelectual y político. De este modo, existen diferentes visiones sobre su relación con la pobreza: unas personas ven la exclusión social como causante de la pobreza, mientras que otras consideran ésta como una parte de aquélla. Lo común a todos los enfoques es que la exclusión social se entiende como un concepto multidimensional, que afecta negativamente a los diferentes aspectos del desarrollo humano. En ella se incluyen diferentes dimensiones a tener en cuenta, según señalan Pérez de Armiño y Eizagirre (2006):

- **Privación económica:** ingresos insuficientes en relación con el contexto, empleo inseguro, falta de recursos...
- **Privación social:** ruptura de los lazos sociales o familiares que son fuentes de capital social y de mecanismos de solidaridad comunitaria, marginación de la comunidad, alteración de los comportamientos sociales e incapacidad de participar en las actividades sociales, deterioro de la salud, etc.
- **Privación política:** carencia de poder, incapacidad de participación en las decisiones que afectan a sus vidas o participación política.

Por lo tanto, el concepto de exclusión social hace referencia a todas aquellas situaciones que van más allá de la privación económica, expandiéndose también, a la privación de los derechos y libertades básicas de las personas independientemente de su sexo, origen, nacionalidad, etc.

En el Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España (2013-2016) se señalan algunos de los colectivos más vulnerables que presentan mayor riesgo de exclusión social y, entre ellos, se encuentran las mujeres víctimas de Violencia de Género para las se implantan las siguientes medidas:



Actuación 207. Mantener el servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género, a través del número telefónico de marcación abreviada 016.

Actuación 208. Asegurar la orientación y asistencia jurídica gratuita a aquellas mujeres víctimas de violencia de género, en virtud del Real Decreto Ley 3/2013, de 22 de febrero, por el que se modifica el régimen de las tasas en el ámbito de la Administración de Justicia y el sistema de asistencia jurídica gratuita.

Actuación 209. Desarrollar actuaciones de prevención, asistencia y protección integral a víctimas mediante la actualización de Protocolos de asistencia en las Oficinas de Asistencia a Víctimas así como impulsar y aplicar el Protocolo de valoración psicológica del riesgo y aprobar el Reglamento de dichas Oficinas.

Actuación 210. Llevar a cabo campañas de sensibilización dirigidas a las víctimas de violencia de género con el fin de concienciar, informar e incentivar el uso de las distintas alternativas para superar el problema.

Actuación 211. Impulsar campañas de sensibilización destinadas a la sociedad en general para fomentar la prevención de la violencia de género así como la necesidad de la colaboración y la responsabilidad en este ámbito.

Actuación 212. Desarrollar en colaboración con el Tercer Sector de Acción Social, programas dirigidos a prevenir y erradicar todas las formas de violencia contra las mujeres: violencia de género, trata de seres humanos con fines de explotación sexual y delitos contra la libertad sexual.

Actuación 213. Implementar mecanismos de planificación y actuación conjunta entre los diferentes niveles territoriales e institucionales así como la puesta en red de los recursos de acogida en materia de violencia de género, con el fin de elaborar un mapa de recursos y servicios para la atención a las víctimas y el establecimiento de sistemas de información compartidos.

(Pp. 105-106)



Vivimos en un mundo donde se sigue socializando de manera diferente a mujeres y hombres transmitiendo distintas normas, funciones, expectativas, capacidades.... Lo considerado “masculino” se toma como la norma debido al androcentrismo, estableciendo un modelo de poder jerarquizado y desigual entre sexos, y en el que lo considerado “femenino” está subordinado a lo masculino, denominado patriarcado.

Continuamos reproduciendo valores y estereotipos en función del sexo, lo cual afecta a la organización social y económica. En la Unidad Didáctica *Introducción de la perspectiva de género en los servicios sociales* de la Escuela Virtual de Igualdad (2014) señalan diversas barreras que se encuentran las mujeres en la vida cotidiana:

- Sigue vigente la tradicional división sexual del trabajo que asigna al hombre las actividades ligadas a la producción, realizadas en el ámbito de lo público y a las mujeres las relacionadas con la reproducción, realizadas en el ámbito privado (doméstico).
- La mujer tiene más probabilidades a renunciar al empleo remunerado o a aceptar contratos con menor compromiso laboral para cuidar de personas dependientes. Por su parte, el hombre estará predispuesto a renunciar a su participación en el mundo doméstico. En este sentido por ejemplo los turnos y horarios laborales muchas veces resultan incompatibles con otras actividades como el cuidado de las personas dependientes o el desarrollo de una vida personal y familiar más allá del trabajo.
- En muchos casos, la incorporación al mercado laboral de las mujeres no supone el abandono de los roles tradicionalmente asignados. La incorporación de las mujeres al empleo se realiza muchas veces a costa de la asunción de una doble jornada de trabajo y con una carga global de trabajo mayor que los hombres.
- El desigual reparto de tareas en la vida privada condiciona la participación social y en el mercado de muchas mujeres y debilita su posición empujándolas hacia los segmentos más precarios.
- Las ayudas públicas para favorecer la conciliación de la vida laboral y familiar son escasas y limitadas en el tiempo.



El empleo es una de las herramientas fundamentales de inclusión social y, por lo tanto, es uno de los principales objetivos que se persigue. Esto es así porque a través del empleo obtenemos ingresos y, como consecuente, una vía de acceso a los derechos y a las prestaciones sociales mejor equipadas de nuestro Estado de bienestar (las prestaciones contributivas).

Además de los ingresos que nos permiten llevar cierta calidad de vida, el tomar parte en el mercado laboral favorece nuestro estatus social, nuestra autoestima y nuestra autorrealización, ya que sentimos que somos útiles. Desde este punto de vista, Moreno (2012) nos traduce a nuestro idioma el texto que publicó Bourdieu (1998) en el periódico *Le Monde Diplomatique*, que habla sobre el neoliberalismo. En él se señala que el trabajo impone a las personas disciplina, regularidad y coherencia. En pocas palabras, nos dice que a medida que la situación de desempleo y necesidad se alarga, aumenta el riesgo de excluirse de la sociedad.

Centrándonos en el sexo femenino, es importante recalcar que se caracterizan por un mayor nivel de precariedad ya que en ellas inciden, generalmente, los trabajos menos valorados, a tiempo parcial y con baja remuneración. Para tener más clara la situación de las mujeres en el mundo laboral, y comprobar la división sexual del mismo y la falta de corresponsabilidad en la conciliación de la vida social, familiar y laboral, ofrecemos los siguientes datos:

- Atendiendo a la Encuesta de Población activa, realizada por el INE (2016), existe una mayor centralidad del empleo en los hombres que en las mujeres, puesto que la tasa de ocupación de las mujeres, entre 16 y 64 años, es del 54,29% (del 70,19% activas) y la de los hombres del 64,76% (del 80,55% activos).

Del mismo colectivo de edad de población activa, extraemos que el paro afecta mayoritariamente a las mujeres ya que la tasa de paro masculina se sitúa en 19,61%, mientras que la femenina se coloca en el 22,65%.

Asimismo, comprobamos como las mujeres se concentran fundamentalmente en el sector servicios con un 89,3% respecto al 76,2% del total que se dedican a este sector.

- Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, en 2013, señalan que el salario medio anual de un trabajo era de 22.697,86€. Teniendo en cuenta ese dato, podemos ver la gran diferencia de los 19.514,58€ que ganan a las mujeres a los 25.675,17€ pertenecientes a los hombres.



- Por otro lado, en la Encuesta de Empleo del Tiempo, elaborada por el INE(2010), investiga que aunque la participación masculina en las tareas domésticas ha aumentado, sigue habiendo una diferencia de participación en el trabajo no remunerado de 17 puntos porcentuales a cargo de las mujeres (74,7% los hombres y 91,9% las mujeres).

Para simplificar todos estos datos, los recogemos en la *tabla 1*, los cuales quedan representados en los *gráficos 1 y 2*:

	Activos/as de 16-64 años (2016)	Parados/as de 16-64 años (2016)	Ocupados/as de 16-64 años (2016)	Sector servicios (2016)	Ganancia media anual por trabajador/a (2013)	Participación en el trabajo no remunerado (2010)
TOTAL	75,38%	21,02%	59,53%	65,3%	22.697,86€	
Hombres	80,55%	19,61%	64,76%	76,2%	25.675,17€	74,7%
Mujeres	70,19%	22,65%	54,29%	89,3%	19.514,58€	91,9%

Tabla 1: Datos laborales de la población española (hombres y mujeres).

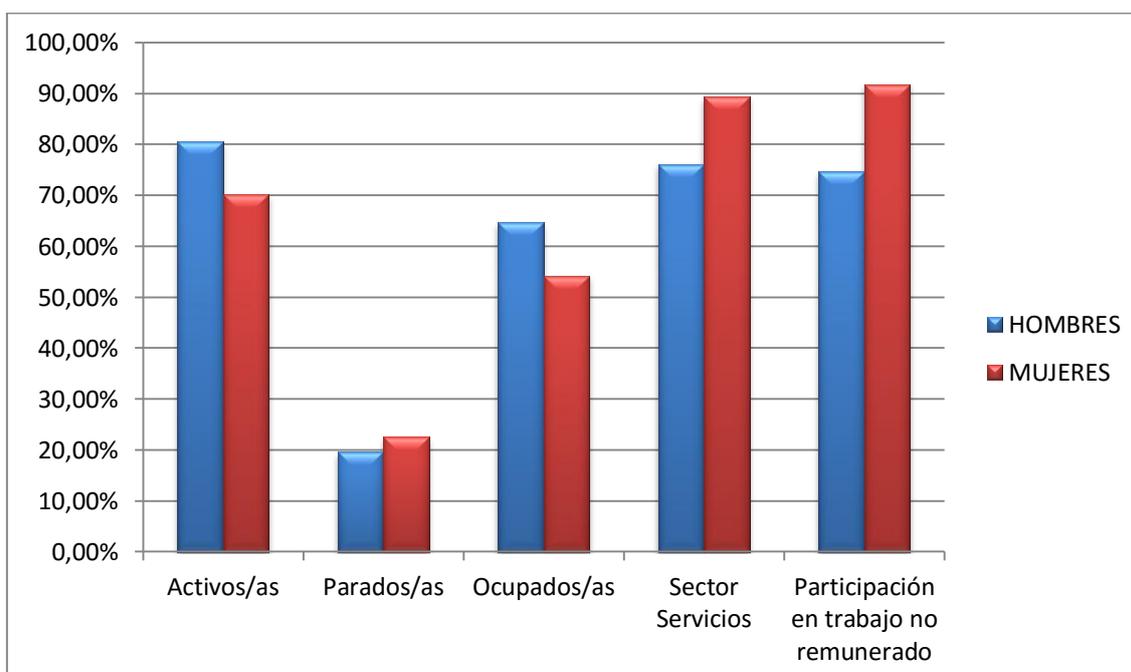


Gráfico 1. Datos laborales de la población española (hombres y mujeres).

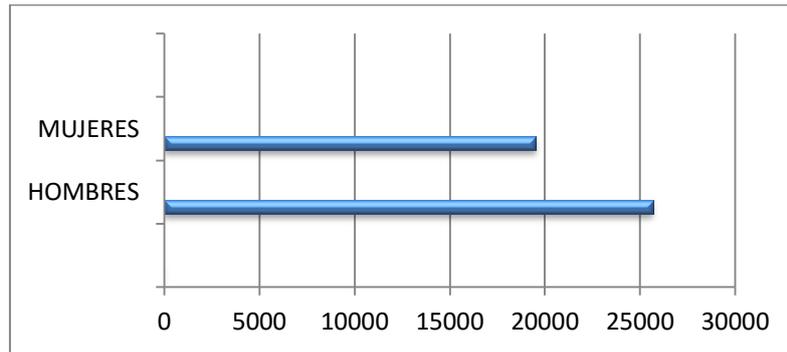


Gráfico 2. Ganancia media anual por trabajador/a español/a.

Ante esta situación, partiendo de los datos investigados, somos conscientes de que muchas mujeres continúan dependiendo económicamente de los hombres, lo cual tiene consecuencias a nivel personal y social. Una de las consecuencias puede ser que, en caso de desempleo o jubilación, al haber estado menos tiempo cotizando y sus bases sean más bajas, están más desprotegidas y son motivo de grupo vulnerable y de exclusión social.

Por tanto, se considera que la inserción de las personas en riesgo de exclusión social se ha de hacer a través de un empleo remunerado ya que de esta manera podrán obtener ingresos y, por consiguiente, capacidad de consumo y participación social activa. Además, podrán potenciar sus redes sociales, compartiendo experiencias, y crear un compromiso social y de integración lo que conlleva pertenecer a un estatus social. A nivel personal, desarrollan conocimientos, habilidades, actitudes y potencialidades.

En esta línea, nos cuenta Redondo Toronjo (2001) que, tanto en la Unión Europea como en España, se ha apostado por la utilización de modelos de intervención social que combinan los itinerarios de inserción con el modelo de empleabilidad, denominado *inserción por lo económico*.

La Violencia de Género constituye por sí misma un elemento de exclusión, ya que limita la capacidad de la mujer de satisfacer sus necesidades personales puesto que no se siente libre y autónoma y no tiene la capacidad de tomar decisiones



En el VII Informe sobre exclusión y desarrollo social elaborado por Damonti (2014), se habla de la Violencia de Género en relaciones de pareja y su interrelación con los procesos de exclusión social.

Para ello analizaremos los datos que aparecen en dicho informe y reunidos en la tabla 2:

	Exclusión del empleo		Exclusión del consumo		Exclusión política		Exclusión de la educación		Exclusión de la vivienda		Exclusión de la salud		Aislamiento social		Conflicto social	
	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí
Violencia física	3,6	4,9	4,2	2,1	3,9	5,6	3,9	5,1	3,4	6,0	3,3	7,5	4,0	5,7	2,6	25,2
Violencia psicológica	7,1	9,0	7,7	9,7	7,4	10,6	7,3	13,7	6,6	11,3	6,7	12,6	7,8	7,8	5,6	39,6
Violencia económica	3,2	4,5	3,7	3,4	3,4	5,8	3,6	5,4	3,2	5,2	3,0	7,3	3,7	3,6	2,3	23,7
Violencia sexual	4,2	5,9	4,9	3,0	4,6	6,4	4,9	4,2	4,1	6,7	4,1	7,9	4,7	6,4	3,3	26,8
Violencia total	7,3	10,3	8,3	10,2	8,1	10,8	7,8	16,2	7,1	12,2	7,0	14,8	8,4	8,5	6,0	43,4

Tabla 2: Incidencia de los distintos tipos de violencia en las diferentes dimensiones de la exclusión social en 2013 (Damonti (2014) VII Informe sobre exclusión y desarrollo social).

A partir de los datos establecidos podemos concluir que la violencia psicológica es la que más riesgo tiene de exclusión y conflicto social con un 39.6% de las mujeres que la sufren. No obstante, como es obvio, aquellas que sufren todo tipo de violencia, que es lo más común ya que una conlleva a otra sucesivamente, les ganan en número ascendiendo a un 43.4%.

Asimismo, de entre todos los tipos de exclusión que se puede generar a una persona, este colectivo tiene mayor peligro en el campo de la educación (16.2%) así como en el de la salud (14.8%). Sin embargo, los ámbitos del empleo, del consumo, de la política y de la vivienda no se quedan muy atrás. Sorprendentemente, en cuanto al aislamiento social no es un número tan elevado respecto a los demás, con un 8.5%, con lo que podemos deducir que la sociedad cada vez está más concienciada de la problemática e intenta poner solución en todo en cuanto está a su alcance.



En resumen, los datos presentados muestran con toda claridad la existencia de una relación entre los procesos de Violencia de Género y de exclusión social. Por este motivo debemos desarrollar métodos para ayudar a este colectivo a integrarse socialmente, y una de las vías es tratando el campo laboral, sin embargo antes tenemos tener claro con qué tipo de personas vamos a tratar.

1.5 Características de la mujer víctima de Violencia de Género.

Teniendo en cuenta la carga emocional y psicológica con la que llegan las mujeres que sufren, o han sufrido Violencia de Género, a los/as profesionales, ante todo, para conocer las características del grupo con el que vamos a trabajar, debemos saber por lo que pasan para llegar a esa exclusión sociolaboral. En este sentido en el artículo *Violencia de Género y victimización secundaria* escrito por Domínguez Vela (2016), hace alusión a Walker (1979) y su “Teoría del ciclo de la violencia”:

- 1. Fase de acumulación de tensión:** el maltratador empieza a mostrarse tenso e irritable, ante cualquier comportamiento de la mujer, por lo que ésta intenta solucionar el problema hablando. La mujer, para no molestarle, entra en una fase de inmovilidad. Sin embargo, pero esto tampoco salva a la mujer, ya que el hombre la acusará de no hacer nada y de que es una persona aburrida. Vuelca la culpabilidad en ella y esa desigualdad que el hombre ha ido construyendo a lo largo de la relación es utilizada para callar a la mujer. La intenta convencer de que él tiene razón, que su percepción de la realidad es equivocada lo que tiene como consecuencia de que acabe dudando de su propia experiencia y ella misma se considere culpable. De esta manera, se refuerza el comportamiento del hombre y la hace creer que lo va a perder. Ella se disculpa una y otra vez, confiando en solucionar así la situación, pero el hombre se harta y siente necesidad de castigarla verbal, físicamente, o de ambas formas a la vez.
- 2. Fase de explosión violenta:** el hombre acaba explotando, pierde el control y castiga muy duramente a la mujer verbal o físicamente. Ella se siente impotente y débil, no toma represalias (entrando en una indefensión aprendida que le impide reaccionar. Todo el poder está en él. A veces en estos momentos ella se distancia y decide pedir ayuda o incluso se va de la casa, pero él la busca, prometiéndole cambios, colocándose de víctima y le pide otra oportunidad y, en la mayoría de casos, la mujer accede.



3. **Fase de “Luna de Miel” o conciliación:** el agresor se siente muy arrepentido de su conducta, o lo aparenta, pide perdón, promete cambiar. Y realmente cambia, durante esta fase se convierte en el hombre más “encantador” del mundo.
4. **Escalada de la violencia:** una vez que ha conseguido el perdón de su víctima, se siente de nuevo seguro en la relación, por lo que empieza de nuevo la irritabilidad y los abusos y cuando ella quiere ejercer su poder la castiga duramente.

Las fases duran un cierto tiempo característico en cada caso, pero las etapas suelen ser más cortas cada vez que se repite el ciclo aumentando la intensidad del maltrato. Para cualquier profesional de la intervención social es vital conocer el momento del ciclo en el que se encuentra la víctima para poder hacer así una correcta intervención.

El siguiente enlace da acceso a un video de *Youtube*, denominado *Mamás y Papás*, realizado por *Proyecta Films* y adquirido por la *ONU*, en el que se puede identificar claramente las distintas fases explicadas:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Y1yf1R9K5s>

Todas estas conductas van produciendo dependencia y aislamiento, sin embargo ellas piensan que lo que hace el agresor es un símbolo de amor hacia ellas, desarrollando muy lentamente una situación de indefensión y vulnerabilidad.

La forma de manifestarse de las consecuencias de lo vivido se presenta bajo unos síntomas específicos y estos son los más habituales, tal como se señala en la Unidad Didáctica *Violencia de Género: la intervención desde los Servicios Sociales* elaborada por la Escuela Virtual de Igualdad (2014), ya mencionada con anterioridad:

Psicosomáticos: fatiga crónica, trastornos del sueño, úlceras y desordenes gástricos, tensión muscular.

De conducta: absentismo laboral, adicciones (tabaco, alcohol, drogas)

Emocionales: irritabilidad, incapacidad de concentración, distanciamiento afectivo.

Laborales: menor capacidad en el trabajo, acciones hostiles, conflictos.



En nuestro proyecto nos dedicaremos, principalmente, a los factores emocionales y de conducta relacionándolos, sobretodo, con el campo laboral. De igual forma, todos los síntomas están ligados por lo que nuestro trabajo también favorecerá positivamente a los psicósomáticos.

Por lo tanto, nos centramos en las consecuencias psicológicas que aparecen a partir de Violencia de Género y, para ello, nos apoyamos de la *Guía de prevención de género de la violencia hacia la mujer* editada por el Ayuntamiento de Burgos (2015)

Autoestima baja (sientes que no te quieres, ni te cuidas...).

Miedo.

Ansiedad, estrés, vivir en continuo estado de alerta.

Conductas violentas:

Incomunicación y aislamiento respecto a tu familia, tus amistades y tu entorno más inmediato (vecindad, barrio).

Dificultad a la hora de tomar decisiones por el miedo a equivocarte, lo que provoca perder la capacidad de resolver problemas.

Trastornos alimenticios severos (anorexia, bulimia...).

Trastornos del sueño.

Rabia e ira en situaciones y lugares donde no corresponde.

Depresión.

Faltas al trabajo y/o pierdes el empleo.

Abusos de medicinas y/o alcohol.

(P. 12)

Ante todas estas conductas y síntomas, no debemos olvidarnos de un punto muy importante y es la formación de los/as profesionales que tienen relación con víctimas de Violencia de Género (policía, sanitarios, trabajadoras/es sociales, letrados/as...).



1.6 Actuación de los/as profesionales.

No solamente debemos actuar cuando ya se ha producido la situación de Violencia de Género, sino que también debemos incidir en la prevención, de tal manera que transformemos y sensibilicemos la sociedad en la que vivimos. Del mismo modo, deberemos fomentar medidas preventivas de promoción e inserción laboral y asistencial, orientadas a aquellos colectivos de mujeres en situación de mayor vulnerabilidad.

La Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, reconoce una serie de derechos a las mujeres víctimas de dicha violencia (económicos, jurídicos, laborales, informativos, asistencia integral y gratuita...), los cuales tenemos que cubrir, en medida que podamos, desde los Servicios Sociales. Esto es así, porque este conflicto necesita de una respuesta integral desde un punto de vista multidisciplinar que contemple todos los factores que influyen en el inicio y perpetuación de estas situaciones que vienen padeciendo las mujeres.

Las actuaciones indispensables a desarrollar por todo/a profesional especializado en el campo son: información veraz, asesoramiento, gestión de recursos, acompañamiento, seguimiento y en los casos de riesgo por la vida además protección. Todo esto se debe llevar a cabo teniendo en cuenta el ritmo de cada mujer, ya que no todas están igual de preparadas psicológicamente para todos los procesos.

Al hablar de situaciones de violencia, y teniendo en cuenta las secuelas que tienen las mujeres a raíz de ello, debemos, los/as profesionales, tener unas ciertas características a la hora de desarrollar la intervención. Dichas características vienen reflejadas en la obra de Nogueiras García, Arechederra y Bonino (2001):

- **Atención:** debemos mostrar interés y estar atentos/as a todo aquello que podamos percibir. Es decir, debemos analizar el contexto, el comportamiento postural (distancia correcta, contacto visual...), lenguaje no verbal, coherencia de los hechos, escucha activa, comprensión y empatía, preguntas realizadas con tacto (evitando remover demasiado el pasado)...



- **Acogida:** debemos crear un clima de confianza, tranquilidad y seguridad de tal manera que creamos aceptación y se sientan libre a la hora de relatar los hechos.
- **Respuesta:** debemos ofrecer recursos e información de todo aquello a lo que pueden acceder. Todo ello aportando mensajes con respeto y dando a entender de que nadie tiene por qué vivir esa situación y que puede salir de ahí.

Igualmente, recogemos ciertas estrategias que nos facilitarán y favorecerán la comunicación entre el/la profesional y la persona atendida:

- Potenciar que las mujeres se sientan parte activa de la intervención.
- Evitar juzgar o prejuzgar conductas.
- Ajustarse a recabar solamente la información necesaria sobre los episodios violentos y a ofrecerles la mejor forma de enfrentarse a ellos.
- Permitir y facilitar manifestaciones emocionales: ansiedad, llanto... Por el contrario, manifestar comprensión y facilitar su liberación.
- Presentar una comprensión empática.
- Aceptar y ofrecer comprensión a cualquier sentimiento que verbalicen por fuerte que sea, sin necesidad de darle la razón. Es posible, por ejemplo, que no deseen causar daño a su compañero, o que ellas mismas se sientan culpables, o con vergüenza, etc.
- También, deben percibir que disponemos del tiempo suficiente y que pueden emplear el necesario para hacerse entender. Por ello, crearemos un ambiente de privacidad sin que se produzcan interrupciones.
- No debemos preocuparnos de que su relato no esté ordenado. Una vez que hayan finalizado su relato espontáneo podremos proceder a cuantas preguntas sean necesarias para ordenarlo y rellenar las lagunas existentes.
- El/ la profesional debe marcar límites en la relación, hasta dónde puede llegar como profesional, qué pueden abordar.

Una vez interiorizadas estas pautas, podemos dar paso a una intervención. Sin embargo, nuestro proyecto se trata de una intervención en grupo y a través del Arteterapia, por lo que tenemos que formarnos, además, en estos campos.



2. ARTETERAPIA

2.1 ¿Qué es Arteterapia?

Ya desde 1961, Ullman en su obra *Le miroir de miroirs*, nos aseguraba que la terapia está destinada para ayudar a la gente a cambiar por dentro, es decir, a desarrollarse como personas y optimizar su forma de vivir incidiendo en lo psicológico sobretodo.

En este sentido hacemos hincapié en el Arteterapia que, según López y Martínez (2006), es el resultado de la unión del arte y la terapia, tratándose, por lo tanto, de un campo interdisciplinar de teoría, investigación y aplicación.

Existen numerosas definiciones de este tipo de terapia, sin embargo nos centraremos en dos. Una de ellas es la elaborada por Dalley (1987), en ella nos cuenta que el Arteterapia se centra en la persona y su proceso y, para ello, utiliza medios artísticos como modo de comunicación no verbal. También señala que todas las personas son capaces de proyectar sus conflictos internos desde una forma visual, y esta es una forma para llevarlo a cabo.

Pero, sin duda, nos quedamos con la definición aportada por la Asociación Profesional Española de Arteterapeutas “el Arteterapia es una profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos”. De igual forma, nos recuerdan que para llevar a cabo las sesiones hace falta la colaboración de un arteterapeuta profesional reconocido por la ATE.

Consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con fines terapéuticos, dentro de esas disciplinas podemos encontrar el dibujo, el teatro, la música, la danza, la fotografía, la escritura creativa, entre otros. Se basa en la idea de que a través de propuestas creativas se llegue a encontrar el significado de los conflictos psíquicos o emocionales, favoreciendo su comprensión, transformación y resolución.

El proceso creativo de la persona es fundamental, así como que durante la sesión aprenda a escucharse, a observarse y a mirar en su interior. Poniendo atención la persona puede canalizar y expresar los sentimientos y pensamientos para tomar conciencia de las propias actitudes y situaciones.



Izuel y Vallés (2012) recogen algunos de los objetivos de los que parte este tipo de terapia:

Promover una vivencia emocional integradora.

Actualizar las capacidades creativas.

Acompañar en la construcción de nuevas dimensiones personales.

Otorgar formas de representación, con los soportes de los lenguajes artísticos, de las capacidades, de las dificultades y de sus formulaciones de resolución.

Desarrollar un lazo creativo a lo social y las funciones comunicativas pertinentes.

Acompañar el desarrollo de proyectos vitales.

(Pp. 15-16)

Como mencionaba en la introducción, nuestro proyecto engloba diferentes formas de creatividad y simbolización trabajando las habilidades sociolaborales a través de los cinco sentidos (gusto, tacto, vista, oído y olfato), lo que da lugar a una manera creativa de realizar terapia; por lo tanto, se incluye dentro del Arteterapia.

2.2 Breve recorrido histórico.

López Romero (2004), en su artículo, relata que en la antigüedad, ya conocían las propiedades terapéuticas del arte y los beneficios de su práctica en las personas. Sin embargo, hasta la Segunda Guerra Mundial no empezó a considerarse un tratamiento terapéutico gracias a Adrian Hill quien, estando enfermo, combatía su tristeza pintando. Viendo los efectos que se producían en él, compartió su técnica con otros enfermos, llegando a ser tan positivo el resultado que, tras recuperarse, empezó a trabajar en el hospital como el primer terapeuta artístico.

A partir de ese momento, se produjeron numerosas investigaciones. En este sentido, Edith Kramer y Margaret Naumburg fueron pioneras en establecer el arte como terapia así como en afirmar que se debía hacer un reajuste de los métodos educativos teniendo en cuenta este punto de vista.



En el siglo XIX se reconoció el Arteterapia como una disciplina independiente, desarrollándose, sobretodo, en Estados Unidos. Se ha concebido como un gran apoyo al tratamiento e investigación en la salud mental, por lo que numerosos trabajos se han centrado en su desarrollo.

En la actualidad, existe un creciente interés por el uso de este tipo de terapia, ya que, cada vez más, quedan demostrados sus beneficios. De igual manera, aumenta la divulgación sobre esta disciplina a través de los medios de comunicación, mostrando las virtudes para mejorar la calidad de vida de las personas.

2.3 ¿Qué beneficios tiene para la inclusión social?

El Arteterapia es un gran recurso para que las personas se conozcan a sí mismas como realmente son, y aprender qué deben cambiar y tener herramientas para hacerlo. Algunas de las características de este tipo de terapia son:

- Se trata de un espacio de contención, en el que se pueden expresar las emociones sin necesidad de contarlo verbalmente, lo cual muchas veces nos resulta difícil.
- Permite reconocer conflictos ya que solemos plasmar nuestras propias experiencias en aquello que estamos haciendo. De esta manera, tendremos oportunidad de descubrir el problema, evaluarlo y resolverlo.
- Desarrolla la creatividad debido a las nuevas formas de expresión que les permite contar lo que sienten de la forma en que se sientan más cómodas las personas.
- Impulsa la autoaceptación ya que el hecho de crear arte y reflexionar sobre el proceso y el trabajo realizado, permite ampliar el conocimiento de sí mismo/a y aumentar la autoestima proporcionando recursos físicos, cognitivos y emocionales para lograrlo.
- Permite darnos cuenta de nuestras propias necesidades ya que es un espacio de reflexión. Se produce un encuentro con nuestros propios límites y capacidades y nos permite observarlos desde otro punto de vista que favorece el cambio.

Por lo tanto, el Arteterapia es capaz de desbloquear a las personas, abriéndoles una vía de comunicación hacia los demás y hacia ellas mismas ya que se relajan. También favorece la exploración de aspectos de los que no somos conscientes y mejora la calidad de las relaciones humanas.



Tal como apunta Duncan (2007), las emociones básicas (miedo, rabia, alegría, amor y tristeza) y los sentimientos incómodos son esenciales para ser persona, puesto que inciden en nuestras capacidades cognitivas, nuestra salud física y nuestro rendimiento profesional. Esas emociones suponen cambios en el rostro, postura, gestos, olor, pensamientos...dirigidos a entender y comunicar a los demás sus propias necesidades. Por este motivo, las terapias creativas ayudan al desarrollo personas y emocional ya que el inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas, facilitando más la reflexión.

La creación artística puede llevar al sujeto, que se encuentra en un malestar, a vivenciar ese malestar de otro modo, a distanciarse de él, para transformarlo en otras formas. Por lo tanto, se preocupa por la propia persona, siendo un proyecto con y para ella, en una relación de ayuda.

En definitiva, casi todas las actividades artísticas poseen cualidades terapéuticas (relajación, satisfacción, divertimento...) sin embargo, el objetivo principal es encontrar un lenguaje que permita manifestar lo que no se puede expresar así como tratar problemas psicológicos, afectivos o sociales. Y, como decíamos en puntos anteriores, la inclusión no solamente se entiende como la vivienda, la salud, la educación... sino que, también la generación de oportunidades para la expresión del propio sujeto que le permitan desarrollarse en toda su plenitud y participar, activamente, en la sociedad, la cultura, etcétera.

2.4 Arteterapia y mujeres

La intervención del terapeuta pasa por un acompañamiento sutil y discreto desde una presencia activa, ajustada e intuitiva, estando al lado de la persona, acompañándole en su proceso de creación, sin prisas, interviniendo a veces más y otras menos, escogiendo las palabras, respetando sus resistencias, estando atento a lo que manifiesta, sus demandas, sus sentimientos, miedos...

El Arteterapia, recordando a Barber (2005) y centrándonos en el colectivo de mujeres víctimas de Violencia de Género, se convierte en la herramienta de posibilitación de un proceso de autoconocimiento, autoexpresión y autoafirmación a través del encuentro con sus emociones, en un lenguaje deliberado y espontáneo, que reside en el placer de poner en marcha la creatividad



Por tanto, la intervención con mujeres desde el arte, puede permitir nuevos cambios y vías para su desarrollo y mejora personales. A medida que su propia autoestima y fuerza van apareciendo, van responsabilizándose con ello de la dura y difícil tarea de observarse, conocerse, comprenderse y mejorarse, de cuestionarse y reconstruirse. De esta forma, serán más conscientes de sus propias limitaciones y carencias emocionales, estimulando la expresión simbólica de las mismas.

Ibañez (2010) sostiene que los objetivos principales a trabajar con este colectivo suelen ser: potenciar la reconstrucción personal de las mujeres; desarrollar una autoestima asertiva, y ganar autonomía personal, ya que a menudo han sido despreciadas y manipuladas emocionalmente, hasta el punto de sentirse poco capaces de hacer cualquier cosa, con dificultad para distinguir una forma sana de amar, de una que no lo es. Es decir, los malos tratos se convierten en una rutina y, al final, resulta difícil diferenciar entre lo que está bien y lo que no lo está, lo que ellas quieren y lo que no.

En relación a nuestro proyecto, cabe destacar que las participantes, a través del Arteterapia, irán explorándose y desarrollando habilidades para aplicar en las relaciones cotidianas.

2.5 Intervención en grupo.

Existen varias maneras de realizar terapias: individual y en grupo (gran o pequeño grupo). Nosotros/as nos centramos en el grupo ya que, haciendo alusión a Blanco, Jiménez y Millán (2006), se considera como un espacio privilegiado donde aprender, a través de la reflexión, la interacción y la participación, a relacionar lo que sentimos, verbalizar y expresar, cómo afecta a nuestra forma de ser y estar en la vida con nosotros/as mismos/as y con el entorno.

En este espacio, al escucharse unas mujeres a otras, se dan cuenta de que lo que viven no es lo normal, que hay relaciones de pareja en las que la mujer es valorada, respetada y no maltratada. En muchas ocasiones, abren más los ojos desde la palabra de otras mujeres del grupo, que de los/as propios/as profesionales. Además, el grupo actúa como apoyo en el proceso de buscar salidas a su situación. Al sentirse valoradas, escuchadas y respetadas en el grupo su autoestima aumenta y esto les da energía y fuerza para atreverse a afrontar cambios en sus vidas.



El trabajo en grupo, en la atención psicosocial, es un recurso, que ofrece posibilidades diferentes a las de la atención individualizada, algunas de ellas son recogidas por Millán Supinos (2005):

- Compartir sus experiencias, les facilita aprender a relacionar lo que sienten, viven y expresan con lo que les pasa en su cuerpo.
- Aportar de información proveniente de las dos partes (participantes y terapeutas), de tal forma que las mujeres intercambian entre sí, información y experiencias, así contribuyen a aumentar sus capacidades, de contacto y de relación.
- El clima grupal, puede favorecer la posibilidad de incorporar nuevas conductas a su propio repertorio
- El grupo ayuda a las mujeres a darse cuenta que los problemas que ellas padecen (o similares), también afectan a otras personas. Esta socialización de las dificultades, reduce la ansiedad, y el aislamiento social.
- Desarrolla habilidades de socialización; al relacionarse en el grupo van adquiriendo habilidades para superar sus dificultades y para relacionarse dentro y fuera del mismo.
- La ayuda y el apoyo mutuo, que suelen prestarse durante el proceso grupal, les hace sentirse más útiles. Así elevan su autoestima, y les da energía y fuerza, para afrontar cambios en sus vidas.
- La posibilidad de tenerse en cuenta, produce al principio resistencias en las mujeres, pero luego tiene un efecto transformador en sus vidas.

Es necesario que las sesiones sean varias y se realicen semanalmente o quincenalmente permitiendo, de esta manera, que el grupo se consolide y se cree un clima cómodo y de confianza.

La Escuela Virtual de Igualdad (2014) nos explica que se ha demostrado que la intervención grupal con mujeres víctimas de Violencia de Género es un lugar de prevención y superación de situaciones derivadas de la misma. Sin embargo, el trabajo grupal no quiere decir que no podamos realizar, a la par, un apoyo individual de cada persona, ya que son complementarios. El grupo les permite la interacción con otras mujeres en similares circunstancias, entender las causas de su malestar, analizar algunas condiciones de sus vidas y centrarse en la búsqueda de medios y recursos que les permitan superar la situación crítica en la que se encuentran, etc. Y la atención individualizada podemos centrarnos más en cada una de las situaciones personales y ofrecerles soluciones más específicas a lo que necesiten.



Desde este punto de vista, señalamos las palabras de Beltran (2011) que sostiene que “desde la psicología grupoanalítica,, las intervenciones grupales permiten grandes evoluciones individuales y colectivas, por lo que el modo más idóneo de trabajo es el grupal ya que es el lugar natural de desarrollo del individuo” (p. 41).

En definitiva, los beneficios que tiene el trabajo en grupo son numerosos por lo que hemos decidido orientar nuestro proyecto hacia esa modalidad.



PROYECTO:

“BUSCANDO EMPLEO A TRAVÉS DEL ARTETERAPIA”

3. JUSTIFICACIÓN

“*Buscando empleo a través del Arteterapia*” se trata de un proyecto innovador en el que se pretenden desarrollar las habilidades sociales y personales de las mujeres y, de modo indirecto, ciertas habilidades laborales.

Como hemos visto en la parte teórica del presente trabajo, la inserción laboral y la inclusión social están estrechamente ligadas por lo que queremos incidir en el autoestima, la fuerza y las capacidades de las mujeres lo que, posteriormente, les dará pie a realizar buenas entrevistas y optimizar sus relaciones laborales.

Alcanzarán esas habilidades a través del Arteterapia, realizando ejercicios creativos y diversos. No nos centraremos en lo más común, el dibujo y las obras del arte, sino que trataremos los cinco sentidos (gusto, olfato, tacto, vista y oído) considerándolos un punto a favor y atractivo hacia nuestro taller. Mediante actividades relacionadas con los sentidos aprenderán a confiar, a trabajar en grupo, a escuchar activamente, a empatizar, observar atentamente, analizar las situaciones... entre otras habilidades.

La importancia de los cinco sentidos se relaciona especialmente con el hecho de que los mismos son los encargados de percibir al mundo exterior y su belleza, circunstancia que justifica la aparición del arte. Estaríamos en constante emergencia al no percibir los riesgos que están al nuestro alrededor, ya que los sentidos nos entregan información vital que nos permite relacionarnos con el entorno de manera segura e independiente. Por tanto debemos aprender a desarrollarlos todos para ser más perceptivos de lo que ocurre en nuestro entorno y, de esta manera, obtener ciertas competencias para la inserción sociolaboral.



4. MARCO INSTITUCIONAL

Las diferentes sesiones tendrán lugar en la asociación para la defensa de la mujer "La Rueda".



Se constituye en el año 1986 por un grupo de mujeres preocupadas por la realidad desigual entre hombres y mujeres residentes en la ciudad de Burgos, respondiendo de esta manera a las necesidades detectadas en cuanto a la formación, fomento de la participación ciudadana de las mujeres y protagonismo en una sociedad más justa y solidaria.

La Asociación "La Rueda", trabaja asumiendo la defensa de los derechos de la mujer desde la perspectiva del cambio estructural que ello requiere. Reclaman un reparto más equilibrado de las responsabilidades familiares y sociales, compartir el trabajo, la organización y distribución de los tiempos de la vida pública y privada.

Asimismo, es una asociación sin ánimo de lucro y una entidad desvinculada a cualquier partido político o ente religiosa; posee un espíritu crítico, promueve la igualdad, libertad y desarrollo para todas las mujeres. En definitiva busca la participación y el cumplimiento de la plena ciudadanía de las mujeres.

La población a la que acoge es muy variada, ya que se trata con mujeres que han sufrido violencia de género y que se encuentran en la casa de acogida, mujeres desempleadas que se encuentran dentro de la bolsa de trabajo de la asociación, mujeres en procesos de separación o divorcio que buscan asesoramiento jurídico y psicológico y mujeres con situaciones familiares conflictivas que necesitan apoyo en diversas áreas. Por otro lado también prestan una atención primaria a personas diversas, como adolescentes, jóvenes, mujeres, hombres, etc. a través de los talleres, charlas y participación en diversos lugares como los institutos, los CEAS (Centros de Acción Social), el Foro Solidario de la caja de Burgos, campañas de sensibilización, de promoción, etc.

Su objetivo fundamental es el de trabajar por una mayor participación y protagonismo de las mujeres en una sociedad más justa y solidaria. Trabajan desde la sensibilización y la prevención de la Violencia de Género. "La Rueda", es un colectivo participativo que fomenta el voluntariado y la solidaridad para trabajar en la consecución de los siguientes fines:



- Promover y facilitar los objetivos de igualdad, libertad, solidaridad, desarrollo y paz para todas las personas, mujeres y hombres, especialmente las más necesitadas de atención personal y social.
- Defender y desarrollar ideas de progreso y bienestar social.
- Trabajar por la defensa de los Derechos Humanos.
- Conseguir la Igualdad de derechos y oportunidades en todos los ámbitos de la vida pública y privada, fomentando la participación de las mujeres en la vida social, política y académica.
- Instar a las instituciones y fuerzas sociales para la puesta en marcha de políticas y programas de acción positiva.
- Entablar y mantener relaciones con otras organizaciones que inciden en el mismo campo de acción, colaborando con ellas en acciones de beneficio común.

También se caracterizan por aquellos servicios que ofrecen:

- **Servicio de Sensibilización Social:** en el que trabajan la formación en perspectiva de género, sensibilización a la comunidad educativa, información a personas del ámbito rural que lo demanden y participación social, con perspectiva de género e intercultural.
- **Servicio de Asesoramiento Jurídico y Sociolaboral:** trabaja el asesoramiento legal sobre el derecho de la familia, la bolsa de empleo y orientación laboral y la formación para el desempleo.
- **Servicio de Apoyo Psicológico:** con apoyo de atención integral a víctimas de violencia de género y en el que se realiza una evaluación de la situación personal e intervención individual, talleres grupales, de mejora de la autoestima y el desarrollo personal.
- **Otros servicios:** gestión de centros de día infantiles, gestión de la Casa de Acogida para mujeres víctimas de violencia de género y voluntariado.



5. OBJETIVOS

Para que las participantes de nuestro proyecto puedan avanzar hacia un estilo de vida saludable, nos proponemos una serie de objetivos que derivan del fin principal y que nos ayudarán a lograrlo:

Fomentar las habilidades sociolaborales para la búsqueda activa de empleo.

- Fomentar la expresión de sentimientos.
- Reconstruir la propia identidad y la autoestima.
- Conocimiento de nuestra propia comunicación.
- Desarrollar competencias comunicativas y de relación interpersonal.
- Tomar conciencia de la necesidad de tener un proyecto personal.
- Fortalecer el autoconocimiento y la relación con el cuerpo.
- Familiarizarse con los materiales y técnicas arteterapéuticas.
- Estimular la expresión personal por medio del proceso de creativo.

6. PERSONAS DESTINATARIAS

El proyecto *Buscando empleo a través del Arteterapia* está dirigido a mujeres que han sido víctimas de Violencia de Género, interesadas en el desarrollo de sus habilidades sociolaborales.

El plazo está abierto a un total de 14 mujeres, siendo el mínimo de 6. Proponemos el máximo ya que con más de 14 participantes es posible que se generen subgrupos y algunas de las personas no se encuentren cómodas participando verbalmente.

Asimismo, las participantes serán las primeras en apuntarse, siempre teniendo en cuenta la situación de cada una de ellas. Las personas que se queden fuera del proyecto serán las primeras en ser avisadas si se repite el proceso en meses posteriores.

Es posible que la mayoría de las mujeres tengan hijos/as a su cargo por lo que, a la par del proyecto, estará a su disposición un taller para los niños/as en la propia asociación en el que se dedicará a prevenirles, de forma sutil, sobre la violencia e igualdad de género.

7. LOCALIZACIÓN Y ÁMBITO TERRITORIAL

Como ya hemos mencionado, el proyecto se iniciará en la asociación “La Rueda”. Dicha asociación se sitúa en la calle Cabestreros, número 2, en Burgos.



En una de las salas se encontrarán las mujeres (en la planta baja) y en la otra los niños/as (en la primera planta). La sala en la que se situarán las mujeres es grande y luminosa. Dispone de mesas, sillas, pizarra, armario con llave, equipo de música, baños, etc.

De igual forma, aunque inicialmente se desarrolle en “La Rueda”, si el proyecto tiene un resultado óptimo, podrá abrirse puertas a más localidades y ciudades, aumentando, así, el número de personas a ayudar con nuestros conocimientos e ideas.



8. METODOLOGÍA

Es muy importante elegir bien la metodología con la que se va a llevar a cabo el proyecto, ya que depende de cómo transmitamos lo ideado para su interiorización y aprendizaje.

La monitora será quien mantenga y fomente la comunicación y la participación, anunciando e introduciendo los temas y las actividades a desarrollar. Estableceremos una serie de acuerdos entre todas para que el funcionamiento del grupo sea mejor. También, a lo largo del proyecto, se trabajará la reflexión individual y en grupo de temas relacionados con sus propios valores y fortalezas.

Fomentaremos una metodología participativa en la que las mujeres realicen ejercicios vivenciales y creativos para convertir, así, las sesiones en un ambiente agradable y ameno.

De la misma manera, tal como hemos hablado en la teoría, realizaremos las dinámicas de forma grupal, ya que proporciona seguridad, confianza y apoyo. De esta forma, las mujeres pueden observar que no son las únicas en esa situación al escuchar relatos similares al suyo, favoreciendo un feed-back.

Es importante, también dividir los contenidos en bloques bien diferenciados para que las participantes sepan en todo momento qué están haciendo, por lo que proponemos los siguientes:

1. *¡Empecemos a conocernos!* (Presentación).
2. *¡Qué rico huele!* (Olfato).
3. *Master Cheff.* (Gusto).
4. *Veo, veo.* (Vista).
5. *No me grites que no estoy sordo.* (Oído)
6. *Juntas como hermanas* (Tacto)
7. *¿Y nuestro futuro?* (Reflexión).

Como podemos observar, la evolución del proceso pasa por una primera etapa de adaptación y consolidación al grupo, familiarizarse con los materiales y perder el miedo a soltarse y expresarse en la actividad creativa... A continuación llegan los sentidos, que están ordenados con cierto criterio, es decir, el oído y el tacto los situamos los últimos ya que son los más difíciles de compartir con el resto de personas, por lo que, antes, queremos que se consolide el grupo y exista la confianza necesaria para ello. Por último, una vez desarrolladas



todas las actividades planteadas, propiciamos un espacio de reflexión tanto para evaluar el programa como para que ellas mismas piensen en todo lo que han hecho y aprendido con el proyecto.

Este encuadre se plantea como estructura básica sobre la cual se asientan las dinámicas que van surgiendo y que pueden crear cambios en algunos aspectos de la misma en función del propio ritmo y desarrollo de lo que ocurre en cada sesión.

Por último, cabe señalar, que la difusión para captar participantes en el proyecto, se hará a través del contacto desde la asociación con mujeres que nos han demandado empleo y que cumplen las características exigidas. El motivo por el cual no se crean y se expanden carteles anunciándolo es porque, la mayoría de las víctimas de Violencia de Género, prefieren que no se sepa que han estado inmersas en ello. Por tanto si comenta a alguna persona que está en este proyecto, aunque no le diga su situación, si esa persona ha visto el cartel y al público al que va destinado, es probable que se dé cuenta. Sin embargo, dependiendo del número de interesadas, valoraremos si es oportuno crear carteles para captar más gente.

9. CALENDARIO

El proyecto tendrá lugar los martes de 17:30 a 19:30 horas ya que, por experiencias de talleres pasados, antes de esa hora resulta pronto para las mujeres, alegando que no les da el suficiente tiempo a hacer las tareas domésticas de recoger y fregar después de comer todos, y que salen “recién comidas”. Asimismo, se extenderá durante un mes aproximadamente, comenzando el 4 de octubre de 2016 y finalizando el 22 de noviembre de 2016, realizando una sesión semanal.

Las participantes dispondrán del calendario para saber qué bloque les corresponde cada día, sin incluir las actividades específicas ya que no queremos desvelar las grandes sorpresas que les tenemos preparadas y mantener, así la motivación, el interés y la ilusión por ir cada semana (Anexo 1).



Teniendo en cuenta que el 1 de noviembre es festivo, las fechas establecidas serían las siguientes:

- **4 de octubre:** presentación.
- **11 de octubre:** olfato.
- **18 de octubre:** gusto.
- **25 de octubre:** vista.
- **8 de noviembre:** oído.
- **15 de noviembre:** tacto.
- **22 de noviembre:** reflexión.

10.SESIONES

Antes de señalar las distintas actividades, cabe destacar que en cada sesión, al final, se dejarán 15 minutos de reflexión en el que cada participante deberá contar al resto cómo se han sentido, qué les ha gustado, qué no les ha gustado... y cualquier otra cosa en la que quieran incidir.

10.1 BLOQUE 1: *¡Empecemos a conocernos!*

- Sesión 1 (Martes, 4 de octubre de 2016):

Esta sesión se dedicará sobre todo a la presentación tanto por parte de las participantes como de la monitora que guiará todo el proceso. Es fundamental que antes de empezar todas las dinámicas creemos un clima a favor de la confianza y el respeto, lo cual conseguiremos a partir de las siguientes actividades:



Actividad “Llegamos a un acuerdo”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer normas, válidas para todas las participantes, para el buen funcionamiento del proyecto. - Darse cuenta de los valores importantes.
Desarrollo	<p>Proponemos a las mujeres que establezcan acuerdos, entre todas, que se tendrán en cuenta a la hora de desarrollar las sesiones, quedando, así, una buena comunicación y relación en el grupo. Siempre partimos de que serán capaces de hacerlo fluidamente pero, por si acaso, llevamos en un papel una guía que nos ayudará a completar lo acordado (Anexo 2). Solamente hay una norma que, si se quebranta, puede dar lugar a la expulsión del proyecto y es <i>“Todo lo que se hable en las sesiones, no puede salir fuera”</i>. La monitora irá apuntando los acuerdos en una cartulina que, posteriormente, pegará en una pared de la sala, para poder recordarlas y recurrir a ellas siempre que sea necesario.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina. - Rotulador. - Cello o blue tack.

Actividad “¿Dónde estamos?”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer quién desarrolla el proyecto. - Saber lo que van a realizar los posteriores días.
Desarrollo	<p>Creemos importante dedicar un tiempo a presentarles la asociación que lleva a cabo el proyecto, así como los objetivos y la estructura del mismo y, por último, la persona que les acompañará en todo el proceso. Esto se realizará con la ayuda de un power point, diseñado previamente por la monitora.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Ordenador. - Power point. - Pizarra blanca sobre la que se refleja el proyector.



Actividad “¿Quiénes son esas?”	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Darse a conocer ante las compañeras. - Crear un clima ameno. - Tener una primera toma de contacto.
Desarrollo	<p>Las participantes y la monitora se colocan en círculo y una a una se van presentando empezando por el nombre, edad, país de origen, principal profesión, interés por el curso, sus expectativas en relación al taller y cómo se sienten en ese momento. Utilizamos un ovillo de lana de color morado (por motivo de la Violencia de Género) que se irá pasando a medida que se realicen las presentaciones, aleatoriamente, hasta formar una telaraña que simbólicamente representa un primer momento de unión, una primera aproximación al grupo. Cuando todas las participantes se hayan presentado, se devolverá el ovillo a la persona que lo lanzó, repitiendo el nombre como recordatorio, hasta destejer la telaraña.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ovillo de lana morado.

Actividad “¿Cómo se llamaban?”	
Temporalización	15 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar y amenizar al grupo. - Consolidar el conocimiento de las compañeras.
Desarrollo	<p>Todas se colocan en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y seguidamente dice su nombre. Vuelve al corro y en ese momento salen todos dando un paso hacia delante y repiten su gesto y nombre.</p>
Materiales	Ninguno.



Actividad “¿Cómo se llamaban?”	
Temporalización	15 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar y amenizar al grupo. - Consolidar el conocimiento de las compañeras.
Desarrollo	Todas se colocan en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y seguidamente dice su nombre. Vuelve al corro y en ese momento salen todos dando un paso hacia delante y repiten su gesto y nombre.
Materiales	Ninguno.

Actividad “Nuestras habilidades”	
Temporalización	30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar al grupo sobre el empoderamiento y la autoestima. - Ser consciente de sus propias capacidades y habilidades. - Fomentar la creatividad.
Desarrollo	<p>Durante 5 o 10 minutos las participantes caminan por la sala, ocupando los espacios de la misma, se paran delante de alguien, le miran a los ojos y le comentan a esa persona una cualidad suya, una habilidad,: por ejemplo “yo me considero una persona optimista”, o “yo se cocinar muy bien”, o “yo soy una persona que sabe escuchar”...la persona que tiene delante la mira a los ojos con una actitud de escucha. Luego la persona que escucha hace lo mismo, comunicando una cualidad suya. Después siguen caminando, se paran delante de otra persona y repiten el proceso.</p> <p>Durante los 10 minutos siguientes se comentan las habilidades que cada una ha dicho a sus compañeras, justificándolas. Si a alguna participante no se le ocurre ninguna habilidad, entre todas le ayudamos a que se dé cuenta de, al menos, una.</p> <p>Después, repartiremos una cartulina a cada una, y tendrán a su disposición revistas y rotuladores. Con ese material tendrán que reflejar en la cartulina la habilidad que ellas creen que más les identifica, a modo de collage (recortes de revistas, dibujos...). Esas cartulinas se pegarán en la pared de la sala para</p>



	que las recuerden en todas las sesiones ya que el último día las comentaremos y añadiremos nuevas capacidades que hayan adquirido o se hayan dado cuenta de que las tienen. Asimismo el último día, cada una se podrá llevar su cartulina a casa si lo desean.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Tijeras. - Revistas. - Pegamento. - Cartulinas. - Rotuladores. - Cello o blue tack.

10.2 BLOQUE 2: ¡Qué rico huele!

- Sesión 2 (Martes, 11 de octubre de 2016):

El olfato es uno de los sentidos que más utilizamos y que menos cuidamos. Todos los sentidos son importantes para poder llevar una vida plena, pero el olfato además ejerce una acción de vigilancia ya que vela por nuestra seguridad: nos avisa si hay un escape de gas, si existen productos tóxicos en el ambiente o si tenemos un alimento en mal estado. Aun así, hay un aspecto fundamental en el olfato y es que nos evoca recuerdos, ya que posee una estrecha relación con las emociones, los sentimientos, los impulsos, los instintos, etc. Los olores son capaces de activar todas las regiones emocionales del cerebro; debido a la interconexión de las regiones cerebrales implicadas en el procesamiento de ambas sensaciones.

Actividad “¿A qué huele y a qué nos recuerda?”	
Temporalización	30 minutos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar olores. - Relacionar olores con recuerdos. - Potenciar la confianza en el grupo. - Controlar emociones. - Aprender a expresar sentimientos.



Desarrollo	Con pañuelos, la monitora tapa los ojos a todas las participantes y les da a oler cuatro cosas distintas. Deben ser cosas que suelen traer recuerdos como por ejemplo un jersey recién lavado, una pastilla de jabón, chocolate negro, una pipa de fumar, etc. Se esconden los objetos y las mujeres pueden destaparse los ojos. Entre todas deberán adivinar que era y decir cada una a qué les recordaba cada una de las cosas, pudiendo añadir alguna anécdota con la misma.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Objetos a oler. - Pañuelos.

Actividad “Aromaterapia”	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la creatividad. - Justificar sus elecciones. - Tomar decisiones. - Saber valorar los aromas creados por sus compañeras y aprender a comunicar, con sinceridad, su opinión, en lenguaje positivo.
Desarrollo	<p>Utilizando plantas aromáticas como por ejemplo, el romero y la lavanda, tendrán que crear individualmente su propio aroma juntándolas en un mortero. Para ello, primero tendremos que saber las propiedades de las plantas que disponemos. Es decir, el romero, por ejemplo, es estimulador de la memoria, y la lavanda tiene efectos relajantes.</p> <p>Para este taller, contaremos con la ayuda de una experta en el tema, todavía por confirmar. Será quien nos aporte las plantas, nos cuente sus propiedades y sus ventajas y quien nos enseñe a crear aromas.</p> <p>Una vez creado el aroma, tendrán que explicar cada una el suyo, porqué lo ha hecho así, cual es el que más les gusta de entre sus compañeras y porqué...</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Plantas aromáticas. - Utensilios para realizar el aroma. - Experta en aromaterapia.



Actividad “¿De dónde viene el olor?”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el trabajo en equipo. - Saber ponerse de acuerdo con la compañera. - Promover el compañerismo.
Desarrollo	Las participantes se pondrán por parejas. Cada vez saldrá una pareja a la que ataremos los pies con un pañuelo (el pie derecho de una con el pie izquierdo de otra). Escondemos un elemento que huela como una naranja, una hoja de lavanda, una pastilla de jabón... La pareja tendrán que encontrar el objeto escondido a través de su olfato pero, solo podrán andar mientras las demás compañeras les animan positivamente. El proceso se repite igual con todas las parejas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Objetos que huelan (recomendable ir cambiando de objeto ya que un mismo objeto estando mucho tiempo en la sala puede impregnarla con su aroma y no poder reconocer bien dónde se sitúa). - Cuerda o pañuelo para atar.

10.3 BLOQUE 3: *Master Cheff*

- Sesión 3 (Martes, 18 de octubre de 2016):

El gusto es un sentido estrechamente relacionado con el anterior, el olfato. Muchas veces por el simple hecho del aroma de un alimento creemos que no nos gusta, incluso sin probarlo. Trasladando este hecho a las relaciones sociales, muchas personas se fijan en el exterior y no dedican tiempo a conocer su interior y centrarse en entablar una buena amistad, o relación cordial. No podemos permitirnos vivir con prejuicios ya que de esta manera, no estaremos perdiendo muchas oportunidades que nos ofrezca la vida. A través de este taller, queremos, en parte, hacer un símil de los dos aspectos.

Antes de todo, debemos tener en cuenta que, en la anterior sesión, les pediremos que traigan algún delantal o ropa que se puedan manchar.



Actividad “¿A qué sabe?”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Atreverse a probar cosas nuevas. - Identificar sabores. - Relacionar sabores con recuerdos.
Desarrollo	<p>Al igual que con el olor, les vendaremos los ojos y les daremos distintos alimentos típicos (palomitas, chocolate, golosina, un trozo de fruta...) que tendrán que identificar. Después deberán que contar a qué les recuerda pudiendo añadir alguna experiencia o anécdota sobre ese alimento.</p> <p>Antes de nada, nos deberán notificar si tienen alergia a algún alimento para estar atentas. Asimismo, han de confiar plenamente y estar dispuestas a probar la comida sin saber lo que es.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Diversos alimentos. - Pañuelos.

Actividad “Cocinamos un/a...”	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el trabajo en grupo. - Fomentar la creatividad. - Valorar el trabajo de las compañeras. - Resolver conflictos. - Desarrollar el compañerismo.
Desarrollo	<p>Dividiremos a las participantes en dos grupos de cinco y en uno de cuatro. Cada grupo estará en una mesa y tendrán unos determinados ingredientes. Con esos ingredientes deberán crear el plato que se les diga (todas el mismo). Se tratará de un plato sencillo sin necesidad de fuego y horno, ya que no disponemos de ello en la asociación. Sin embargo, no todas las mesas tendrán los mismos ingredientes ya que pretendemos (y esperamos) que colaboren unas con otras y se pidan ingredientes y consejos para resolver el conflicto.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas. - Materiales de cocina. - Ingredientes para el plato.



	- Microondas (disponible en la asociación).
--	---------------------------------------------

Actividad “Creando sabores”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsar la creatividad. - Justificar sus elecciones. - Tomar decisiones. - Saber valorar los sabores creados por sus compañeras y aprender a comunicar, con sinceridad, su opinión, en lenguaje positivo.
Desarrollo	En este caso tendrán que crear, a partir de los distintos ingredientes que se encuentran encima de la mesa, su propio sabor. Probarán todas las participantes cada sabor y lo comentarán, explicando el porqué de ese sabor, que les parece, cómo se puede mejorar...
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas. - Materiales de cocina. - Ingredientes para el plato.

Actividad “Cocinamos un/a...”	
Temporalización	30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el trabajo en grupo. - Fomentar la creatividad. - Desarrollar el compañerismo.
Desarrollo	Volvemos a cocinar un plato, pero, en este caso, trabajarán todas juntas y no les diremos qué es lo que tienen que cocinar. A partir de los ingredientes que tengan pueden cocinar todo aquello que quieran (puede ser más de un plato). Cuando terminemos podremos disfrutar de todo lo creado y hacer una merendola.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas. - Materiales de cocina. - Ingredientes para el plato. - Microondas (disponible en la asociación).



10.4 BLOQUE 4: “*Veo Veo*”

- **Sesión 4** (Martes, 25 de octubre de 2016):

La visión es el sentido más importante ya que la mayoría de la información que recibimos entra a través de los ojos; no sólo las imágenes sino también todas las sensaciones que les acompañan. Por eso, es fundamental que el sistema visual sea eficaz, porque afecta al aprendizaje e incluso al comportamiento. Tener una buena visión es crucial para el desarrollo general de la vida de una persona, y es la herramienta más importante para el rendimiento laboral del adulto.

Actividad “ <i>Aprendemos a hacer fotos</i> ”	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender las diferentes dimensiones que se tienen en cuenta para hacer una foto. - Saber utilizar el Photoshop para retocar una foto. - Conocer el funcionamiento de una cámara (del móvil, réflex...).
Desarrollo	<p>Esta primera hora de la sesión la dedicaremos a un taller impartido por el fotógrafo burgalés Marcos Ceballos, con 7 años de experiencia en el campo.</p> <p>Se encargará de enseñar a las mujeres, de manera sencilla, cómo realizar buenas fotos con cualquier cámara, teniendo en cuenta aspectos como la luz, la profundidad, los retratos y la velocidad. Asimismo, les explicará brevemente, como retocar las fotos desde el Photoshop. Con este taller pretendemos que las mujeres aprendan a hacer buenas fotos para que, de aquí al último taller, realicen una foto relacionada con la violencia o igualdad de género en el trabajo o en cualquier otro ámbito. Para ello tendrán que usar la imaginación y podrán ayudarse unas a otras. En la última sesión deberán entregarnos las fotos ya que con ellas realizaremos un calendario para el 2017, el cual se les hará entrega en navidad.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Móvil o cámara. - Ordenador. - Pizarra para reflejar el proyector. - Proyector.



Actividad “Objeto desaparecido”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la observación. - Ser conscientes de lo que hay a nuestro alrededor.
Desarrollo	<p>Pediremos a todas las participantes que observen atentamente la sala en la que están. A continuación les decimos que cierren los ojos y quitamos uno o más objetos de los que hay. Más tarde deberán abrir los ojos y decir que objeto u objetos han desaparecido. Se repite el proceso varias veces. Es importante que primero lo piensen y luego lo escriban en un papel, para saber si todas han acertado o no, y en quien debemos incidir más en ese sentido.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Bolígrafos.

Actividad “Gallinita ciega”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la confianza en las compañeras. - Saber guiar y ayudar a otras personas. - Comprender la importancia de la vista. - Potenciar el trabajo en equipo. - Mejorar la forma de transmisión de lo que queremos comunicar.
Desarrollo	<p>Jugaremos a una variación del tradicional juego de la gallinita ciega. De dos en dos irán saliendo, una será la gallinita (a quien vendaremos los ojos) y la otra la que le guía. Colocaremos una pelota en un lugar de la sala y la ayudante tendrá que guiar mediante palabras a la gallinita para encontrarla. Por el medio se colocará alguna compañera, alguna silla... para que sea más difícil el camino. Pasarán todas por los dos roles.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota.



Actividad “Psicólogo”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la atención. - Saber analizar la situación. - Observar atentamente lo que tenemos a nuestro alrededor. - Escuchar activamente. - Identificar problemas.
Desarrollo	<p>Todas las participantes se colocan en círculo. Dos de ellas salen y las demás deben decidir un problema que tengan todas en común, es decir, por ejemplo <i>todas tenemos trastorno de personalidad y nos creemos el de nuestra derecha</i>, entonces las dos compañeras que han salido entran y tienen que ir haciendo preguntas a cada una que puedan responder sí o no. Las demás deberán contestar como si fueran la persona de su derecha.</p> <p>Si por ejemplo me preguntan si soy rubia y mi compañera de la derecha es rubia deberé responder que sí, aunque tenga el pelo negro.</p> <p>Cada vez que salga una pareja deberemos inventar un problema nuevo que tendrán que descubrir.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno.

10.5 BLOQUE 5: “No me grites que no estoy sordo”

- Sesión 5 (Martes, 8 de noviembre de 2016):

Sin el oído, la comunicación sería bastante complicada, ya que a través de él podemos recibir información de todos los sonidos de nuestro entorno. Las personas tenemos la necesidad de comunicarnos entre nosotros y para ello hemos desarrollado el lenguaje, sin embargo, más que comunicarnos, necesitamos ser escuchados. Además de oír a la otra persona, escuchar es algo fundamental y que hace que el mensaje se reciba mucho mejor y que además, exista una implicación de las personas que hablan.

Para escuchar a una persona, se necesita que haya una empatía, una conexión visual con la otra persona, una correcta postura corporal, gestos cercanos...



Actividad “Teléfono escacharrado”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar sobre los aspectos que influyen en la escucha. - Fomentar la atención. - Observar los cambios que puede sufrir la comunicación.
Desarrollo	Las participantes se colocarán en círculo. Cada una de ellas elegirá una frase, la que quieran, y tendrán que decírsela al oído de su compañera de la derecha, y ella también a la de su derecha y así sucesivamente. Cuando vuelva a llegar a quien ha dicho la frase dirá lo que le ha llegado y lo que en verdad había comunicado. Se repetirá el proceso tantas veces como participantes haya.
Materiales	- Ninguno.

Actividad “Contamos historias”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirse escuchadas. - Potenciar la empatía. - Fomentar la escucha activa. - Valorar la capacidad de escuchar como una cualidad importante. - Desarrollar la capacidad de resumir y destacar las cosas importantes.
Desarrollo	Cada participante deberá resumir su historia, relacionada con la Violencia de Género, que han sufrido, en 2 minutos y contársela a sus compañeras. Estas deberán escuchar activamente y con empatía. Al final deberán decir cómo se han sentido.
Materiales	- Ninguno.



Actividad “Musicoterapia”	
Temporalización	1 hora
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la capacidad de escuchar como una cualidad importante. - Desarrollar la atención y la concentración. - Fomentar la cooperación. - Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada. - Estimular la creatividad. - Reforzar la memoria. - Trabajar la expresión corporal.
Desarrollo	<p>Para esta sesión contaremos con la ayuda del músico, escritor y maestro burgalés Andrés García Ferreiro. Llevará a cabo un taller de musicoterapia, diseñado por él, en el que se encontrarán diversas actividades de audición musical, juegos musicales, improvisación, composición, tocar instrumentos, etc. Antes de ponerlo en práctica, las actividades deberán ser revisadas por las/os profesionales para saber si se ajustan a los objetivos del proyecto.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales que requiera el profesional.

Actividad “Relajación”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la concentración. - Fomentar la escucha activa. - Valorar la capacidad de escuchar como una cualidad importante. - Propiciar un espacio íntimo y de relajación.
Desarrollo	<p>Para la relajación deberán sentarse cada una en sus sillas, escuchar atentamente lo que les decimos y obedecer las consignas. (Anexo 3)</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno.



10.6 BLOQUE 6: “Juntas como hermanas”

- Sesión 6 (Martes, 15 noviembre de 2016):

Sin el oído, la comunicación sería bastante complicada, ya que a través de él podemos recibir información de todos los sonidos de nuestro entorno. Las personas tenemos la El tacto es uno de los primeros sentidos que se desarrolla en el ser humano y es fundamental para sentirnos cómodos y seguros en muchas situaciones. El recibir estímulos táctiles (caricias, abrazos...) nos hace más pacíficos/as, confiados/as, con una mayor autoestima... En definitiva, hace que en nuestro organismo se liberen hormonas de la felicidad.

Actividad “Círculo giratorio”	
Temporalización	10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un ambiente de confianza. - Fomentar el trabajo en equipo. - Propiciar el compañerismo.
Desarrollo	La monitora solicitará a las participantes que formen un círculo, tomándose cada una las manos, y dará la siguiente consigna: “Cada una debe colocarse viéndole la espalda a la compañera del frente”. La actividad se trata de que se acerquen lo máximo posible la una de la otra. Ahora bien, todas juntas van a agacharse, tratando de sentarse en el regazo de la compañera de atrás. Cuando lo hagan van a tratar de caminar juntas a la cuenta de tres.
Materiales	- Ninguno.

Actividad “El nudo humano”	
Temporalización	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un ambiente de confianza. - Fomentar el trabajo en equipo. - Propiciar un ambiente de unión. - Trabajar la resolución de conflictos.



Desarrollo	<p>Las participantes que se cogerán de las manos y no podrán soltarse en toda la actividad. La monitora irá pasando entre ellas de manera que las irá enredando. Cuando haya terminado, estas deberán desenredarse sin soltarse.</p> <p>Una vez finalizada esta acción, reflexionarán sobre la complejidad que han tenido y sobre la importancia de la construcción de redes de amigos/as para resolver conflictos.</p>
Materiales	- Ninguno.

Actividad “El nudo humano”	
Temporalización	20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un ambiente de confianza. - Fomentar el trabajo en equipo. - Propiciar un ambiente de unión. - Trabajar la resolución de conflictos.
Desarrollo	<p>Las participantes que se cogerán de las manos y no podrán soltarse en toda la actividad. La monitora irá pasando entre ellas de manera que las irá enredando. Cuando haya terminado, estas deberán desenredarse sin soltarse.</p> <p>Una vez finalizada esta acción, reflexionarán sobre la complejidad que han tenido y sobre la importancia de la construcción de redes de amigos/as para resolver conflictos.</p>
Materiales	- Ninguno.

Actividad “Dejarse caer”	
Temporalización	5 minutos
Objetivos	- Desarrollar un ambiente de confianza.
Desarrollo	<p>Las mujeres se pondrán por parejas. Una se pondrá detrás de otra. La que está delante se dejará caer hacia atrás, y la que está detrás deberá cogerla evitando que se caiga al suelo. Tras finalizar, los roles se cambian.</p>
Materiales	- Ninguno.



Actividad “Botella loca”	
Temporalización	10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un ambiente de confianza. - Aprender a tratar con delicadeza a las personas.
Desarrollo	Se realizarán 2 grupos de 5 y 1 de cuatro. Una persona se colocará en medio y las demás a su alrededor. La mujere del medio deberá dejarse en mano de sus compañeras, dejándose caer, y estas han de moverla de un lado a otro sutilmente. Se repetirá el proceso para que todas las participantes pasen por el rol del medio. Es fundamental que la persona del medio esté relajada y, preferiblemente, con los ojos cerrados.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno.

Actividad “Sujetamos el globo”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el trabajo en equipo. - Fomentar el contacto con otras personas.
Desarrollo	Las mujeres se podrán en pareja. A cada pareja le repartiremos un globo (hinchado). Tendrán que andar por la sala sujetando el globo con la parte del cuerpo que vayamos diciendo, como por ejemplo con la cabeza, la tripa, las rodillas... Siempre sin usar las manos, salvo que se agarren la una a la otra. Tendremos balones de espuma por si a alguna persona tiene miedo a los globos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Globos.

Actividad “La isla”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el trabajo en equipo. - Fomentar el contacto con otras personas. - Desarrollar la resolución de conflictos.



Desarrollo	Se realizará un círculo lleno de hojas de periódicos en el suelo, bastante grande. Todas las participantes deberán ponerse encima. Poco a poco, la monitora irá quitando hojas quedándose el círculo cada vez más pequeño. Ninguna de ellas puede pisar fuera de las hojas, porque si no pierde todo el equipo. Deberán ayudarse e ingeniárselas para mantenerse todas encima hasta llegar al mínimo número posible de hojas, teniendo en cuenta el número de participantes.
Materiales	- Periódicos.

Actividad “Masaje”	
Temporalización	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el contacto con otras personas. - Saber relajarnos a manos de otra persona. - Potenciar la confianza.
Desarrollo	Todas las participantes se colocarán en círculo sentadas con las piernas abiertas una detrás de otras. Deberán dar un masaje a la persona de adelante siguiendo las indicaciones de la monitora.
Materiales	- Ninguno.

10.7 BLOQUE 7: “Juntas como hermanas”

- **Sesión 7** (Martes, 22 noviembre de 2016):

En esta última sesión, después de haber tratado todos los sentidos, será un espacio de reflexión. A través de la reflexión alcanzamos un mayor conocimiento y desarrollo personal. Observarse a sí mismo y reflexionar sobre nuestros sentimientos, emociones y actitudes, es muy importante para conocer mejor nuestras reacciones en los diferentes momentos y situaciones de nuestra vida. También ayuda a saber cómo nos puede afectar un determinado problema. Es aprender a coger las riendas de nuestra vida, porque tenemos control sobre nosotros y sabemos lo que buscamos y deseamos ser.



Las personas que distinguen claramente sus sentimientos son más seguras e independientes y suelen salir de situaciones difíciles o estados de ánimo negativos con más facilidad.

Actividad “Patata caliente”	
Temporalización	1 hora.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los aspectos dados en el taller. - Identificar los cambios producidos en sí mismas. - Valorar la utilidad del proyecto. - Proponer mejoras en su futuro. - Tomar conciencia de la necesidad de tener un proyecto personal.
Desarrollo	<p>La monitora entregará un globo que las participantes irán pasando de mano en mano, mientras suena la música. Cuando la música se detenga la persona que conserve el globo expondrá brevemente cuál fue uno de los temas que más le gustó y el que menos le llamó la atención y porqué. La facilitadora anotará de un lado de la pizarra los temas más gustados y de otro los menos llamativos. Asimismo deberán decir lo que han aprendido, y hablar de lo que harán o intentarán hacer en un futuro, es decir, cuáles serán sus metas.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Globos. - Equipo de música. - Música. - Pizarra y rotulador.

Actividad “Merendola”	
Temporalización	1 hora.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Pasar un rato ameno con las compañeras. - Establecer lazos de futuro.
Desarrollo	<p>Para finalizar el proyecto, realizaremos una merendola en la que puedan tomar el café, algún refresco, pasteles... La asociación pondrá algunos alimentos, pero en la sesión anterior pediremos a las participantes que cada una traiga una cosa para compartir.</p>



Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Comida.- Bebida.- Cafetera y café.- Vasos, platos y cubiertos de plástico.
-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11. EVALUACIÓN

La evaluación no será puntuable ya que lo importante es que las mujeres crezcan personalmente y evolucionen hacia una vida más saludable para ellas y su entorno.

Por ello, la evaluación tendrá lugar durante las sesiones grupales programadas y se realizará observando los diversos talleres y actividades propuestos, valorando las intervenciones, los avances, retrocesos, formas de estar y de relacionarse con el grupo de cada participante.

Al ser una participación grupal se fomenta el diálogo y la confianza para poder expresarse, por ello es bueno que las participantes den su opinión tras cada sesión, sobre lo que consideran positivo y que se puede hacer para mejorar. Esto facilita que ellas mismas sean conscientes de sus propios avances, a la vez que ayudan al grupo a mejorar.

De igual forma, al finalizar el proyecto tendrán que rellenar una hoja evaluándose tanto a sí mismas, como al proyecto como a los/as implicados/as en él. (Anexo 4)

Contaremos con la colaboración del gestor de calidad, miembro de nuestra asociación, quien supervisará diversos aspectos como la funcionalidad, la ejecución de las actividades, la fiabilidad, la importancia de todo aquello que se hace, la puntualidad y todos los puntos que el considere como saber si el proyecto ofrece un servicio completo a todos los usuarios implicados en él.



Realizaremos una evaluación de efectividad en la que tendremos en cuenta, sobre todo, los resultados del proyecto. Asimismo nuestra valoración será:

- **Pragmática:** considerando tanto aquellas partes que funcionan bien como las que funcionan mal, y su propuesta de mejora.
- **Positivista:** centrándonos en la consecución de los resultados previstos.
- **Interpretativo:** tendremos en cuenta la opinión de los diversos implicados en el programa.
- **Crítico:** observaremos qué impacto tiene el programa en la sociedad, incidiendo en los criterios de justicia, libertad, desigualdad y empoderamiento.

Por último, haremos, también, una autoevaluación en función de nuestros propios objetivos refiriéndonos a la temporalización, el aprovechamiento y localización del espacio, la difusión del proyecto, la actitud, la organización, la coordinación...



CONCLUSIONES

La investigación teórica llevada a cabo, nos ha permitido alcanzar los cinco objetivos planteados al principio del trabajo fin de máster. De todos ellos, cabe destacar el último ya que todos los demás iban orientados a su consecución:

- Crear unas pautas de intervención para que los profesionales de la psicopedagogía conozcan métodos para desarrollar las habilidades del colectivo mencionado, facilitando así su el proceso de inserción sociolaboral.

Recordando todo lo trabajado a lo largo del presente Trabajo Fin de Máster, hemos podido comprobar, mediante un recorrido histórico, como la Violencia de Género es una problemática que cada vez tiene más repercusión en la sociedad, saliendo a la luz cada vez más casos. El colectivo que la sufre o la ha sufrido se considera vulnerable y tienen una serie de características en común, como la baja autoestima, desconfianza, miedo, depresión... Por lo tanto, el trabajo en grupo las permite sentirse integradas y darse cuenta de que no son las únicas que lo sufren. De igual forma es fundamental que los/as profesionales que trabajen con ellas (y no para ellas) estén actualizadas y tengan adquiridas una serie de habilidades, de vital importancia para que las usuarias se sientan a gusto y depositen la confianza en nosotros/as. De todas las características que tienen en común, nos quedamos, sobre todo, con la que la mayoría de las víctimas faltan al trabajo, rinden menos o incluso llegan a perderlo. Junto a este motivo, también hemos observado, en el documento, que una de las principales formas de inclusión social, actualmente, es la inserción laboral y es ello lo que nos ha llevado a crear un proyecto en el que desarrollemos las habilidades sociales que tienen ocultas, o poco desarrolladas, para la obtención de un empleo. Además, nos hemos dado cuenta que el Arteterapia es un método innovador y llamativo para las personas, por lo que el proyecto se ha centrado en desarrollar las habilidades a través de actividades incluidas en este campo.

Centrándonos en el proyecto, he de decir que nos hemos centrado en actividades más superficiales que no inciden tanto en los sentimientos de las mujeres ya que partimos de la base de que ya han realizado terapia psicológica. Simplemente nos proponemos desarrollar ciertas actividades de una forma efectiva pero, a su vez, dinámica para ellas.



A nivel personal, tratar sobre la Violencia de Género ha sido muy gratificante para mí ya que he podido aprender y adquirir conocimientos de un problema que me preocupa mucho y del que estoy totalmente concienciada. Sin embargo, la parte del Arteterapia me ha resultado más difícil ya que nunca había investigado sobre ese campo y no había tenido la oportunidad de conocerlo, sin embargo, tras hacer este trabajo, considero que es una forma de trabajar que puede tener resultados muy efectivos. No he tenido la suerte de poder poner en práctica dicho proyecto, sin embargo espero que en un futuro pueda ser útil para algún profesional (incluyéndome a mí) y, sobre todo, para las usuarias que participen en él. Confío en que si se sigue todo el proceso puede ser un éxito y se pueden alcanzar los objetivos propuestos. Igualmente, me gustaría saber qué efectividad tiene para saber las propuestas de mejora que se pueden hacer, qué cambiar, qué eliminar, etc.

En términos generales, la sociedad está cada vez más concienciada con la Violencia de Género, cada vez son más las mujeres que se atreven a rebelar su situación y que están dispuestas a recibir ayuda de personas externas y expertas. Entre todos/as los/as profesionales hemos conseguido que vuelvan a su vida de antes, de forma que superen todas las secuelas psicológicas que les ha dejado el conflicto. Es un proceso muy difícil para ellas, por lo que tenemos que tener delicadeza y empatía a la hora de acompañarlas en él. Desde mi punto de vista, el Arteterapia o, en este caso, las técnicas creativas, pueden ayudarlas de forma indirecta a la vez que se divierten y se evaden.

Por último, querría señalar que la labor del psicopedagogo me parece fundamental para ayudar a las personas. Si uno/a hace bien su trabajo se siente realizado/a, lo que conlleva querer formarse continuamente para poder ayudar cada vez más. A lo largo de todo el año me he ido dando cuenta de ello, ya que me imaginaba a todas horas ayudando a gente, incluso a medida que realizaba el proyecto presente en este trabajo, me imaginaba poniéndolo en práctica. Aunque todavía me queden muchos aspectos por aprender y desarrollar, sé que quiero trabajar de psicopedagoga, tanto con adultos como con niños, creciendo, cada vez más, tanto profesionalmente como a nivel personal.

No dejes apagar el entusiasmo, virtud tan valiosa como necesaria; trabaja, aspira, tiende siempre hacia la altura

Rubén Darío



REFERENCIAS BLIOGRÁFICAS

- Asociación profesional española de arteterapeutas. (s.f.). ¿Qué es arteterapia? Recuperado de <http://www.arteterapia.org.es/que-es-arteterapia/>
- Barber, V. (2005). *Explórate a través del arte. Guía práctica de terapia artística para favorecer tu crecimiento personal*. Móstoles: Gaia Ediciones.
- Beltrán Salazar, A.P. (2011). *Arteterapia como espacio de autocuidado personal en mujeres que cumplen el rol de cuidadoras de sus hijos discapacitados*. (Tesis inédita de postgrado). Universidad de Chile, Santiago, Chile. Recuperado de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/ar-beltran_a/pdfAmont/ar-beltran_a.pdf
- Blanco, P., Jiménez, J.T. & Millán, R. (2006). La intervención grupal con mujeres: prevención de la violencia y promoción de su salud y autonomía. Experiencias grupales en centros de salud. En Ruiz-Jarabo Quemada, C. & Blanco Prieto, P. *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. (pp. 159 – 169). España: Díaz de Santos.
- Consejo Sectorial de la Mujer (2015). *Guía de prevención de género de la violencia hacia la mujer*. Burgos: Ayuntamiento de Burgos. Recuperado de <http://www.aytoburgos.es/archivos/servicios-sociales/articulo/documentos/guiamujer-espanol.pdf>
- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona: Herder.



Damonti, P. (2014). Una mirada de género a la exclusión social. Navarra: Fundación FOESSA. Recuperado de

http://www.foessa2014.es/informe/uploaded/documentos_trabajo/15102014151359_2687.pdf

Domínguez Vela, M. (2016). Violencia de Género y victimización secundaria. *Revista Digital de Medicina Psicomática y Psicoterapia*, 6, (1), 3 - 22. Recuperado de [http://www.psicociencias.com/pdf_noticias/Violencia de geneo y victimizacion secundaria.pdf](http://www.psicociencias.com/pdf_noticias/Violencia_de_geneo_y_victimizacion_secundaria.pdf)

Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Revista de papeles en arteterapia y educación artística y educación artística para la inclusión social*. 2. 39 – 49.

Escuela Virtual de Igualdad (2014 – 2016). *Introducción de la perspectiva de género en los servicios sociales*. 6ª ed. Madrid: Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades.

Escuela Virtual de Igualdad (2014 – 2016). *Mujeres en riesgo de exclusión social. Especial referencia a mujeres en situación de múltiple discriminación*. 6ª ed. Madrid: Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades.

Escuela Virtual de Igualdad (2014 – 2016). *Políticas para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el ámbito internacional, europeo y español*. 6ª ed. Madrid: Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades.

Escuela Virtual de Igualdad (2014 – 2016). *Violencia de Género. La intervención desde los Servicios Sociales*. 6ª ed. Madrid: Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades.



Expósito, F. (2011) Violencia de Género: la asimetría social en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. Es necesario abordar la verdadera causa del problema: su naturaleza ideológica. *Mente y cerebro*, (48), 20 - 25.

García-Mina Freire, A. (2004). *Violencia contra las mujeres en la pareja: claves de análisis y de intervención*. Madrid: Díaz de Santos.

Ibáñez, R. (2010). *La aplicación del Arteterapia en casos de víctimas de violencia de género*. Recuperado de <http://rafaelarteterapeuta.blogspot.com.es/2010/03/la-aplicacion-del-arteterapia-en-casos.html>

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de oportunidades (2016). Recuperado de <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?metodo=buscar>

Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades. (2014 – 2016). *Plan estratégico de Igualdad*. Madrid: Autor. Recuperado de <http://www.inmujer.gob.es/actualidad/PEIO/docs/PEIO2014-2016.pdf>

Instituto Nacional de Estadística (2011). *Encuesta de empleo del tiempo 2009 – 2010*. España: Notas de Prensa. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np669.pdf>

Instituto Nacional de Estadística (2016). *Encuesta de población activa: cuarto trimestre de 2015*. España: Notas de Prensa. Recuperado de <http://www.ine.es/daco/daco42/daco4211/epa0415.pdf>

Izuel, M. & Vallès, J. (2012). Competencias profesionales e investigación en arteterapia. *Revista papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. 7. 13 – 26.



Ley Nº. 1. Ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Publicada en el *Boletín Oficial del Estado*. Nº 313. 29 de diciembre de 2004. España. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2004/12/29/pdfs/A42166-42197.pdf>

López Fernández, M. & Martínez Díez, N. (2006). *Arteterapia: Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Tutor S.A.

López Romero, B. (2004). Arteterapia, otra forma de curar. *Revista educación y futuro: investigación aplicada y experiencias educativas*. 10. 101 – 110.

Martínez, J. (2015, 7 de noviembre). El año termina con 57 mujeres asesinadas por violencia de género. *El Mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/sociedad/2015/12/31/56852bc6268e3ebf238b456d.html>

Millán Supinos, R. (2005). Intervención social grupal. Integrando la perspectiva de género. *Cuadernos de Trabajo Social*, 18, 333 – 350.

Moreno, M.A. (2012). Pierre Bourdieu: La esencia del neoliberalismo. Recuperado de <http://mamvas.blogspot.com.es/2012/11/pierre-bourdieu-la-esencia-del.html>

Nogueiras García, B., Arechederra Ortiz, A. & Bonino Méndez, L. (2001). *La atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. Recuperado de <http://www.inmujer.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE0301.pdf>

Nogueiras, B. (2001). *La Atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres*. Madrid: Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades.



- Ojeda, A. & Serrano, A. (2008). *Mujer y arteterapia: Una visión sobre la violencia de género. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 3, 157 – 164.
- Pérez de Armiño, K. & Eizagirre, M. (2006). *Exclusión Social*. Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. Universidad del País Vasco. Recuperado de <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/96>
- Proyecta Films. (Productor). (2008). *Mummies & Daddies*. [archivo de video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=0Y1yf1R9K5s>
- Redondo Toronjo, D. (2001). Inserción social vs. inserción económica. *Portularia*, 1, (33 – 47). Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/119/b13880883.pdf?sequence=1>
- Servicios Sociales e Igualdad (2013 – 2016). *Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España*. Madrid: Autor. Recuperado de http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/inclusionSocial/docs/PlanNacionalAccio_nInclusionSocial_2013_2016.pdf
- Sistema de Naciones Unidas de Panamá (2010). *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. Panamá: Autor. Recuperado de http://www.unicef.org/panama/spanish/MujeresCo_web.pdf
- Tiana Ferrer, A., Somoza Rodríguez, M. & Badanelli Rubio, A.M. (2014). *Historia de la Educación Social*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.



ANEXOS

ANEXO 1. CALENDARIO.

¿CUÁNDO?	¿QUÉ NOS TOCA?
Martes, 4 de octubre de 2016.	<i>¡Empecemos a conocernos!</i>
Martes, 11 de octubre de 2016.	<i>¡Qué rico huele!</i>
Martes, 18 de octubre de 2016.	<i>Master Cheff.</i>
Martes, 25 de octubre de 2016.	<i>Veo, veo.</i>
Martes, 1 de noviembre de 2016.	¡¡FIESTA!!
Martes, 8 de noviembre de 2016.	<i>No me grites que no estoy sordo.</i>
Martes, 15 de noviembre de 2016.	<i>Juntas como hermanas.</i>
Martes. 22 de noviembre de 2016.	<i>¿Y nuestro futuro?</i>



ANEXO 2. NORMAS

- Al desarrollar la **Empatía**, nos ponemos “en el lugar de la otra”, nos hacemos cargo de su situación, nos identificamos sin perder nuestra identidad, sin disolvernó en la otra, guardando una cierta distancia.
- Nos Comunicamos en forma de **diálogo**, o en forma de debate. Porque de esta manera nos centramos en la comunicación en lugar de ganar.
- Nos centramos en la **comprensión** mutua en lugar de centrarnos en los fallos de la otra.
- Nos centramos en la **colaboración** en lugar de ganar.
- Utilizamos una **actitud positiva** en lugar de una actitud destructiva.
- Buscamos **aperturas** para llegar a una avenencia en lugar de buscar las debilidades de la otra persona.
- **Aceptamos** las diferentes **opiniones** de las demás.
- **Respetamos** las diferentes experiencias.
- **Aceptamos** que las verdades absolutas quizás son solo suposiciones y nos abrimos a **dudar**.
- Admitimos que todas las **opiniones** tienen el **mismo valor** en lugar de anteponer mi propia opinión a la de las demás.
- Tenemos la oportunidad de conocer diferentes **puntos de vista** de diferentes culturas.
- Escuchamos **sin juzgar**.
- No hay una sola **respuesta** a una cuestión, sino que puede haber **varias**.
- **Escucha activa**. Escuchamos poniendo toda nuestra atención en la persona que habla y nos aseguramos que la hemos entendido con sus palabras.
- Este es un lugar para **experimentar**, para descubrir y **compartir** sobre nosotras mismas.
- Este es un **espacio seguro** para **abrirnos** a la percepción de nosotras mismas, de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos, de nuestro cuerpo.
- También veremos puntos en **común** y **diferencias** con el resto de nuestras compañeras.
- Aprenderemos a observarnos y a observar, a **respetarnos** y a **respetar**.
- **Aprenderemos** de **nosotras** mismas y de las **demás**. Y tendremos la oportunidad de compartirlo.
- Este es un espacio seguro y **todo lo que se habla aquí queda dentro del grupo**.



ANEXO 3. RELAJACIÓN

Comenzamos ya la relajación. Te sitúas cómodamente en tu silla, la espalda recta y cómodamente apoyada en el respaldo de tu silla, la cabeza sigue el curso de tu columna, recta, tu barbilla ligeramente inclinada hacia abajo, y con los pies cómodamente apoyados en el suelo.

Cierras tus hermosos ojos. Te das una orden mental para desconectar de todo lo que has hecho hasta ahora, desconectas también de lo que vas a hacer más tarde, te centras por completo en el aquí y en el ahora, en este momento.

Imaginas por un instante que vas a hacer un viaje interior, ya te has preparado para ese viaje. Sitúas tu mano derecha a la altura del plexo solar y con la mano izquierda haces lo mismo en el corazón. Sientes tu respiración, rítmica y muy tranquila. Al inspirar profundizas hasta el abdomen, ensanchas el tórax y luego expiras despacio pausada y muy lentamente, muy poco a poco. Cuando inspiras, acaparas principio de vida, de energía, de salud, de bienestar. Cuando expiras desaparece el cansancio, la tensión, las preocupaciones...Una vez que hayas hecho de 3 a 4 respiraciones completas, te dejas llevar por tu ritmo ordinario de respiración, como respiras normalmente.

Sientes tu cuerpo muy cómodo. Ahora visualizas una espiral de luz que desciende de lo alto, y envuelve tu cuerpo, de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, relajándolo, tranquilizándolo.

Por un momento, observas cómo se distiende tu propia piel, el envoltorio de tu cuerpo.

Cómo se va aflojando tu propia piel, y a un nivel más profundo músculos, nervios, descansando por completo: observa cómo se relajan tus pies, tus piernas, tus manos, tus brazos, cómo se distiende tu propia piel, y a un nivel más profundo músculos, nervios. Lo mismo en el pecho, el estómago, el abdomen, cómo se relajan músculos, nervios, órganos. Lo mismo ahora con tu espalda, observa cómo se distiende, afloja tu cuero cabelludo, tu piel facial se distiende y a un nivel más interno se relaja toda tu cabeza.

Sientes una agradable sensación de relax y de descanso, te sientes como si flotaras.

Puedes ver tu cuerpo ya preparado para comenzar ese agradable viaje.

Por un momento centras toda tu atención en la base de la columna vertebral, en la zona lumbosacra, envuelves esta zona de los colores rojo y naranja, los colores de la fuerza, la



vitalidad, la alegría. Experimentas una sensación de confianza y de seguridad muy grande, confías en tus propios valores, todos los esquemas de tu personalidad son sólidos.

Ahora centras tu atención en el bajo vientre. Visualiza ahí, en este centro, el color tierra, el color marrón y sus diferentes tonalidades. Es muy agradable la vibración de este color, de sentirlo ahí, en tu vientre. Armonizando tus relaciones, tus sentimientos, tus emociones. Hay un perfecto equilibrio a nivel emocional en este momento.

Ahora pasamos al plexo solar. Este es el centro del poder, de la confianza, de la fuerza. Visualiza ahí el color verde, las propiedades de este color te envuelven por completo. El color verde es el color del crecimiento, también despierta el ser sanador que todos/as llevamos dentro.

Ahora pasamos al corazón, ahí visualizas el color amarillo y dorado, también sus diferentes tonalidades. Son colores muy alegres, que despiertan alegría y entusiasmo. Este centro es el centro del amor, ahí puedes visualizar una llama de luz, esa llama, es la llama de la aspiración, es la luz de tu propia esencia. Es muy agradable contemplar esta visualización. Experimentas un gran amor hacia todos y hacia todo, aumenta tu autoestima, reconoces lo importante que es quererse a uno mismo, a una misma. Experimentas la sensación de paz y de tranquilidad.

Y sigues tu viaje interior. Ahora te detienes en el cuello, el centro regidor de los cambios, también el centro que rige la expresión. Visualiza ahí, en tu cuello un cielo azul donde puedes verte expresándote, cómo eres realmente, expresando tú auténtica personalidad, también aceptando los cambios que hay en ti, internos y externos. Sintonizas con lo que tú eres realmente, con tu auténtica personalidad y encuentras seguridad y confianza.

Ahora centras tu atención en el entrecejo. Este centro rige la intuición. Es como si una voz que hay en tu interior te aconseja en cada momento, qué camino he de seguir, qué tengo que hacer. Es muy importante sintonizar con tu propia intuición, sientes que se abren nuevas posibilidades en tu vida, aumenta tu sensibilidad, tu capacidad de percepción a todos los niveles.

Ahora centras tu atención en el centro corona, la parte posterior de la cabeza, ahí visualizas una hermosa flor de color violeta, y al abrirse, esa hermosa flor, te abres a niveles superiores de conciencia. Experimentas una paz muy grande en tu interior, una paz como nunca habías sentido, todo está bien. Recréate en esa agradable sensación.



Y ahora, en este profundo estado de relajación, deja que aparezcan ante ti, tus motivaciones más profundas... ¿quién eres tú?, ¿qué te identifica como persona?, ¿cuál es tu propósito?, ¿cómo quieres vivir en este mundo?...

Deja que aparezca una imagen, una frase, una palabra, una sensación...Deja que aparezca...

Y ahora, poco a poco, muy despacio, vuelves a tu personalidad consciente, vuelves a esta sala, sientes tu respiración, puedes mover tus pies, tus piernas, poco a poco te vas despertando, mueves tus manos, tu cabeza, y sientes el contacto con tu propia piel, notarás la diferencia, sentirás la piel totalmente relajada y sintiendo esa sensación de paz y de bienestar.



ANEXO 4. HOJA DE EVALUACIÓN.

Expectativas (marcar con una X encima de la cara seleccionada):

	mucho	sí	regular	poco	no
Se han cumplido...					

Por favor, valore los siguientes aspectos (marcar con una X dentro del recuadro).

	mucho	sí	regular	poco	no
Buen trato personal.					
¿Realizarías otro taller con la misma formadora?					
¿Has estado cómoda?					
¿Has aprendido cosas nuevas?					
¿Ha habido puntualidad?					
¿La duración del taller ha sido correcta?					
¿Los contenidos dados han sido interesantes?					
¿Las actividades eran apropiadas?					
¿Existía un clima de confianza?					
¿Te ha servido para tu futuro?					
¿Has conseguido cambiar algunos comportamientos?					
¿Has adquirido habilidades nuevas?					



Completa la frase:

Antes del proyecto yo creía que...	...y ahora creo que
Observaciones	Propuestas de mejora