



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO: UN EJEMPLO PRÁCTICO

TRABAJO FIN DE GRADO  
EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: TANIA FERNÁNDEZ FRAILE

TUTOR/A: NICOLÁS BORES CALLE

Palencia, Julio 2018



# AGRADECIMIENTOS

*“La educación no cambia al mundo: cambia a las personas que van a cambiar el mundo.”*

Paulo Freire

La gratitud en silencio no sirve a nada ni a nadie. En primer lugar, agradecer a los actores principales de esta historia, la joven con quien se ha llevado a cabo la intervención, así como los participantes de la actividad de Ninjutsu y el centro La Salle Managua por permitirme llevar a cabo dicha intervención.

En segundo lugar, pero no menos importante, agradecer a todas aquellas personas que en estos cuatro años han contribuido a forjar quien soy a nivel personal y profesional, añadiendo con sus enseñanzas su granito de arena para que este trabajo pudiera ser realizado.

## **RESUMEN**

El presente Trabajo de Final de Grado trata de la prevención de la violencia de género y de cómo la Actividad Física puede ser una potencial herramienta al servicio de los educadores sociales. Se muestra esta relación a partir del narrado y análisis de una intervención socioeducativa realizada con una joven en potencial riesgo de sufrir violencia de género, con quien se establece contacto a través del centro donde la autora ha realizado el practicum de profundización del grado.

**Palabras Clave:** Violencia de Género, Prevención, Educación Social, Actividad Física, Modelo Ecológico.

## **ABSTRACT**

This Final Grade Work talks about the prevention of gender violence and how the physical activity can be a potential tool at the service of social educators. This relation is shown from the narrative and analysis of a socio-educational intervention carried out with a young woman at potential risk of suffering gender violence, who is contacted through the center where the author has done the practicum degree.

**Key Words:** Gender Violence, Prevention, Social Education, Physical Activity, Ecological Model.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>Pág. 5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>Pág. 7</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>Pág. 9</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>4.1. La violencia de género</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>4.1.1 Principales factores de riesgo que aumentan el peligro de sufrir violencia de género</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>4.1.1.1 Factores individuales</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>4.1.1.2 Factores culturales</b>	<b>Pág. 13</b>
<b>4.1.1.3 Factores económicos</b>	<b>Pág. 13</b>
<b>4.1.1.4 Factores legales</b>	<b>Pág. 13</b>
<b>4.1.2 Principales factores de protección que reducen el riesgo de sufrir violencia de género</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>4.1.2.1 Factores individuales</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>4.1.2.2 Factores culturales</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>4.1.2.3 Factores económicos</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>4.1.2.4 Factores legales</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>4.2. Prevención de la violencia de género</b>	<b>Pág. 15</b>
<b>4.2.1 Prevención de la violencia de género desde la Educación Social</b>	<b>Pág. 15</b>

<b>4.3. La Actividad Física como herramienta de prevención de la Violencia de Género</b>	<b>Pág. 17</b>
<b>4.3.1 Las artes marciales como actividad de empoderamiento</b>	<b>Pág. 18</b>
<b>4.3.2 Otra experiencia de prevención de la Violencia de Género a través de las artes marciales</b>	<b>Pág. 19</b>
<b>5. ANÁLISIS</b>	<b>Pág. 20</b>
<b>5.1. Descripción de los hechos</b>	<b>Pág. 20</b>
<b>5.2. Diagnóstico</b>	<b>Pág. 22</b>
<b>5.3. Análisis de los resultados desde el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner y propuesta de estrategias socioeducativas de prevención para cada nivel de entorno</b>	<b>Pág. 26</b>
<b>5.3.1 Ontosistema</b>	<b>Pág. 26</b>
<b>5.3.2 Microsistema</b>	<b>Pág. 28</b>
<b>5.3.3. Exosistema</b>	<b>Pág. 31</b>
<b>5.3.4 Macrosistema</b>	<b>Pág. 33</b>
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>Pág. 36</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>Pág. 41</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>Pág. 45</b>
<b>Anexo 1: Diario</b>	<b>Pág. 45</b>
<b>Anexo 2: Historia de vida</b>	<b>Pág. 62</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta el Trabajo de Fin de Grado para la titulación de Educación Social de la Universidad de Valladolid, a través del cual se me ofrece la oportunidad de indagar sobre cualquier temática que me despierte interés y plasmar los contenidos aprendidos durante estos años de estudio. De este modo, en primer lugar, se ha fundamentado el objeto de estudio: la violencia de género. Se han tenido en cuenta los factores de riesgo que aumentan el peligro de sufrirlo y los factores de protección que lo reducen, así como posibles medidas de prevención desde la perspectiva de la educación social teniendo en cuenta la actividad física como herramienta de prevención. En segundo lugar, considerando que el educador social es un agente de cambio capaz de modificar la realidad social a través de estrategias socioeducativas, se exponen los resultados de un meta-análisis de una intervención realizada a partir de la actividad de Ninjutsu con una joven en potencial riesgo de sufrir violencia de género.

Tras un diagnóstico que ha permitido identificar el riesgo que tiene la joven de sufrir violencia de género, ya que una de las tareas del educador social es identificar si una persona se encuentra en riesgo de sufrir violencia de género para poder realizar una prevención eficiente, se analiza la intervención realizada desde el modelo ecológico de Bronfenbrenner. Éste afirma que a la hora de modificar la realidad social de un individuo no sólo debemos abordar al propio individuo, sino también a las relaciones que tiene éste con su entorno más cercano, con comunidades, así como con la sociedad en general. Así, se realiza un meta-análisis de dicha intervención dividido en los niveles de entorno que el modelo ecológico propone: Ontosistema, Microsistema, Exosistema y Macrosistema.

Al hablar de intervención, cabe destacar el papel del educador o educadora social en este tipo de actuaciones. Hernández (2012) afirma que la Educación Social es clave para la intervención y la prevención de la violencia de género. En ese sentido, es esencial que los profesionales de la Educación Social conozcan, no solo los recursos multidisciplinares y las experiencias de intervención profesional, sino que es fundamental que sean capaces de desarrollar las habilidades que permitan crear estrategias socioeducativas necesarias para intervenir con solvencia en situaciones de violencia de género. De este modo, una vez expuestos los resultados obtenidos, se proponen, para cada nivel de entorno, estrategias socioeducativas individualizadas de

prevención de la violencia de género orientadas hacia empoderamiento y la participación social desde la perspectiva de la Actividad Física.

Finalmente, el trabajo llega su fin con una serie de conclusiones extraídas del proceso de investigación de los aspectos más relevantes, que reflejan el aprendizaje obtenido tras la realización del trabajo.

## 2. JUSTIFICACIÓN

A punto de finalizar el grado en Educación Social de la Universidad de Valladolid, llega el esperado y último reto: el Trabajo de Fin de Grado, aquello que cuando empecé mi primer año parecía tan lejano, y en un abrir y cerrar de ojos, casi sin darme cuenta del paso del tiempo me encuentro discutiendo conmigo misma sobre qué tema podría desarrollarlo. Así, tras cuatro años de estudio y numerosas asignaturas en las cuales se nos ha introducido en diversas temáticas, uno de los ámbitos en los que se mueve la educación social que más me llama la atención es en el de la violencia de género. Principalmente despierta mi interés como mujer en pro de la igualdad entre mujeres y hombres, ya que busca el empoderamiento de las mujeres como medio de erradicación de dicha violencia.

Aunque escuchamos mucho la palabra empoderamiento, son pocas las personas que se paran a pensar en lo que realmente significa, así como en el impacto que tiene para las mujeres en su lucha por la igualdad, reconocimiento de sus derechos plenos y su derecho a vivir una vida libre de violencia. Y es que empoderar se trata de un término acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekin) en 1995 para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres como personas. Pensando en esta definición es fácil ser consciente de que hoy en día las mujeres seguimos siendo un grupo desfavorecido en la sociedad. Y si no luchamos nosotras por nosotras mismas, ¿Quién más lo hará?

Este interés se ve agravado día a día al tratarse de uno de los problemas sociales que mayor repercusión y trascendencia tiene en nuestra sociedad actualmente. Mires donde mires hay violencia de género. Así lo manifiesta Hernández (2012), afirmando que, a pesar de todos los avances que se han realizado y se han conseguido, a pesar de que estemos plagados de información y de campañas de sensibilización, y de que sea algo que se condene públicamente, la mayoría de las instituciones e interlocutores lícitos que realizan estudios sobre la violencia de género aseguran que a día de hoy todavía nos hallamos ante la punta del iceberg. Es un hecho constatable que este tipo de

violencia, si bien es cierto que se ha mitigado en cierta medida, también lo es que no cesa del todo.

Datos que lo corroboran son los ofrecidos por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que muestran que en España han muerto un total de 160 mujeres desde 2015. La muerte de la víctima es el último, pero no único signo de violencia que las mujeres víctimas de violencia de género tienen que sufrir. No podemos olvidar que la violencia de género engloba tanto un daño físico como psicológico, además de que hoy en día se habla de otros tipos de violencia como la económico patrimonial o la sexual.

Durante la asignatura de Actividad Física en la Educación Social tuvimos un encuentro con las chicas del centro de Formación Profesional La Salle Managua, de cual hay que destacar que tiene un elevado número de alumnos en situación de riesgo y exclusión social. Con ellas realizamos una actividad de defensa personal que tuvo una duración de dos horas. Fue entonces cuando me surgió la idea de vincular la actividad física como un modo de prevención de la violencia de género, por lo que decidí realizar mi Trabajo de Fin de Grado sobre esta línea.

Como he mencionado anteriormente, tras cuatro años de estudio, he aprendido que la violencia de género es un fenómeno que afecta tanto a escala individual a la persona que lo sufre como a nivel colectivo a su entorno y al resto de la sociedad. Tal como sostiene Amador Muñoz Et. Al (2014) la educación social es clave para la prevención de la violencia de género: “El educador social es una figura profesional que se convierte en agente del cambio en la acción social, en los diferentes ámbitos en los que viene a desarrollar su función profesional” (p.59). Se trata de un profesional especializado que interviene en procesos de acción socio-educativa. De este modo permite la transformación social de personas, grupos, o comunidades, a través de estrategias y recursos adecuados. Así logra su autonomía, integración y participación crítica, constructiva y transformadora en el marco sociocultural que envuelve a las personas, siendo esta la intención de este trabajo y mi intención como futura educadora social.

### **3. OBJETIVOS**

Además de los objetivos generales del Trabajo de Fin de Grado expuestos en la “Guía del Trabajo de Fin de Grado” de la Universidad de Valladolid, en cuanto al presente trabajo se enuncian los siguientes:

- Reflexionar y abordar profesionalmente la prevención de la violencia de género, ámbito propio de nuestra profesión.
- Considerar y utilizar la actividad física como potencial recurso o herramienta de intervención con individuos, colectivos, contextos y etapas del ciclo vital.
- Reflexionar y analizar profesionalmente los resultados de una intervención a través del Modelo Ecológico de Bronnfenbrenner.
- Plantear, como profesional de la Educación Social, estrategias socioeducativas que contribuyan a la prevención de la violencia de género.
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos en las diferentes materias del Plan de Estudios del Grado de Educación Social,

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En la actualidad, la existencia del fenómeno de la violencia de género, reconocido por la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género como “el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad”, muestra que aún queda largo camino por recorrer para conseguir la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

Cuando hablamos de violencia de género, tal como afirman Abascal Monedero y Nieto Morales (2012) básicamente nos referimos a tres cosas:

En primer lugar, a una falta de igualdad entre el sexo masculino, el dominante, y el sexo femenino, el sumiso. Según López Francés (2012), no sería justo no admitir los avances hasta el momento sucedidos en pro de la igualdad de género, sobre todo a nivel legislativo. Todavía podemos encontrar secuelas de desigualdades, discriminación, violencia e injusticia contra las mujeres que muestran que la igualdad plena, efectiva y real, continúa siendo una tarea pendiente. Prueba de ello es la existencia de fenómenos tales como la discriminación salarial, la distribución desigual de las cotas de poder o techo de cristal, los problemas de conciliación de la vida familiar, laboral y personal, la penalización laboral por cuestiones de maternidad, la feminización de la pobreza y del analfabetismo o, en última instancia, la violencia de género.

Para esta autora, este último fenómeno es el signo más atroz de las desigualdades entre hombres y mujeres en cualquier sociedad. Su origen se encuentra en el supuesto androcéntrico de considerar a las mujeres inferiores a los hombres por sus rasgos biológicos. Esta supuesta inferioridad biológica ha sido extrapolada a la esfera cultural, social y política de tal modo que se ha considerado a los hombres como dominantes y a las mujeres como sumisas, siendo éstas sujetos carentes de derechos, negándoles así su dignidad como seres humanos y reduciéndolos a la categoría de objetos.

En segundo lugar, a la persistencia de una educación cultural y social tradicional machista en la cual el hombre se considera superior a la mujer y con derecho a dominarla. Según Ruiz (2007) el modelo de sociedad patriarcal es quien ha perpetuado una separación por sexos, influyendo considerablemente en la percepción social que se

tiene se hombres y mujeres. Socialmente, se nos atribuyen creencias, valores, espacios y tiempos diferenciados por sexos, y en consecuencia, en función del sexo que se nos asigne al nacer, bien masculino o bien femenino, se esperará de nosotros y nosotras que desempeñemos ciertas funciones o roles en la sociedad.

De este modo, tal como sostiene este autor, a la mujer se le han atribuido funciones o roles de ámbito privado como el cuidado familiar y la crianza, mientras que el hombre es el que mayor protagonismo ha tenido y tiene en la sociedad y ámbito público. Desde esta estructura de sociedad patriarcal, las relaciones entre hombres y mujeres son de poder, dominio y sumisión por parte del hombre, ya que en el ámbito público se da más valor a lo masculino que a lo femenino. Como consecuencia de esta construcción de género, el modelo de relación social se basa en la dominación en el caso del hombre y en la sumisión en el de la mujer. Así, un eje clave que justifica la violencia de género es la construcción del género al fomentar las desigualdades entre hombres y mujeres.

Por último, Abascal Monedero y Nieto Morales (2012) se refieren a una agresión tanto física como psíquica ejercida sobre la mujer. Cuando se ejerce violencia física sobre una mujer (Canet Benavent, 2015), se está atentando contra su integridad física y es el tipo de violencia que, en ocasiones, causa un daño visible que puede percibirse por las marcas y heridas que dejan los golpes, los empujones, los pellizcos, las bofetadas, las mordeduras, los tirones de pelo, las quemaduras, las fracturas... llegando incluso al asesinato. Sin embargo, el abuso no es ni mucho menos sólo físico, sino también emocional, mental y verbal. Cuando se ejerce violencia psicológica o emocional sobre una mujer (Canet Benavent, 2015), el objetivo es minusvalorar a la mujer, y ésta no se detecta con tanta claridad como la física ya que es más sutil y no deja marcas visibles. Se trata de conductas humillantes y vejatorias, de amenazas, de ofensas, gritos, descalificaciones, burlas, desprecios, indiferencias, insultos, acoso y hostigamiento... llegando incluso al control, a la privación de la libertad o privacidad, actos que minan la autoestima de la mujer con la intención de dominarla y hacerla sumisa del hombre.

Asimismo, nos encontramos con otros tipos de violencia como la violencia económico-patrimonial o la violencia sexual. Para Guilarte Gutiérrez (2009) la violencia económica implica limitar el acceso a los recursos económicos, al trabajo y/o a la educación, siendo de este modo el hombre quien controla el dinero y toma las

decisiones económicas sin contar con las necesidades o exigencias de la mujer, de modo que la mujer dependa económicamente del hombre. La violencia sexual según la OMS se trata de «cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona mediante coacción, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier ámbito. Comprende la violación, que se define como la penetración, mediante coerción física o de otra índole, de la vagina o el ano con el pene, otra parte del cuerpo o un objeto». Según datos publicados por la OMS una de cada tres mujeres (35%) en el mundo ha sufrido violencia física o sexual de pareja o de terceros en algún momento de su vida.

Por lo tanto, se podría concluir que la violencia de género es la violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de ser mujer. Canet Benavent (2015) afirma que se trata de:

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 privada”. (p.26).

#### **4.1.1 Principales factores de riesgo que aumentan el peligro de sufrir violencia de género**

Se entiende por factor de riesgo aquel evento o condición que aumenta la probabilidad de que se inicie o se mantenga una situación de violencia. De la Peña Palacios (2007) desde Fundación Mujeres expone una serie de factores a nivel individual, de relaciones, de comunidad y de la sociedad, incluyendo niveles institucionales y estatales se interrelacionan para aumentar el riesgo de que mujeres y niñas sufran violencia. Los factores de riesgo expuestos por esta autora son corroborados por ONU MUJERES (2012) desde la perspectiva ecológica de Bronfenbrenner, la cual sostiene que ningún factor por sí solo explica los comportamientos violentos, ya que los factores interactúan entre sí:

##### **4.1.1.1 Factores individuales**

- Pertenencia de las mujeres a grupos marginados o excluidos.
- Bajo nivel de escolarización y bajo estatus socioeconómico

- La presencia de disparidades económicas, educativas y laborales entre hombres y mujeres al interior de una relación íntima
- Atestiguar o experimentar abuso desde la infancia (lo que está asociado a que en el futuro los niños sean perpetradores de violencia mientras las niñas experimenten violencia contra ellas)
- Consumo y abuso de sustancias
- Conflicto y tensión dentro de una relación íntima de pareja o de matrimonio

#### **4.1.1.2 Factores culturales**

- La socialización específica de género
- Las definiciones culturales de los roles sexuales apropiados para mujeres y hombres.
- Actitudes y prácticas que refuerzan la subordinación femenina y toleran la violencia masculina, como determinadas costumbres matrimoniales, como la dote.
- Creencia de la superioridad inherente de los hombres respecto de las mujeres.
- Noción de la familia como una esfera privada y bajo el control masculino
- Aceptación de la violencia como un medio para resolver conflictos

#### **4.1.1.3 Factores económicos**

- Limitadas oportunidades económicas (factor de riesgo para mujeres y niñas de sufrir abuso doméstico, matrimonios forzados, matrimonios precoces, explotación sexual y trata de mujeres)
- Dependencia económica de las mujeres respecto a los hombres
- Acceso limitado de las mujeres al dinero y a los créditos
- Acceso limitado al empleo
- Acceso limitado de las mujeres a la educación y formación
- El acceso inseguro de las mujeres al control de derechos de propiedad y de tierras.
- Control masculino en la toma de decisiones y respecto a los bienes.

#### **4.1.1.4 Factores legales**

- Un limitado marco legislativo y de políticas para prevenir y hacer frente ante la violencia.

- Falta de espacios para mujeres y niñas, espacios físicos o virtuales de encuentro que permitan su libre expresión y comunicación; un lugar para desarrollar amistades y redes sociales, vincularse a asesores y buscar consejos en un ambiente de apoyo.

#### **4.1.2. Principales factores de protección que reducen el riesgo de sufrir violencia de género**

Por otro lado, tal como se afirma desde ONU MUJERES (2012), entre los factores de protección que pueden reducir el riesgo de que mujeres y niñas sufran violencia desde el modelo ecológico de Bronfenbrenner figuran:

##### **4.1.2.1 Factores individuales**

- Fortalecimiento de sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales
- Posesión de estudios hasta la educación secundaria obligatoria completa.

##### **4.1.2.2 Factores culturales**

- Normas sociales que promuevan la equidad de género
- Retardar la edad de matrimonios hasta los 18 años.

##### **4.1.2.3 Factores económicos**

- Autonomía económica de las mujeres y acceso a crédito y empleo.

##### **4.1.2.4 Factores legales**

- Servicios que articulen respuestas con calidad (servicios judiciales, servicios de seguridad/protección, servicios sociales y servicios médicos) con dotación de personal con conocimientos, capacitación y entrenamiento adecuado.
- Disponibilidad de espacios seguros o refugios.
- Acceso a grupos de ayuda.

## **4.2. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Por prevención se entiende el desarrollo de medidas cuyo fin es evitar que se desencadene una determinada situación. De este modo, Montes Román (2008) sostiene que las medidas de prevención de la violencia de género se pueden plantear desde tres niveles de atención: primario, cuyo objetivo es prevenir la violencia de género antes de ocurra; secundario, el cual recoge todas aquellas medidas centradas proporcionar respuestas inmediatas a mujeres que están sufriendo violencia; y terciario, que consiste en las intervenciones realizadas a largo plazo y dirigidas a mujeres que ya han sufrido violencia.

Para esta autora es fundamental analizar en qué momento se encuentra la afectada respecto a la violencia que está sufriendo. Es decir si tiene riesgo de sufrirlo, si lo está sufriendo, o si lo ha sufrido, para poder determinar qué tipo de prevención será la adecuada. Entendemos que la prevención primaria es el enfoque más estratégico para eliminar la violencia contra las mujeres ya que es el nivel que evita la violencia antes de que aparezca. Es el caso que nos concierne.

Sin embargo, Donovan and Vlasis, aseguraron en 2005 que son pocas las evidencias y conocimientos especializados en cuanto a cómo diseñar e implementar estrategias efectivas de prevención primaria. Existen algunas excepciones provenientes principalmente de países industrializados y de áreas específicas. Algunos expertos hoy en día recomiendan que la educación en igualdad universalmente aplicada junto con los programas de base escolar, sumados a campañas de prevención nacional continuas, y reforzadas por intervenciones tanto de profesionales como de movilización comunitaria en pro empoderamiento individual de la mujer, pueden especialmente brindar estrategias prometedoras al combinarse.

### **4.2.1 Prevención de la violencia de género desde la educación social**

Boira Sarto (2016) defiende que la prevención primaria de la violencia de género se orienta, en primer lugar, a la identificación del riesgo, lo cual permite la planificación de acciones individuales y colectivas orientadas a ganar espacios para que esas violencias no ocurran y se conviertan en intolerables sociales. En segundo lugar, se

dirige a la promoción y la protección de los derechos humanos, desde la administración de los servicios sociales dirigidos a las poblaciones en situaciones de riesgo.

Ramírez Rodríguez y Gómez Becerra (2007) sostienen que la labor de la educación social en este ámbito se proyecta en la potenciación y la defensa de aquellos colectivos que han experimentado formas tradicionales de marginalidad y exclusión. La potenciación es el componente que permite organizar la acción social y la defensa de tal manera que se promueva el control y la participación de los sujetos sociales, lo cual les anime a ser protagonistas de sus propias vidas y no objetos de las mismas. La validación de estas experiencias reconecta a los sujetos con su capacidad de expresión y los orienta hacia la participación social y el empoderamiento, que se debe ver reflejado en la construcción de acciones colectivas.

Siguiendo esta línea, Hernández, (2012) afirma que una de las herramientas más efectivas con la que contamos hoy en día para combatir la violencia de género es la educación social, visualizada desde la perspectiva de igualdad de género. De este modo, este autor sostiene que si bien cada profesional tiene su figura y campo de actuación perfectamente delimitado en la correspondiente RPT (Relación de puestos de trabajo), el educador o educadora social es una excepción, ya que sus funciones están aún en construcción. Sin embargo, defiende que su intervención en este contexto podría tener, en sentido amplio, las siguientes funciones profesionales:

- Analizar las demandas y necesidades de la víctima o posible víctima de violencia de género.
- Desarrollar estrategias socioeducativas que posibiliten su empoderamiento respecto del manejo de los distintos recursos asistenciales disponibles.
- Potenciar su empoderamiento a través de la construcción o reconstrucción de vínculos sociales, fortalecimiento de su independencia emocional y económica, y fortalecimiento de su autoestima.
- Potenciar su empoderamiento a través del desarrollo de su potencial humano y sus competencias socio-laborales.
- Acompañar en el proceso de empoderamiento y anticiparse a posibles situaciones de crisis a través de su seguimiento.
- Promover la equidad de género a través de la expansión de oportunidades económicas, acceso a servicios básicos, educación, y participación social.

- Promover un cambio de actitudes, normas y prácticas discriminatorias que perpetúan la violencia contra las mujeres y niñas a través de enfoques multifacéticos de educación, movilización social y campañas dirigidas.

### **4.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Para Arribas Cubero y Sánchez Choya (1998) el/la educador/a social es un agente de cambio capaz de modificar la realidad social a partir de estrategias socioeducativas. Trabaja con y por los ciudadanos, siendo estos últimos el verdadero motor de los cambios sociales. Por esta razón debemos valorar la Actividad Física como herramienta en la intervención con estos colectivos, no como solución a todos nuestros problemas, sino como un recurso más dentro de las diferentes posibilidades, teniendo siempre una visión flexible, abierta, y adaptada al contexto

La actividad física es una cualidad sustancial de todo ser vivo, por el mero hecho de serlo. Las personas tenemos cuerpo, somos cuerpo, necesitamos movernos y somos capaces de movernos de diferentes formas y con diferentes propósitos. Lleixa Arribas (2004) define la Actividad Física como “el conjunto de prácticas corporales que se manifiestan de diferentes formas: la Educación Física, el Deporte y la Recreación y que se interrelacionan entre ellas”

De este modo, lo ideal sería que con la actividad física se pudiera tener la posibilidad de aprender a través de experiencias corporales en un contexto sociocultural determinado, mejorando el conocimiento propio, de los demás, y del entorno que nos rodea a través de una educación física inclusiva, participativa, de disfrute, crítica, reflexiva, que pueda dar respuesta a algunas de las intenciones educativas de la educación social. Las razones en las que se basan Arribas Cubero y Sánchez Soya (1998) para afirmarlo son que, en primer lugar, en la educación física podemos encontrar recursos y herramientas de intervención adecuados a cada contexto y etapa del ciclo vital, y de este modo, verse satisfechas determinadas necesidades e intereses personales y grupales. En segundo lugar, el/la educador/a social busca el desarrollo integral de la persona. Para potenciar ese desarrollo puede y debe incluir la actividad física como herramienta: por un lado, de forma directa, utilizando la Actividad Física

como una herramienta más en su intervención con un determinado colectivo y en un contexto dado, y por otro lado, de forma indirecta, como planificador de programas destinados a colectivos más amplios de población.

Por consiguiente, para estos dos autores la actividad física puede ser utilizada como una herramienta de enganche para atraer a determinados colectivos alejados de las prácticas educativas convencionales, como recurso importante en la socialización y la inclusión, como herramienta práctica de prevención, como medio de conocimiento, como actividad lúdica y recreativa, como recurso para potenciar valores positivos, como elemento dinamizador y aglutinador social, como generador de nuevos espacios educativos más significativos, y como punto de encuentro y vivencia de experiencias positivas.

#### **4.3.1 Las artes marciales como actividad de empoderamiento**

El artículo escrito por Velasco Canziani (2018), disponible en la página web <http://www.redmarcial.com>, habla sobre que las artes marciales constituyen un largo camino que implica llegar a comprender y manejar un número de técnicas de defensa personal. Para esto, se requiere y se gana el constante crecimiento personal y el autoconocimiento físico u orgánico del cuerpo, de sus posibilidades y límites, de la coordinación motora, de los reflejos, de la capacidad de elasticidad y resistencia física, así como en lo intelectual y espiritual. Esto implica el desarrollo de la persona, de su fuerza de voluntad, de su moral y de otros aspectos más personales. Entender la filosofía de las artes marciales es entender que cualquier practicante lucha por superarse a sí mismo, una filosofía que encaja de buen grado con los objetivos del empoderamiento.

Los maestros más célebres creadores de las disciplinas de combate que hoy en día aún se siguen practicando, tales como judo, jiu-jitsu, ninjutsu, karate, aikido, o kendo, sabían que los adversarios más temibles no son “Los otros”, sino nuestros propios defectos y debilidades. Por ello coinciden en sus objetivos al proponer a las artes marciales como una vía de perfeccionamiento personal, antes que como un simple método de lucha, a fin de que cada practicante alcance el máximo desarrollo global de su personalidad. De este modo, García Galeón expone en su página web “ABC de las

artes marciales, hemeroteca de un sensei”, disponible en <http://jlgarcia.galeon.com/>, que las artes marciales representan:

- Un método de relación personal.
- Un método de dinámica de grupos en el interior del Dojo (lugar de práctica).
- Un método organizativo.
- Un método de introspección.
- Un método de trabajo filosófico.
- Un método de educación de actividades vitales y sociales.
- Un método de interiorización de valores.
- Un método unitario de posiciones ideológicas diversas.
- Un método de crecimiento personal.
- Un método de puesta en común y respeto.

#### **4.3.2. Otra experiencia de prevención de la violencia de género a través de las artes marciales**

Se tiene conocimiento del centro SheFighter, fundado por Lina Jalifeh, cinturón negro en taekwondo, en el barrio de Jalda, en Amán, es el primero de Oriente Próximo que ofrece cursos de autodefensa femenina. El acceso está reservado a las mujeres. Allí no solo se entrenan vestidas como les parezca, sin velos islámicos ni pudores sociales, sino que es además un espacio en el que pueden compartir sus historias, contar en confianza las humillaciones que han sufrido y trabajar sus puntos débiles y fuertes. La técnica que enseña combina el taekwondo "un arte extraordinario que enseña a tener disciplina y respeto por uno mismo y por los demás" según Lina, con el boxeo, el kick boxing y el kung-fu. "Es, sobre todo, un viaje de fortalecimiento interior y de autoestima", explica Lina.

“Cuando se sienten fuertes y estables físicamente, capaces de responder a las agresiones en cualquier situación, nuestras chicas mandan a paseo el victimismo y son capaces de tomar decisiones importantes para su vida, como denunciar a un marido violento, y de reivindicar su papel en la sociedad” asegura Lina, por lo que su objetivo es que las mujeres alcancen la emancipación femenina a través del deporte, para que aprendan a contrarrestar la violencia dentro y fuera de casa

## 5. ANÁLISIS

### 5.1. DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS

Todo comienza con una idea para un trabajo para la asignatura de Actividad física en la Educación Social. En noviembre del año pasado las alumnas de La Salle Managua, un centro privado de formación profesional específica, vinieron a la universidad para tener con nosotras una clase de defensa personal. La mayoría de ellas se involucraron en la práctica y salieron muy contentas y emocionadas con la experiencia. Algunas incluso con intención de apuntarse a las clases que ofrece la universidad, ya que preguntaron por ello al finalizar la clase. Por mi parte, como ya he mencionado anteriormente el tema de género es un tema que me gusta, por lo que decidí realizar el trabajo de la asignatura sobre esta línea, enfocándolo a la prevención de la violencia de género desde la perspectiva de la defensa personal para mujeres.

Más adelante, cuando finalizó la signatura, se me presenta un nuevo reto: elegir tema y tutor para el Trabajo de Fin de Grado. Es entonces cuando se me viene a la mente que podría continuar con esta idea de defensa personal para mujeres. Decido hacer mi TFG sobre esta línea y escojo el título "Actividad Física en la Educación Social" con Nicolás Bores Calle, a quien ya conocía por ser el profesor de la asignatura, como tutor.

Tras una primera reunión con él, me da el visto bueno a la idea principal de defensa personal para mujeres. Me recomienda escoger el centro la Salle Managua como centro de prácticas ya que fue el colectivo con quien llevamos a cabo la clase de defensa personal y del cual surgió la idea. Así pues, decido escoger el centro La Salle Managua como centro de prácticas para llevar a cabo el. De esta manera, juego con la ventaja de mantener contacto con ella tanto en las clases de defensa personal como en el centro.

Una vez adjudicado el tema y el tutor, y teniendo la aprobación de éste, el siguiente paso es informarme sobre estas clases de defensa personal que ofrece la universidad. Así, descubro que no son clases defensa personal como tal, sino clases de Ninjutsu. Se trata de un arte marcial que se limita al uso de golpes, luxaciones articulares, lanzamientos, derribos y uso de armas tradicionales. Sin embargo, el

profesor que imparte estas clases me explica que puede ser un buen método de entrenamiento de defensa personal para mujeres, ya que tradicionalmente era utilizado por los Ninjas, de baja estatura y complexión delgada. Éstos tenían que enfrentarse a los guerreros Samuráis, dos veces más grandes que ellos, por lo que se trata de un arte marcial que utiliza técnicas tanto defensivas como ofensivas desde una posición baja.

Me pareció que el hecho de que fuese un arte marcial utilizado por gente de pequeña estatura que combina técnicas de defensa y ataque encajaría de maravilla con la idea principal que yo tenía. Más adelante, indagando sobre las artes marciales descubro que promueven una filosofía que encaja a la perfección con mi idea. De este modo, cuando empiezo las prácticas en el centro La Salle Managua propongo la idea a mi coordinador de prácticas allí, a quien le parece una magnífica idea. Me dice que necesita un poco de tiempo para comentárselo a los tutores y que ellos se los retransmitan a los alumnos. A la semana, me comenta que podría haber unas cuatro o cinco interesadas, por lo que me pongo en contacto con ellas. Tras una primera conversación no parecen muy convencidas: dos de ellas dicen que a las horas a las que se imparten las clases, de 18:30 a 20 los martes y jueves, no pueden; otra me dice que al final no la interesa la idea; y otra chica me dice que ella es de un pueblo y no puede venir a esas horas. Finalmente, tan sólo es una chica la que accede, Amalia<sup>1</sup>, y parece muy interesada en el tema.

Busco una hora que tengamos libre las dos y le explico todo lo referente a mi idea. Aunque le parece bien me comenta que el único problema es que tiene que trabajar los martes por la tarde cuidando a unos niños y que no puede faltar, por lo que sólo acudiremos a las clases de Ninjutsu una vez por semana: los jueves. Decido ir con ella a estas clases porque mi intención como futura Educadora Social es acompañarla en el proceso, lo que me va a permitir conocer y analizar sus demandas para poder desarrollar las acciones y estrategias socioeducativas adaptadas a sus necesidades que posibiliten su empoderamiento.

---

<sup>1</sup> Amalia se corresponde con el pseudónimo del nombre de la chica con quien se ha realizado la intervención

## 5.2. DIAGNÓSTICO

Tal como sostienen Saroma Aldea y Montes Román (2008), para realizar una prevención eficiente es necesario identificar si una persona se encuentra en riesgo de sufrir violencia de género, si lo ha sufrido, o si lo está sufriendo, con el fin de determinar qué tipo de acciones preventivas son las adecuadas a la hora de planificar actuaciones individuales y colectivas. Para ello, es fundamental analizar la situación o realidad en la que se encuentra. De este modo, tras un proceso continuo de recogida de datos mediante acompañamiento y observación en la actividad de Ninjutsu, la cual se ha utilizado como herramienta de enganche, se determina que:

- Amalia no ha sufrido de la violencia de género con anterioridad ya que en sus declaraciones no se percibe nada que haga pensar en lo contrario. A pesar de proceder de un país en el que el patriarcado y la violencia machista están más arraigados en la cultura, jamás menciona ningún hecho y nunca ha revelado ningún episodio que pueda dar a entender que esté mintiendo u ocultando el hecho de haber sufrido violencia de género. Se podría considerar, además, a Amalia como una chica extrovertida y sincera. A pesar de que al principio la cueste admitir sus problemas, si se la ofrece la confianza suficiente es capaz de abrirse y fiarse lo suficiente como para sincerarse.
- Amalia no está sufriendo violencia de género ya que no se perciben o manifiesta razones que lleven a pensar lo contrario. De igual modo, a pesar de la situación de precariedad que sufre desde que llegó a España, no se perciben hechos o episodios que hagan pensar que esté sufriendo en este momento algún tipo de maltrato físico o psicológico. Sin embargo, podría decirse que sufrió un breve episodio de violencia económico patrimonial con su tío ya que éste no la permitía ni estudiar ni trabajar, y quedaba totalmente a su merced al no disponer de recursos propios. Sin embargo, ahora mismo no mantiene contacto con su tío, por lo que finalmente se concluye que, en el momento en el que yo la conozco y a partir de entonces, no hay constancia en sus relatos de que esté sufriendo algún tipo de violencia de género.
- Amalia se encuentra en riesgo de sufrir violencia de género al pertenecer a un grupo de marginalidad. Se trata de una mujer joven que se encuentra en un país extranjero desconocido para ella sin apoyo familiar. Vino a España con su tío porque éste le prometió que aquí podría estudiar y trabajar y tener una vida

independiente. Sin embargo, su única intención era llevarla consigo para que cuidase de sus hijos y de la casa mientras él trabajaba. Finalmente Amalia estalló y decidió abandonar la casa de su tío perdiendo todo contacto con él.

- Amalia se encuentra en riesgo al pertenecer a un grupo de marginalidad al incluirse en una minoría de extranjería debido a que su país de origen, Marruecos, no es el mismo en el que se encuentra ahora mismo. En sus declaraciones, Amalia afirma que ha tenido que sufrir vejaciones por el hecho de pertenecer a otro país, llegando a escuchar insultos como “mora de mierda” o “vuélvete a tu país”. Así mismo, ha sufrido rechazo en puestos de trabajo cuando se ha conocido su nacionalidad, por lo que prefiere no incluir su país de origen en su currículum y confiar en que cuando la conozcan no la prejuzgarán.
- Amalia se encuentra en riesgo de sufrir violencia de género al pertenecer a un grupo de marginalidad. Se trata de una mujer joven que no posee ni sustento económico ni documentación de identidad. Al tratarse de una mujer joven y sin papeles en un país extranjero, es muy complicado para ella encontrar un trabajo en el cual le ofrezcan un salario digno. Las experiencias laborales que ha tenido han sido lamentables, reduciéndose sus posibilidades a camarera en un par bares, cocinera y recepcionista en una baguetería, y tareas de cuidado y limpieza en particulares.
- Amalia se encuentra en riesgo al tener limitadas oportunidades económicas. Se trata de una persona joven con bajas posibilidades de acceso al mercado laboral, principalmente por no poseer la documentación de identidad necesaria, no dominar bien el idioma, ser joven, ser mujer y ser extranjera. Los oferentes de trabajo no pueden hacerla un contrato laboral sin la documentación de identidad necesaria y alguna vez ha sufrido algún intento de engaño. Por ejemplo, cuando el dueño de un bar pagaba al resto de camareras 10€ la hora y a ella la quería pagar 6€ la hora justificándose en que era un problema para él contratarla y en consecuencia tenía que ganar algo en su beneficio. De igual modo, según su experiencia muchos oferentes son reacios a contratar a “una chica mora”. En cuanto se dan cuenta de que Amalia es de marruecos se niegan a contratarla, llegando a excusarse a veces en que su español es pésimo y no quieren a alguien que no sepa hablar en condiciones el idioma, aunque según ella es simplemente por ser de otro país.

- Amalia se encuentra en riesgo al ser muy posible que, por sus condiciones, presente disparidades económicas, educativas y laborales en una posible relación íntima al tratarse de una joven con bajo nivel educativo, baja posibilidad de acceso al mercado laboral, y por consiguiente bajos ingresos. Según sus relatos, allí en Marruecos estudió hasta lo que aquí está considerado como la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), pero no puede presentar la acreditación necesaria al no disponer de los documentos de identidad y nacionalidad necesarios. En consecuencia, se dificulta el acceso al mercado laboral, ya que no puede justificar ningún tipo de nivel educativo. Así la ha sucedido en alguna ocasión, cuando por ejemplo la llamó la atención una oferta de empleo para trabajar en una empresa y denegaron su petición al no poder presentar ni documentos de identidad y nacionalidad ni documentos acreditativos de los estudios realizados.
- En consecuencia a lo anterior, Amalia se encuentra en riesgo de doblegarse al control masculino en la toma de decisiones y respecto a los bienes al ser muy probable que tenga un nivel educativo más bajo y menor autonomía que su pareja en sus futuras relaciones íntimas. Como se menciona anteriormente, Amalia tan sólo cursó lo que aquí se correspondería con la E.S.O, lo que además de otros factores ya mencionados, dificulta su acceso al mercado laboral. Será muy probable que sus futuras parejas tengan mayor autonomía que ella. Además, se ha observado que pese a que Amalia es una persona fuerte y de carácter decidido que es capaz de afrontar los problemas que la surgen, algunas veces se ha doblegado al control masculino, lo que puede derivar en que en un futuro ocurra lo mismo. Tal como se ha observado, en algunas ocasiones Amalia ha aguantado burlas de sus compañeros sobre su forma de vestir, su pelo, su maquillaje... sin decir absolutamente nada. En otras, simplemente ha hecho lo que algún chico la ha mandado, por ejemplo recoger algo del suelo que él mismo había tirado, entrar o salir a la calle según quisieran sus amigos, cambiarse de sitio porque un chico le lo dice... y lo que más me ha llamado la atención, recibir golpes con un cojín y no defenderse o no devolverlos.
- Amalia se encuentra en situación de riesgo al pertenecer a una cultura en la cual la mujer se encuentra subordinada al hombre y prevalecen los matrimonios precoces por conveniencia, la dote, o los pagos por la novia. Amalia recuerda que, de acuerdo a la tradición islámica, una mujer solo puede casarse con un hombre musulmán, mientras que un hombre puede casarse hasta con cuatro

mujeres y estas pueden ser también judías o cristianas, algo que a ella no le parece lógico. Además, lo normal es que la madre o la familia de la novia le busque un marido entre sus amigos, familiares y allegados, ya que está mal visto que las mujeres tomen la iniciativa y vayan a hablar ellas con los chicos. Una vez se les presenta, si se gustan, al poco tiempo se comprometen. Como está mal visto que la mujer rechace a varios hombres, finalmente los matrimonios acaban siendo entre parejas muy jóvenes y muchas veces por obligación. Para Amalia, que ha crecido con este modelo de cultura, todavía se hace difícil adaptarse al modelo de sociedad Española. Para ella el carácter de la gente de aquí es mucho más abierto. Muchas veces asegura que se siente incómoda cuando los chicos hablan con ella porque aunque sabe que no hay nada de malo no puede evitar sentirse mal al pensar qué diría su familia.

- Amalia se encuentra en riesgo al pertenecer a una cultural en la cual predominan actitudes y prácticas que refuerzan la subordinación femenina y toleran la violencia masculina, justificando un uso generalizado de la violencia dentro de la familia o la sociedad para enfrentar los conflictos. Amalia ha sido testigo del uso de la violencia, no contra ella, sino contra otras mujeres de su entorno justificado siempre por un mal comportamiento de éstas. A una mujer no se le permite hacer nada que los varones de su familia consideren una deshonra para esta o para la sociedad. Así, narra cómo a su prima mayor su padre la pegó tres tortazos por haberla visto hablando y riéndose con un chico desconocido para él. Cuando ella se intentó explicar, su padre ni si quiera la dejó pronunciar una palabra.

Por lo tanto, se concluye que Amalia no ha sufrido violencia de género, no está sufriendo violencia de género, pero sí se encuentra en potencial riesgo de sufrir violencia de género. Entendemos que convendría implementar con ella una serie de estrategias socioeducativas de prevención primaria de la violencia de género. De este modo, siguiendo el modelo ecológico de Bronfenbrenner, el cual se basa en que el desarrollo humano es el producto de la interacción del sujeto con su ambiente, podremos lograr cambios en las conductas y prácticas individuales, interpersonales, comunitarias, y a un nivel más amplio de la sociedad para evitar que la violencia ocurra.

### **5.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DESDE EL MODELO ECOLÓGICO DE BRONFENBRENNER Y PROPUESTA DE ESTRATEGIAS SOCIOEDUCATIVAS DE PREVENCIÓN PARA CADA NIVEL DE ENTORNO**

Diferentes organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) y la Asociación de Psicología Americana (APA, 2002), recomiendan el uso del modelo ecológico para explicar la violencia de género e identificar factores de protección contra dicho problema. Para Bronfenbrenner (1977), el precursor de este modelo, la comprensión del desarrollo humano exige ir más allá de la observación de la conducta. Implica examinar los sistemas de interacción y las características del entorno donde tiene lugar el comportamiento. A diferencia de los acercamientos teóricos más individuales, desde este modelo se asume una perspectiva interaccionista que posee implicaciones relevantes tanto en el análisis de las conductas como en el diseño de intervenciones.

Para analizar los diferentes grados de influencia del entorno sobre el desarrollo humano, el modelo ecológico propone cinco niveles o sistemas de entornos, ordenados según su proximidad, que intervienen en la vida de toda persona como múltiples agrupaciones interrelacionadas y contenidas unas en otras. Los nombra **ontosistema, microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema** y añade un **cronosistema**, que se trata del momento histórico en el que vive el individuo. Para este estudio tan sólo son de interés el ontosistema, el microsistema, el exosistema y el macrosistema por sus características.

#### **5.3.1. Ontosistema:**

Carvalho-Barreto, Bucher-Maluschkea, Almeida y DeSouza (2009) citan las características biológicas, cognitivas, emocionales y conductuales que influyen en el modo de actuar en las relaciones interpersonales. Carlson (1984) incluye también las creencias aprendidas en la familia de origen y la habilidad para lidiar con situaciones estresantes.

Amalia es una chica de veintidós años nacida en Marruecos. No presenta ninguna disfuncionalidad ni física ni psíquica. Se la puede considerar una persona con capacidad

de razonar, aprender y desarrollar capacidades suprainstintivas que le permiten adaptarse a nuevas situaciones e infortunios. Llega a España hace casi tres años, y desde entonces ha sufrido numerosas adversidades, tales como un engaño por parte de su tío, quien la prometió que la llevaría a España con el propósito de que pudiese estudiar y sin embargo su verdadera intención era que cuidase de sus hijos mientras que él trabajaba; malos tratos por parte de la señora con quien vivía a cambio de cuidar de sus hijos cuando ella trabajase, quien la obligaba a estar fuera de casa cuando llevaba a algún hombre allí; o quedarse en la calle varias veces al no tener los recursos suficientes para poder sustentarse por sí misma, una de ellas precisamente porque la señora con la que vivía la echó de casa cuando decidió empezar una relación con un hombre, alegando que si no, no tendrían la suficiente intimidad. Sin embargo, estos acontecimientos no han hecho que disminuya su carácter alegre y entusiasta, lo que lleva a pensar que tiene una personalidad fuerte que la permite no hundirse ante las contrariedades y que hace que quiera mejorar su calidad de vida. Así lo demuestra cuando asegura que, pese a estar incómoda viviendo con esa mujer, no pretende irse de allí puesto que está harta de tener que marcharse ella por culpa de otros. Además está replanteándose ser policía nacional, aunque eso implique esperar a tener todos los papeles en regla y estudiar en un idioma que no domina del todo bien.

Por otro lado, también he podido observar que Amalia es una persona extrovertida que se relaciona con todo el mundo independientemente de su género. Alguna vez se ha sentido incómoda frente a un hombre, no porque éste la estuviera incomodando, sino porque no puede evitar pensar qué diría su familia si la viera en ese momento, algo que hace pensar en la influencia que ha tenido sobre ella la cultura árabe de la cual procede. Así mismo, en las clases de Ninjutsu era común observar cómo Amalia estaba pendiente de si alguien la miraba mientras hacía los ejercicios y lo nerviosa que se ponía cuando tenía que hacerlo ella sola frente al resto, lo que lleva a reflexionar en el hecho de que se trata de una persona algo insegura. Necesita la aprobación de su entorno y no encaja bien las críticas, y así lo demuestra cuando me dice entusiasmada que a sus amigas les parece “súper guay” que vaya a Ninjutsu, y un par de semanas más tarde me diga apenada que a su novio le parece una pérdida de tiempo. Este hecho también hace pensar en la influencia de la cultura árabe y la importancia que se da a la opinión del hombre. Ejemplo de que no encaja bien las críticas es que no acepte del todo bien

cuando el profesor la corrige la forma en que está haciendo un ejercicio en las clases de Ninjutsu.

Del mismo modo, pertenecer a un grupo de marginalidad por el hecho de ser mujer, ser joven y ser inmigrante, junto con las consecuencias socioeconómicas que esto conlleva, también influyen en su inseguridad por el hecho de sentirse rechazada, tanto en el día a día por gente que la llama “mora de mierda” como en situaciones más puntuales, como una vez que fue a una entrevista de trabajo y la rechazaron por ser de otro país.

De este modo, una estrategia socioeducativa de prevención eficiente consiste en desarrollar una intervención centrada en la potenciación y fortalecimiento de sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales, con el objetivo de aumentar su autoestima para evitar posibles agresiones tanto físicas como psíquicas de violencia de género. La actividad física, y la actividad de Ninjutsu en este caso concreto, nos parecen una buena herramienta de intervención que puede ser utilizada como enganche al tratarse de una actividad lúdica, recreativa, motivadora y de interés para Amalia, con el objetivo de potenciar los valores positivos que la permitan desarrollar su potencial personal.

### **5.3.2. Microsistema**

Heise (1998) generalmente se refiere al entorno de influencia más cercano, principalmente a las relaciones con la familia y amistades más próximas.

Si bien es cierto que la familia de Amalia se encuentra en Marruecos y no mantiene mucho contacto con ella después del conflicto con su tío -recordemos que la engañó y la obligó a quedarse al cuidado de sus hijos hasta que Amalia decidió poner fin a esa situación y se fue de casa- también lo es que aún se mantienen en ella ciertas costumbres o hábitos en cuanto a las relaciones más cercanas adquiridos en su infancia y adolescencia allí, pues se trata de una familia islámica con unas tradiciones y costumbres muy marcadas por la religión. Costumbres que aún mantiene en el nuevo círculo cercano de amistades que poco a poco ha ido formando aquí en España. Así se percibe cuando no se enfrenta a ningún hombre, no se opone a sus opiniones aunque ella esté convencida de lo contrario, o cuando prefiere relegar en los hombres las

responsabilidades o la toma de decisiones en vez de ocuparse ella misma. Tales situaciones se muestran en momentos puntuales, cuando por ejemplo varios de sus compañeros del centro La Salle Managua comentan delante de ella que “hacer el Ramadán no tiene ningún sentido” y “es una gilipollez”. A pesar de que para ella es algo importante, porque la mantiene unida a su cultura y la hace sentirse bien consigo misma, no les contradice y no muestra su propia opinión. Según me cuenta, para los musulmanes hacer el Ramadán significa mostrar su gratitud a su Dios Allah por su guía absteniéndose de comer, beber y tener relaciones sexuales durante el día. De este modo se acercan él y desarrollan una profunda conciencia interior de su presencia en la vida. También hay un significado oculto que sólo los musulmanes conocen y entienden: El Ramadán se hace para solidarizarte con los pobres y cómo se sienten éstos. Cuando este hecho ocurrió, simplemente se limitó a cuchichear con su amiga dirigiéndoles miradas de desprecio. Cuando la pregunto al respecto tan sólo me contesta que es mejor no enfrentarse a los hombres porque “no sirve de nada” y “es inútil”.

En cuanto a su entorno más cercano en España, se podría decir que no tiene un entorno de influencia estable ya que dentro de casa no tiene ningún tipo de apoyo por parte de la señora con la que vive, quien la obligaba a realizar todas las tareas del hogar, la gritaba y la menospreciaba. Finalmente, la ha instado a marcharse de su casa. Fuera de casa, además, la mayoría de sus amigos se encuentran en una situación similar a ella.

Así mismo, también se advierte que en la única relación de noviazgo conocida de Amalia es con el hermano de un compañero de La Salle Managua, también marroquí como ella. De la relación con este se conoce poca cosa, ya que tan sólo duró dos meses y dos semanas. Sin embargo, lo que se conoce hace replantearse que en posibles relaciones futuras Amalia podría doblarse al control masculino en la toma de decisiones sobre diversos temas como sus ocupaciones, su dinero, su vestimenta... ya que, como se menciona con anterioridad, Amalia no es capaz de enfrentarse a ningún hombre. Además de este hecho se observa que en una relación sentimental, Amalia busca la aprobación de su pareja, tal como se comprueba cuando acude a las clases de Ninjutsu entusiasmada porque a sus amigas les parece “muy guay”. Sin embargo, un par de semanas más tarde dice con cierta tristeza que a su novio le parece una bobada y no cree que sea el sitio ideal para una chica. La relación acabó unas semanas después pero, ¿Qué hubiese ocurrido si no hubiese finalizado? ¿Hubiera continuado Amalia con las clases de Ninjutsu a pesar de que a su novio no le parecía bien? No creo que preguntarla

sea la opción que me dará la respuesta, por lo que tratando de obtener mis propias conclusiones basándome en lo que conozco de ella, creo que finalmente no hubiese continuado con las clases de ninjutsu ya que se trata de una chica muy influenciada por la opinión de los demás.

De igual manera, la presencia de disparidades económicas, educativas y laborales en una relación íntima también constituye un factor de riesgo para la mujer en el sentido de que podría doblegarse ante su pareja. Es muy probable que por su situación, en una posible relación íntima futura, Amalia se someta al control masculino debido a las diferencias tanto educativas, ya que tan sólo posee lo que aquí se correspondería con la titulación de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), como en consecuencia laborales. Junto con otros factores como ser extranjera, no dominar bien el idioma y no poseer los documentos de nacionalidad necesarios es muy difícil para ella encontrar un trabajo digno. Cuanto más precaria sea su situación económica, mayor será su dependencia del hombre y mayor será la probabilidad someterse a sus deseos, necesidades... etc.

De este modo, proponemos una estrategia socioeducativa de prevención basada en el empoderamiento, a fin de aumentar su autonomía personal y económica para evitar sufrir violencia de género en posibles relaciones futuras. Así, proponemos también que Amalia continúe aumentando sus estudios con el fin de que este sea un factor menos en la problemática de acceso al mercado laboral y en la problemática de posibles desigualdades en una futura relación íntima.

La actividad física de Ninjutsu en este caso, se utiliza, en primer lugar, como un punto de encuentro y vivencia de experiencias positivas, de modo que sirva como un recurso de socialización e inclusión en otro grupo. De este modo, se establece una red de amistades en un espacio sano con gente que se presupone posee unos estudios y conocimientos más elevados que su círculo actual, lo que la podría animar y motivar a incrementar sus estudios propios. En segundo lugar, como recurso para potenciar valores positivos, con el fin de que se aumente su autonomía personal y aprenda a resolver sus problemas por sí misma y no en dependencia de otros. En consecuencia, no se doblegará tan fácilmente al control masculino. En tercer lugar, como potenciador de crecimiento personal. Una de sus mayores motivaciones es llegar a ser policía nacional,

por lo que con esta actividad se puede motivar a Amalia a conseguir sus metas, además de que precisamente para ese trabajo las artes marciales son beneficiosas.

### **5.3.3. Exosistema**

Belski (1980) alude a las relaciones más generales que surgen a partir de las estructuras formales e informales tales como la vecindad, la escuela, el mundo del trabajo, o las redes sociales.

Amalia es una joven desempleada con una escasa autonomía económica. Es muy difícil para ella encontrar un empleo digno debido a que no posee la documentación de identidad y nacionalidad necesaria, no posee ninguna acreditación de estudios realizados, es mujer, es joven, es inmigrante y no habla bien el idioma. De este modo, sus ingresos económicos la limitan de tal forma que se ve obligada a vivir con una señora que la desprecia, quien la exenta de pagar alquiler a cambio de cuidar a sus hijos. Sus relaciones sociales se ven reducidas debido a que no puede permitirse ciertos hábitos comunes como ir a tomar algo con sus amigas, realizar algún viaje o simplemente ir de compras. Además, la falta de ingresos hace que Amalia sea más dependiente de aquellos o aquellas con mayores ingresos económicos. En primer lugar dependió de su tío, y cuando se libra de éste dependió de las exigencias de la señora con la que vive, lo que presupone que podría hacerla depender de su futura pareja. Por otro lado, la falta de empleo supone una minusvaloración personal de Amalia ya que el desempleo puede traer consecuencias psicológicas negativas, y en ella se advierte cierto sentimiento de vergüenza cuando al principio no quería hablar sobre cuáles habían sido sus trabajos aquí en España o cuáles eran sus fuentes de ingresos.

En consecuencia, su estatus socioeconómico se ve afectado de manera que se limita a relacionarse con un determinado grupo de gente con unas características similares. Su círculo más cercano se compone de gente originaria de marruecos con unos ingresos medios-bajos, en su mayoría estudiantes del centro La Salle Managua, residentes de la residencia María Inmaculada, o amistades a través de estas personas. Es decir, gente que forma parte, al igual que ella, de grupos marginados. Tan sólo tiene relación con dos personas ajenas a este grupo, dos chicas Españolas una originaria de Palencia y otra tan sólo residente, originaria de Santander, a quienes conoció cuando trabajó de camarera en un bar de noche. De nuevo, los problemas que tiene a la hora de

mantener la relación con estas dos chicas se limitan a dificultades económicas. Tal como deja entrever con algunos comentarios, esta situación la hace sentirse muy incómoda debido a que ellas siempre quedan para tomar algo y para cenar y Amalia no puede permitirse un gasto tan grande, y menos ahora que depende del banco de alimentos para poder comer, por lo que siempre rechaza la invitación, poniendo alguna excusa porque se avergüenza de admitir que no puede permitírselo.

El segundo problema con el que nos encontramos, íntimamente ligado al anterior, es su nivel educativo. Según las declaraciones de Amalia, su nivel educativo se correspondería con la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) en España, y actualmente se encuentra cursando una FP de peluquería y estética en el centro La Salle Managua. De este modo, se trata de un problema en varios sentidos, uno de ellos es que puede que debido a las posibles disparidades educativas, junto con otros factores ya mencionados, en una futura relación de pareja Amalia puede verse sometida al control masculino. Otro de ellos es que se trata de otro factor que dificulta su acceso al mercado laboral, ya que no posee la acreditación necesaria para justificar los estudios que ha cursado en su país de origen.

Por último, la falta de espacios físicos o virtuales que permitan su libre expresión y comunicación, la falta de un lugar para desarrollar amistades y redes sociales fuera de su círculo de marginalidad, y la falta de vinculación con asesores o ambientes de apoyo constituyen un factor de riesgo para Amalia. Tan sólo cuenta con el apoyo puntual de Maria Antonia, una educadora social con quien se encontró por casualidad cuando se fue de casa de su tío, quien le recomendó que acudiese al hogar de transeúnte hasta que pudieran encontrar alguna otra solución

En este ámbito, por lo tanto, se proponen una serie de estrategias de prevención e la violencia de género combinadas. Una de ellas se estructura en dos líneas: la primera, centrada en contrarrestar estos factores de riesgo de tal modo que Amalia se desenvuelva en un ambiente sano en el cual pueda expresarse sin miedo a ser juzgada y pueda crear una nueva red de amistades alejada de los círculos de marginalidad. La actividad física de Ninjutsu es ideal ya que puede ser utilizada como recurso de socialización e inclusión en un nuevo grupo, además de herramienta generadora de nuevos espacios educativos en los que pueda aprender a potenciar su autonomía. La segunda, orientada a que tenga la opción de recurrir servicios que articulen respuestas

de calidad con dotación de personal con conocimientos, capacitación y entrenamiento adecuado, que disponga de espacios seguros y que tenga acceso a grupos de ayuda.

En cuanto a otra posible estrategia de prevención, uno de los factores de protección que pueden reducir el riesgo de sufrir violencia de género es la posesión de estudios y la autonomía económica. Siguiendo esta línea, se propone mejorar la capacidad de lecto-escritura del castellano así como su oralidad y motivarla a incrementar sus estudios con el fin de que se facilite su acceso al mercado laboral, y en consecuencia mejore su situación económica. De este modo, se conseguirá, además, reducir su dependencia de otros con mejor situación económica que ella, reducir su aislamiento social y aumentar su autoestima al no tener que limitarse a la hora de realizar actividades lúdicas. De nuevo, la actividad física de Ninjutsu puede ser utilizada como recurso de socialización y como recurso para potenciar valores positivos, de tal modo que el nuevo grupo la aleje de prácticas y rutinas marginales que puedan aislarla y no permitir que prospere, y pueda animarla a mejorar su calidad de vida.

### **3. 4. Macrosistema**

Finalmente, el macrosistema lo conforma la cultura en la que se desenvuelve la persona y representa los valores culturales, la ideología, los sistemas de creencias y los estilos de vida que permean la sociedad (Bronfrenbrenner, 1977).

La cultura materna de Amalia es la árabe, íntimamente ligada a la religión islámica y plagada de actitudes y prácticas que refuerzan la subordinación femenina. Se trata de una sociedad que coloca a las mujeres bajo el cuidado de los hombres. Así se demuestra con actitudes y prácticas tales como no permitir a las mujeres trabajar, sino encargarlas del cuidado del hogar y la familia, tal como la ocurrió a Amalia cuando vino a España con su tío; los matrimonios concertados y/o precoces, los cuales fueron una de las razones por las que Amalia quería venir a España. Ella no quería ni casarse ni tener hijos siendo tan joven y sabía que quedándose allí tarde o temprano su familia querría casarla. Igual ocurre con la dote o los pagos por la novia, aspecto que a Amalia la hace sentirse como un objeto ya que “nadie tiene que pagar por mí, no soy una cosa soy una persona”. Ella siempre ha querido casarse con quien ella quisiera, no con quien más dinero diese por ella.

Otro aspecto en relación a este ámbito que Amalia mencionó en algunos momentos fue lo que se conoce como “Zina”: las relaciones sexuales entre un hombre y una mujer sin estar casados, considerado un crimen religioso. Si bien es cierto que hoy en día los jóvenes sí que mantienen relaciones sexuales sin estar casados, es algo que según Amalia, de cara al público todo el mundo lo considera un acto deshonesto y vergonzoso. Cuando llegó a España fue uno de los aspectos que más le chocó: la “facilidad” con la que los jóvenes de España mantienen relaciones íntimas. Al principio ella se sentía muy incómoda cuando un chico trataba de seducirla, ya que no podía evitar pensar en que eso no estaba bien. Ahora según sus propias palabras “me voy acostumbrando a la forma que tiene la gente de ligar aquí, aunque creo que nunca me acostumbraré del todo ya que me he criado en una cultura en la que ser así no está bien visto.” Ella no lo considera vergonzoso para nada, simplemente no es capaz de actuar así por los hábitos adquiridos en su cultura materna.

Así mismo, cabe destacar de la cultura árabe los códigos de vestimenta, en concreto en hijab, que se trata de un pañuelo que cubre la cabeza y el pelo de las mujeres. Amalia, al igual que las otras chicas del centro La Salle Managua, no lleva hijab, ya que lo considera humillante para las mujeres. Sin embargo, a pesar de que no lleve hijab, de nuevo una pequeña parte de esta práctica de su cultura ha quedado interiorizada en ella ya que, según afirma, no le gusta llevar ni pantalones cortos ni camisetas escotadas o de tirantes ya que se siente incómoda. En las últimas clases de Ninjutsu, al ser el mes de mayo hacía mucho calor en el gimnasio, y una de las veces que se quejaba de que estaba empezando a sudar la animé a que el próximo día trajese una camiseta de tirantes, a lo que me contestó que no iba a hacerlo pues se sentía incómoda con ella al pensar que la gente la iba a mirar demasiado.

Por último, destacar brevemente la subordinación de la mujer al hombre, ya que se ha mencionado con anterioridad en otros ámbitos. En la cultura árabe la mujer está restringida al ámbito doméstico, depende económicamente de su marido y el acceso a la educación en muchas ocasiones es complicado para ellas. Además, se educa a las mujeres de tal manera que aprendan a convivir con esta situación de sumisión y aprendan a aceptar que el hombre es superior, de tal modo que jamás le contradigan y hagan todo lo que éste les dice. Así lo afirma Amalia cuando me cuenta que a su madre jamás se la ha permitido estudiar y ha dependido siempre de las exigencias de su marido, que es quien sustenta a la familia económicamente. Un buen padre para Amalia,

pero no tan buen marido para su madre, ya que por ejemplo ésta sí que lleva el hijab en parte porque su marido así lo quiere, no puede permitirse el lujo de salir de casa sin que su marido lo sepa. No puede realizar ninguna actividad de la vida pública sin el consentimiento de su marido, sin exponer jamás alguna pega. Aunque Amalia ya no conviva con esta situación, llama la atención que aunque rechace prácticas tales como que la mujer se limite al ámbito doméstico, no pueda estudiar y dependa económicamente de su marido, y así lo manifiesta cuando afirma que una de las razones por las cuales vino a España fue para ser más libre e independiente, aún mantenga ciertas actitudes tales como no contradecir a los hombres y no enfrentarse a ellos, como se ha mencionado con anterioridad.

De este modo, se propone un programa de prevención de la violencia de género a escala general basado en estrategias socioeducativas tales como la promoción de normas sociales que promuevan la equidad de género a través de una educación en igualdad aplicada en programas de base escolar, así como fomentar el cambio en actitudes, normas y prácticas discriminatorias de la mujer, también a través de campañas de prevención, participación y movilización social.

De manera individualizada, se propone para Amalia un programa de prevención basado en la participación en programas de educación en igualdad, participación social en campañas de prevención, y acceso a servicios básicos y servicios de protección y acompañamiento que le proporcionen una atención individualizada con un profesional, de tal manera que sus necesidades queden cubiertas. En este ámbito, se propone la actividad física de Ninjutsu como herramienta práctica de prevención, de tal forma que se utilice la actividad como un recurso amplio tanto para atención individualizada como elemento dinamizador y aglutinador social.

## 6. CONCLUSIONES

Tras las reflexiones plasmadas anteriormente se concluye que son tres los principales factores de riesgo que aumentan su peligro de sufrir violencia de género:

En primer lugar la pobreza. La mayoría de sus problemas surgen por este factor. De este modo se puede comprobar que en el Ontosistema Amalia se trata de una joven extrovertida, pero reservada en cuanto a sus temas personales, ya que no le gusta hablar de su situación personal, y algo insegura por el miedo a sentirse rechazada o humillada debido a sus carencias económicas, lo que deriva en que en el Microsistema su entorno más cercano se componga de personas con una situación similar a la suya, lo que le permite sentirse algo más segura pero no le posibilita mejorar su situación. Además, esta situación de precariedad hace que dependa de otros con mayores recursos económicos que ella, lo que en un futuro cercano representa un factor de riesgo al ser probable que se someta a su pareja si ésta tiene mayores recursos económicos que ella, al igual que ha hecho con la mujer con la que ha vivido.

En el Exosistema ocurre de igual manera, pues su estatus socioeconómico se ve limitado a un determinado grupo de gente con quienes se siente cómoda al tener una situación similar a la suya, factor que no beneficia en su crecimiento personal ya que no posee ninguna vía de escape a ese círculo vicioso, destacando que su situación de pobreza se ve agravada al ser complicado para ella encontrar un trabajo digno y estable. Finalmente, en el Macrosistema es donde mejor se puede comprobar la situación de discriminación que sufre Amalia: se trata de una joven en situación de riesgo social por pobreza a quien se la encasilla en un grupo marginal. Al encasillarla en un grupo marginal ella acaba interiorizando esa marginalidad, de modo que su entorno se conformara por personas en su misma situación, y probablemente su carácter se vea marcado por este factor, lo que no hace otra cosa que esa situación se agrave.

Su mayor carencia, en consecuencia, es una red de apoyo estable que la posibilite salir de ese círculo vicioso de pobreza y que la permita crecer personalmente, para lo cual introducirla en ambiente que ofrecen las clases de Ninjutsu con gente que se presupone no se encuentran en riesgo social puede ser beneficioso.

En segundo lugar ser mujer e inmigrante. Aparte de que el hecho de ser mujer ya es uno de principales factores de riesgo de sufrir violencia de género, ser inmigrante lo

agrava en el sentido de pertenecer a un grupo de marginalidad. La teoría ecológica de Bronfenbrenner sostiene que el individuo se desarrolla en virtud de las interacciones con su entorno, por lo que se concluye que en el Ontosistema Amalia se podría definir de nuevo como una mujer extrovertida, pero algo tímida e insegura debido a que teme que sea rechazada por el hecho de ser inmigrante, lo que de nuevo hace que en el Microsistema se relacione con personas con características semejantes, agravando de este modo la marginalidad.

En el Exosistema y Macrosistema esta marginalidad se ve acrecentada por el hecho de no poseer documentación de identidad y no poder acceder a los servicios básicos, lo que en definitiva contribuye a su precaria situación económica. De igual modo, en el Macrosistema hay que tener en cuenta que al tratarse de una mujer inmigrante tiene interiorizadas ciertas costumbres de su país que en muchas ocasiones no concuerdan con las de aquí, tales como el trato que se le da a la mujer árabe y la subordinación que sufre frente al hombre, y estas costumbres son en parte lo que la hace ser como es. El hecho de que sea una mujer inmigrante influye en su precariedad económica de tal modo que muchos oferentes de trabajo la rechacen por el hecho de ser extranjera.

Por último, tener escasa formación académica. Este factor repercute tanto en su precariedad económica, en el sentido en que es un factor que dificulta su acceso al mercado laboral, como en las posibles diferencias en una relación íntima, factor de riesgo en el sentido en que si su pareja sentimental presenta mayores recursos académicos y económicos que ella, puede verse doblegada a su control. En definitiva, este factor influye en su Ontosistema de manera que no tenga las capacidades cognitivas necesarias de comunicación y expresión, consecuencia de que en el Microsistema y Exosistema no se enfrente a ningún hombre y se someta a ellos, reforzando las tradiciones y costumbres adquiridas en el Macrosistema.

En definitiva, como se puede comprobar, estos factores de riesgo se entrelazan entre sí originando la situación de precariedad que Amalia sufre, concluyendo que son necesarias una serie de estrategias socioeducativas de prevención basadas en el empoderamiento. Tal como sostienen Bas Peña y Pérez de Guzmán Puya, (2016) “El educador o educadora social es un profesional que realiza una acción socioeducativa (prevención e intervención) con personas y/o grupos, desde una línea normalizada o

especializada, con objeto de generar cambios para la mejora y transformación social” (p. 96). De este modo, se propone para este caso una serie de estrategias socioeducativas que permitan fortalecer sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales e incrementar su autonomía personal, económica y social, teniendo en cuenta la Actividad Física como recurso de empoderamiento y medio de prevención.

Por otro lado, tras haber aplicado los conocimientos adquiridos a lo largo de estos cuatro años de estudio del grado de Educación social en la elaboración de este trabajo se concluye que:

Una de las formas más efectivas de erradicar la violencia de género es la prevención de la misma, ya que el objetivo de la prevención es evitar que ocurra una determinada situación. Para ello, se deben conocer las causas que perpetúan que esta violencia ocurra para poder desarrollar una acción socioeducativa adecuada a las necesidades individualizadas de cada mujer.

Así mismo, la prevención de la violencia de género debe implicar a toda la comunidad. La teoría ecológica de Bronfenbrenner sostiene que el desarrollo de la conducta humana se efectúa dentro de los contextos de los sistemas de relaciones que forman su entorno. De esta manera, para prevenir la violencia de género no se debe incidir únicamente en la persona que lo sufre, sino además en todos los niveles de entorno en los que interactúa.

Por otro lado, se determina que la actividad física por sí sola no soluciona nada. Ninguna actividad va a solucionar los problemas de aquellas personas que se encuentran en riesgo de exclusión social, sino que se necesita de un profesional que sepa usar la actividad correspondiente como una herramienta de provecho dentro de nuestras diferentes posibilidades. En este caso se ha utilizado la actividad física, más concretamente la actividad de Ninjutsu, en primer lugar como una disculpa para hacer Educación Social. En segundo lugar, como actividad de enganche y en tercer lugar como herramienta práctica de intervención.

En definitiva, la actividad física es un buen recurso de empoderamiento. Permite el desarrollo integral de la persona, y elegir la actividad de Ninjutsu como herramienta ha sido beneficioso, en el sentido en que creo que se trata de una actividad que permite a las mujeres empoderarse y defenderse por sí mismas, ganando en autoestima y

desarrollo personal. Sin embargo, destacando que la virtud de los Educadores Sociales reside en el constante aprendizaje, me gustaría mencionar que, una vez realizado el trabajo, quizás lo hubiese enfocado de otra manera. Hubiese preparado previamente un plan de intervención para sacarle más partido al aspecto de autodefensa y no tanto a mi beneficio propio, que era el mero acompañamiento para la elaboración de este documento.

Por último, quería destacar una breve reflexión personal, ya que como futura Educadora Social creo que es importante saber autoevaluarnos para mejorar nuestro trabajo día a día. En primer lugar, creo que este trabajo me ha servido para crecer tanto como persona como futura Educadora Social. Me ha permitido indagar en un ámbito que me despierta interés y me ha proporcionado la oportunidad de aprender por mí misma tanto sobre el objeto de estudio como sobre mí, mis capacidades y mis límites, mis apetencias y anhelos, y sobre todo ponerme a prueba después de cuatro años de estudio del grado.

En este sentido, me han surgido algunas dudas a lo largo del desarrollo del trabajo. Entre ellas una que me ha acompañado durante los meses en los que ha tenido lugar la intervención es en qué medida era beneficioso acudir con Amalia a las clases de Ninjutsu. Creo que, finalmente, hacerlo me ha permitido un acompañamiento más completo, gracias al cual se estableció entre nosotras un nivel de confianza necesario para un Educador Social, ya que para trabajar eficientemente con personas, éstas tienen que confiar en ti. De otro modo, quizás no hubiera conocido tantos aspectos de la vida de Amalia y, en consecuencia, no podría haber desarrollado unas estrategias de prevención adecuadas a su situación. Sin embargo, ¿dónde termina este acompañamiento profesional? ¿Dónde está el límite entre la mera relación de acompañamiento como educadora social y empezar a desarrollar un vínculo con ella? Son cuestiones que supongo que a lo largo de los años de profesionalidad se irán solventando por sí solas, lo que también me hace replantearme si en un futuro llego a trabajar en éste ámbito, ¿actuaré de la misma manera? ¿Tendré que acudir a las actividades a las que vayan aquellas personas con las que esté trabajando? Son cuestiones que como futura Educadora Social se me plantean.

Finalizar diciendo que con este trabajo he querido aportar mi granito de arena a la lucha contra la violencia de género, quizás de un modo poco convencional, pero

esperando que los aprendizajes obtenidos por mi parte hayan quedado plasmados y sean de beneficio en primer lugar para Amalia, y en segundo lugar para todo aquel en quien este documento caiga en manos.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abascal Monedero, P.J. y Nieto Morales, C. (2012). Conversaciones con profesionales sobre la violencia de género en España. Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género. Sevilla, 5, 6 y 7 de Marzo de 2012. Dir. Juan Carlos Suárez Villegas; comité organizador Irene Liberia Vayá y Belén Zurbano Berenguer (pp. 473-495). Sevilla : Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla.
- Amador Muñoz, Luis V.; Esteban Ibáñez, Macarena; Cárdenas-Rodríguez, Rocío y Terrón-Caro, Teresa (2014). Ámbitos de profesionalización del educador/a social: perspectivas y complejidad. *Revista de Humanidades*, n. 21, artículo 3, ISSN 2340-8995. Recuperado de <http://www.revistadehumanidades.com/articulos/47-ambitos-de-profesionalizacion-del-educador-a-social-perspectivas-y-complejidad>, el 12/04/2018.
- American Psychological Association (2002). Causal models of relationship violence: mediating variables, risk factors (perpetrators) and vulnerability markers (victims). Extraído desde: [www.apa.org/pi/women/programs/violence/partner-violence.pdf](http://www.apa.org/pi/women/programs/violence/partner-violence.pdf) el 20/04/2018.
- Arribas Cubero, H. y Sánchez Choya, I. (1998). La actividad física: un recurso válido para la educación social. En II Congreso Estatal de Educación Social. Madrid. Noviembre 1998. Documento policopiado. Recuperado de [http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/import/uvalladolid/uvalladolid0001.doc](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/import/uvalladolid/uvalladolid0001.doc) el 24/04/2018.
- Bas Peña, E. y Pérez de Guzman Puya, V. (2016). La formación y la intervención de los educadores/as sociales en cuestiones de género. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, ISSN 1135-8629, N° 63, 2016 (Ejemplar dedicado a: Educación social y género), págs. 95-112. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/312778/402866>, el 14/05/2018.

- Belski, J. (1980). Child maltreatment: an ecological integration. *American Psychologist*, 35(4), 320-335.
- Boira Sarto, S. (2016). Violencia de género Guía práctica para las Entidades locales. Aragón. Recuperado de: [http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesMujer/Documentos/violencia\\_guia.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesMujer/Documentos/violencia_guia.pdf), el 4/04/2018.
- BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO (2004). Ley Orgánica 1/2004 de 28 de Diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Recuperado de <https://www.boe.es/>, el 24/04/2018.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experiemental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. doi: 10.1037/0003-066X.32.7.513.
- Canet Benavent, E. (2015). Programa de prevención de la violencia de género en educación secundaria. Generalitat Valenciana, ISBN: 978-84-608-3915-6. Recuperado de: <http://www.sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/MATERIALES+DOCENTES++FICHAS+TRABAJO.pdf/67d83ed4-d4fd-41c6-8331-911e69a83073>, el 04/04/2018.
- Carlson, B.E. (1984). Causes and maintenance of domestic violence: An ecological analysis. *Social Service Review*, 58(4), 569-587.
- Carvalho-Barreto, A., Bucher-Maluschkea, J.S.N.F., Almeida, P. C.& DeSouza, E. (2009). Desenvolvimento humano e violência de gênero: Uma integração bioecológica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 86-92.
- De la Peña Palacios, E.M. (2007). Fórmulas para la igualdad. Fundación Mujeres, Proyecto Némesis. Recuperado de <http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/manual.pdf>, el 12/04/2018.
- Donovan, R. J., Vlasis, R. (2005). VicHealth review of communication components of social marketing/public education campaigns focusing on violence against women. Melbourne, Victoria, Australia: Victorian Health Promotion Foundation.

García Galeón <http://jlgarcia.galeon.com/> visitada el 5 de mayo de 2018

Guilarte Gutiérrez, V. (2009) Consecuencias patrimoniales de la ruptura: la violencia económica. Tutela jurisdiccional frente a la violencia de género: aspectos procesales, civiles, penales y laborales / coord. por Montserrat de Hoyos Sancho, 2009, ISBN 978-84-9898-105-6, págs. 183-202.

Hernández, C. (2012). Violencia de género: “Una cuestión de Educación Social”. *RES Revista de Educación Social*. Recuperado de: [http://www.eduso.net/res/pdf/14/viol\\_res\\_14.pdf](http://www.eduso.net/res/pdf/14/viol_res_14.pdf), el 28/03/2018.

Heise, L.L. (1998). Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Women*, 4(3), 262-290. doi: 10.1177/1077801298004003002.

Lleixa Arribas, T. (2004.) La Educación Física en preescolar y ciclo inicial. Paidotribo, ISBN: 9788486475161.

López Francés, I. (2012). Educación para la igualdad y prevención de la violencia de género. Investigación y género, inseparables en el presente y en el futuro: IV Congreso Universitario Nacional Investigación y Género, [libro de actas]. Facultad de Ciencias del Trabajo de la Universidad de Sevilla, 21 y 22 de junio de 2012. (Coord.) Isabel Vázquez Bermúdez; (Com. cient.) Consuelo Flecha García...[et al.] (pp. 989-999). Sevilla : Unidad para la Igualdad, Universidad de Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/39958>, el 17/04/2018.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/>

Montes Román, G. (2008). Guía de intervención integral contra la violencia de género. Instituto de la mujer, Junta de comunidades de castilla-la mancha, Recuperado de: <http://www.fundacionmujeres.es/img/Document/15198/documento.pdf>, el 17/04/2018.

Organización Mundial de la Salud (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Recuperado de: [http://archivos.diputados.gob.mx/Centros\\_Estudio/ceameg/violencia/siv1/doctos/imsvcompleto.pdf](http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/violencia/siv1/doctos/imsvcompleto.pdf), el 02/04/2018.

Ramirez Rodríguez, M.H. y Gómez Becerra, J.C. (2007). La intervención del trabajo social en la prevención de la violencia contra las mujeres. *Trab. Soc.*, Número 9, 2007. ISSN electrónico 2256-5493. ISSN impreso 0123-4986. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8514>, el 24/04/2018.

Ruiz Ordoñez, Y. (2007). La violencia contra la mujer en la sociedad actual: análisis y propuestas de prevención. *Fòrum de recerca* nº 13,2007-2008. Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/78453/forum\\_2007\\_18.pdf](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/78453/forum_2007_18.pdf), el 10/04/2018.

Velasco Canziani (2018), disponible en la Web <http://www.redmarcial.com> visitada en día 5 de Mayo de 2018.

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1: DIARIO

#### Días previos

Cuando comienzo las prácticas en el centro La Salle Managua, propongo mi idea de realizar una intervención con las chicas del centro a mi coordinador de prácticas allí. Le comento que mi idea es realizar un acompañamiento a través de clases de defensa personal (que tras informarme descubro que son clases de ninjutsu y así se lo hago saber) y a éste le parece una magnífica idea. Me dice que necesita un poco de tiempo para comentárselo a los tutores y que ellos se los retransmitan a los alumnos. A la semana, me comenta que podría haber unas cuatro o cinco interesadas, por lo que me pongo en contacto con ellas. Tras una primera conversación no parecen muy convencidas: dos de ellas dicen que a las horas a las que se imparten las clases, de 18:30 a 20 los martes y jueves, no pueden; otra me dice que al final no la interesa la idea; y otra chica me dice que ella es de un pueblo y no puede venir a esas horas. Finalmente, tan sólo es una chica la que accede, Amalia, y parece muy interesada en el tema.

Busco una hora que tengamos libre las dos y le explico todo lo referente a mi idea. Aunque le parece bien me comenta que el único problema es que tiene que trabajar los martes por la tarde cuidando a unos niños y que no puede faltar, por lo que sólo acudiremos a las clases de Ninjutsu una vez por semana: los jueves. Decido ir con ella a estas clases porque mi intención como futura Educadora Social es acompañarla en el proceso, lo que me va a permitir conocer y analizar sus demandas para poder desarrollar las acciones y estrategias socioeducativas adaptadas a sus necesidades que posibiliten su empoderamiento.

Acordamos que comenzaríamos las clases la próxima semana, el jueves 8 de Marzo.

#### Jueves 8 de marzo de 2018

Nada más llego a la Salle Managua lo primero que me pregunta Amalia es qué ropa tiene que llevar esta tarde. Me río por la pregunta, porque yo ni siquiera lo había pensado y le contesto que lleve ropa cómoda de deporte. Una vez le contesto, me

pregunta que a qué hora vamos a quedar y cuándo vamos a terminar, a pesar de que ya lo sabía. La digo que esté a las 18:15 en la estatua de los viejos del salón que ahí es donde la pasaré a buscar, que la clase empieza a las 18:30 y termina a las 20:00, se despide de mí muy entusiasmada por empezar y se va.

Cuando la paso a buscar y se monta en el coche, ya que debido a su situación económica hemos acordado en que yo la pasaría a buscar, algo que además a mí no me perjudica, lo primero que me dice es que tiene muchísimas ganas de empezar. Le noto muy efusiva y la verdad es que yo también tengo ganas de empezar y ver cómo es y qué es, qué vamos a hacer y qué es lo que nos vamos a encontrar.

Al llegar entramos a un vestuario, pero Marcos, que está dentro, nos avisa que el de chicas es el contiguo. Entramos y nos damos cuenta de que aún no hay nadie. Al principio pienso que las demás estará por llegar, sin embargo resulta que Amalia y yo somos las únicas chicas junto con otros cuatro chicos, más Marcos. Noto que está un poco nerviosa ya que se hace y deshace la coleta hasta cuatro veces hasta que queda satisfecha. Como veníamos ya vestidas con ropa deportiva, una vez se hace la coleta, ya que yo ya la traía hecha de casa y estamos preparadas salimos al gimnasio.

Nos recibe Marcos junto con otro chico. Están colocando las colchonetas en el suelo y nos ponemos a ayudarles. Una cosa que me resulta extraña es que no hay ningún tipo de presentación, ni antes ni después de acabar de colocar las colchonetas de tal manera que formen un cuadrado gigante. Justo cuando hemos acabado llega otro chico y ocurre lo mismo, tan sólo dice hola pero no hay ninguna presentación. Si bien es cierto que mi primer impulso es presentarnos para introducirnos al grupo, pienso en las palabras de Marcos y en cómo subrayaba que el ninjutsu se basa en la disciplina, por lo que decido que si no es Marcos quien lo hace no interrumpiré su clase para hacerlo.

Acabamos de colocar las colchonetas y Amalia me pregunta que por qué hay tan poca gente, a lo que yo contesto que no tengo ni idea, pero es una cosa que también me extraña aunque ya estuviese avisada por Marcos de que era un grupo pequeño. Justo antes de comenzar, cuando ya está todo preparado, Marcos nos dice que por favor nos quitemos las zapatillas para no pisar con ellas las colchonetas. Yo me las quito sin problemas pero a Amalia parece que no la hace mucha gracia, aunque al final accede y las dos nos quedamos en calcetines. Es entonces cuando observo que Marcos va vestido con un atuendo un tanto raro para mí que me recuerda a un samurái, con unas zapatillas

planas con dedos. Posteriormente me explica que es el atuendo reglamentario, sin embargo también me llama la atención que los otros dos chicos están totalmente descalzos, ni si quiera con calcetines.

Comenzamos con el calentamiento que se divide en dos partes, una estática y una dinámica.

Marcos nos manda hacer estiramientos de tobillos, de piernas, de cadera, de brazos, de hombros, y de cuello. Amalia me pregunta que por qué tenemos que hacer esto, y yo la respondo que es para no lesionarnos. Creo que está nerviosa porque hace todo muy rápido, y cuando nos miramos se le escapa la risa floja. Yo por mi parte no me noto nerviosa y lo hago a mi ritmo.

A continuación Marcos nos manda correr. Aquí me percaté claramente de que a Amalia no la hace ninguna gracia este calentamiento ya que se gira hacia mí y me suelta “¡enserio!”. Cuando ya llevamos unas vueltas entiendo por qué los demás van descalzos: porque el suelo resbala. Me paro y me quito los calcetines y los dejo apartados, aunque estar sin calcetines no me hace ninguna gracia. Amalia también se para y se acerca a mi lado y me pregunta qué hago. Cuando ve que me he quitado los calcetines, se lo piensa pero al final decide que ella no se los va a quitar.

Nos incorporamos de nuevo y seguimos corriendo. El siguiente ejercicio se trata de que cuando Marcos de una palmada tenemos que pararnos y hacer 10 flexiones y 10 abdominales contando en alto cada vez uno. Marcos cuenta en japonés, pero el resto cuenta en castellano. Cuando me llega el turno a mí, siento un poco de vergüenza pero cuento, sin embargo cuando llega el turno de Amalia no se atreve y me pide que cuente yo por ella. Como no quiero hacer perder tiempo al resto vuelvo a contar yo.

En el siguiente ejercicio tenemos que correr, y cuando Marcos de una palmada levantar rodillas al pecho. Me doy cuenta de que Amalia salta un poquito y mira en todas direcciones como queriendo comprobar si alguien la ha visto, aunque yo en verdad cuando doy el salto hago lo mismo.

En este momento entra otro chico y ocurre una cosa que me llama mucho la atención: se queda parado en la puerta con la mano levantada hasta que Marcos le permite entrar. En el siguiente ejercicio tenemos que correr de lateral, primero hacia la derecha y después hacia la izquierda. Marcos tiene que ayudar a Amalia ya que no ha entendido muy bien

cómo se hace, pero una vez lo entiende se pone a hacerlo sin problemas. Finalmente corremos hacia atrás, hacemos una carrera rápida, y bajamos el ritmo hasta parar por completo. Amalia se para a mi lado y entre resoplidos me dice que está muy cansada, que esto del calentamiento no la gusta, y a decir verdad yo también estoy cansadísima.

Entonces Amalia me dice que cuando era pequeña hacía atletismo, pero que a los 16 años lo dejó porque se cansó y la dejó de gustar. A continuación hacemos algo que me llama mucho la atención. Nos ponemos en fila enfrente del profesor al borde del gran cuadrado formado por colchonetas, de tal forma que desde la derecha hasta la izquierda se coloca desde el que más sabe después del profesor hasta el que menos sabe, es decir, Amalia y yo. Dejo que ella se ponga a mi derecha de modo que no esté tan alejada del grupo. Marcos nos explica que esto se hace para mantener un orden en primer lugar, y en segundo lugar para que cuando tengamos alguna duda, tan sólo tengamos que mirar hacia la derecha. Lo cierto es que me sorprende esta explicación.

Una vez colocados, hacemos un breve saludo y nos disponemos a comenzar con los ejercicios. En este momento llega el último integrante del grupo, que hace exactamente lo mismo que el anterior: quedarse parado en la puerta con la mano levantada hasta que Marcos le da el permiso. Esta vez tarda un poco más ya que Marcos está de espaldas, y mi primera intuición es avisarle que hay un chico en la puerta, pero al ver que nadie más lo hace me quedo callada. Noto que Amalia tiene el mismo pensamiento que yo ya que me mira y señala con la cabeza al chico parado en la puerta. Me encojo de hombros y continúo haciendo el saludo.

Antes de comenzar nosotras con nuestro ejercicio (como somos nuevas el grupo hace algunos ejercicios más avanzados aunque estemos al lado de ellos) Marcos explica un ejercicio con el jambo (golpear y esquivar el golpe) y Amalia me dice que la encanta eso, que “cuando vamos a pasar a la acción, cuando vamos a practicar nosotras con el palo”. La contesto que creo que aún nos queda mucho por practicar y ella se ríe. La noto mucho más relajada que antes e impaciente por comenzar a aprender.

Nuestro primer ejercicio es aprender las posiciones básicas de ninjutsu. Amalia está entusiasmada y no para de preguntar a Marcos si lo está haciendo bien o mal. Marcos nos dice que va a seguir con el otro grupo y que nosotras vayamos practicando. Amalia y yo nos ponemos la una enfrente de la otra para practicar, y nos vamos corrigiendo en

lo que veamos que no hacemos del todo bien. La verdad es que noto que la está gustando y que está a gusto.

Una vez Marcos nos da el visto bueno a cómo hacemos las posturas básicas, el siguiente ejercicio que practicamos es la caída de espaldas: caer hacia atrás sobre los hombros para que el contacto del cuerpo con el suelo sea mínimo. Al principio a ambas nos cuesta un poco. Noto que Amalia vuelve a estar pendiente de si alguien la está mirando, pero mi problema es el miedo a hacerme daño. Ella lo hace sin ningún miedo pero mira antes de después de hacerlo al resto del grupo para comprobar si alguien miraba en nuestra dirección, sin embargo yo no estoy tan pendiente de eso, sino de no romperme el cuello, y por eso no me atrevo a lanzarme con el impulso suficiente para rodar hacia atrás. Decidimos que lo haríamos por turnos: primero lo hace Amalia y yo la miro para decirle en qué falla y qué tiene que mejorar, y a continuación es ella la que me supervisa y me dice qué es lo que tengo que cambiar.

De nuevo, hasta que Marcos no nos da el visto bueno no pasamos al siguiente ejercicio, que son las caídas hacia adelante. Se trata de nuevo de caer sobre los hombros pero rodando hacia adelante para que el contacto con el suelo sea el mínimo. Repetimos el mismo proceso que antes, primero lo hace una y la otra corrige los fallos que vea, y luego lo hace la otra. Esta vez Amalia está más concentrada en realizar bien la voltereta, ya que con la anterior Marcos la ha tenido que corregir un par de veces y he notado que no le gusta que la corrijan tan directamente, que pendiente de si alguien la mira. Yo por mi parte, con esta voltereta noto que tengo menos miedo al ser una caída hacia adelante.

Una vez Marcos nos da el visto bueno, nos disponemos a finalizar con la clase. Nos colocamos de nuevo todos en fila uno al lado del otro, y Marcos se coloca enfrente de nosotros y hacemos una despedida.

Antes de irnos, Amalia nos pide hacerse una foto primero sola y luego con Marcos y conmigo para publicar en las redes sociales. Cuando estamos en el vestuario solas, nos quedamos un rato charlando y le pregunto qué le ha parecido. Me contesta que le ha encantado, que está muy contenta y que quiere volver el próximo jueves.

Observaciones: No ha sido fácil para Amalia introducirse en un nuevo grupo. Al principio no parecía la misma Amalia que yo conocía, y apenas articulaba palabra o cruzaba mirada con alguien. Se la notaba muy nerviosa e intentaba por todos los

medios pasar desapercibida. Creo, después de todo, que ha sido buena idea acudir con ella a las clases, ya que además de que es un incentivo para ella, nos va a permitir crear un vínculo que de otra forma no surgiría fuera.

Jueves 15 de Marzo de 2018

Durante esta semana he observado que Amalia les ha contado a un par de amigas que se ha apuntado a clases de ninjutsu y presume de ello. De hecho, algo que me sorprende por el hecho de que hemos ido sólo un día, es que un día en el recreo uno de sus amigos la coge por los brazos y la intenta obligar a agacharse, a lo que ella responde quitándose y diciéndole “ten cuidado conmigo que dentro de un par de semanas podré contigo”.

Uno de los primeros pensamientos que tengo es que quizás la razón por la cual el pasado jueves no hubiese ninguna chica más aparte de nosotras se hubiese debido a la manifestación que hubo esa tarde en defensa del día de la mujer. Sin embargo, cuando llegamos allí compruebo que seguimos siendo las mismas personas que el pasado jueves: Amalia y yo, y cuatro chicos más. Uno de ellos nos saluda, sin embargo los otros tres nos hacen caso omiso, sigo pensando que quizás porque sea porque se trata de clases muy disciplinarias.

La verdad es que no se parece para nada a lo que yo me imaginaba. En primer lugar, me esperaba encontrar mujeres, y en segundo lugar me esperaba encontrar más gente. En consecuencia, me esperaba encontrar un grupo más unido, pero mi sensación es que no tienen ningún tipo de relación fuera. Quizás mi pensamiento era encontrarme una clase similar a las que se imparten en un gimnasio, en las cuales la gente se conoce, charla entre ejercicio y ejercicio, e incluso surgen amistades. Sin embargo, una de las primeras cosas que nos advierte Marcos es que a estas clases se viene en primer lugar a aprender el arte del ninjutsu, y en segundo lugar para que esto pueda ser posible se tiene que dejar todos los problemas, pensamientos o necesidades fuera del gimnasio y concentrarnos tan sólo en los ejercicios que vamos a practicar.

Lo cierto es que el pasado jueves Amalia y yo nos llevamos un par de broncas por estar hablando. Noto que en las clases de ninjutsu Amalia es más abierta conmigo que en el centro La Salle Managua. En un principio intento tirar de este hilo para conocer más cosas sobre ella, sin embargo recuerdo que Marcos es muy estricto en cuanto a practicar

el ejercicio hasta que nos salga bien y no distraernos, por lo que decido dejarlo para más tarde.

Lo que sí puedo asegurar es que después de la clase de la semana pasada Amalia es mucho más extrovertida conmigo. También pienso que es un comportamiento normal, antes del pasado jueves tan sólo habíamos tenido contacto en las clases de refuerzo de lengua en el centro La Salle Managua junto con otros cuatro jóvenes musulmanes a quienes se les resiste un poco el idioma castellano, por eso dos días a la semana salen con una compañera de prácticas y conmigo para reforzar los aspectos más flojos.

La verdad es que en cuanto al aspecto lingüístico Amalia está muy verde. Entiende perfectamente el castellano pero lo que la cuesta es hablarlo y escribirlo sin faltas de ortografía. Falla en coordinar la persona y el número, los tiempos verbales, tiene dificultades para hacer una frase sin confundirse en ninguna palabra, confunde algunas palabras... Sin embargo ella es consciente, ya que sabe en lo que falla y le pide a mi compañera, que es quien lleva su refuerzo en lengua, que la traiga ejercicios de verbos y de acentos, incluso nos pide un libro de lengua para poder mirarlo en su casa a su ritmo.

Cuando veo hoy a Amalia por el centro me pregunta si finalmente está todo correcto y podemos seguir yendo a las clases de Ninjutsu. Cuando le confirmo que sí, salta de alegría y corre a contárselo a un par de amigas de su clase.

Cuando llegamos vamos directamente al vestuario al que fuimos el pasado jueves. Como ya estamos cambiadas, sólo tenemos que dejar las cosas. Amalia se hace una coleta baja y salimos al gimnasio. De nuevo, ayudamos a colocar las colchonetas en el suelo y nos descalzamos antes de comenzar con la clase. Amalia se sitúa a mi derecha y empezamos con el saludo tradicional.

Comenzamos con el calentamiento, el mismo que el pasado jueves. A continuación pasamos a practicar caídas laterales: caer sobre los omóplatos para minimizar el daño, evitar golpear nos la cabeza y tener las manos libres. Parece que hoy Amalia viene muchas más relajada, aunque todavía noto que cada vez que hace un ejercicio se gira para comprobar si alguien la está mirando. Decido seguir con el mismo procedimiento que el día anterior, y la animo a que lo haga ella primero para que me enseñe como lo hace, y luego lo hago yo. La verdad que este ejercicio nos cuesta un poco que los del día anterior, pero finalmente Amalia que es mucho más flexible que yo lo consigue antes, y

me ayuda y me explica cómo lo hace ella. Bromeamos sobre que parecemos croquetas, y la veo cómoda.

En el siguiente ejercicio practicamos golpes, primero sin mover los pies para centrarnos en el movimiento del brazo y la posición del puño, de modo que el brazo esté recto y el puño impacte a la misma altura que nuestro hombro. Cuando ya tenemos claro el movimiento, pasamos a practicarlo desde distintas posiciones y en movimiento.

Finalmente, terminamos con patadas. Primero practicamos en el sitio, elevando la pierna recta hasta la altura de nuestra cintura con las dedos del pie hacia arriba, de modo que sea el talón el que impacte sobre el adversario y descargue el golpe. De nuevo cuando ya tenemos claro el movimiento pasamos a practicarlo en movimiento, lo que nos resulta un poco más difícil ya que tenemos que andar y lanzar una patada casi al unísono

Con este ejercicio ponemos punto y final a la clase de hoy, y me sorprende gratamente que esta vez Amalia se despida de un par de chicos que dicen adiós y de Marcos. Cuando nos vamos, me vuelve a preguntar si vamos a poder venir todos los jueves, y cuando la digo que sí salta y me abraza de alegría, me asegura que la encanta cada vez más.

Observaciones: Aunque aún no ha habido una interacción directa con el grupo, parece que Amalia hoy se sentía un poco más cómoda que el primer día, por lo que supongo que sin forzar la situación, acabaremos por integrarnos en el grupo.

#### Jueves 22 de marzo de 2018

Durante esta semana Amalia y yo apenas nos hemos visto por el centro, tan sólo en las clases que tenemos juntas. Sin embargo, cuando la recojo para ir a las clases de ninjutsu, en la breve charla que dura el trayecto descubro que tiene pareja desde hace apenas dos meses. Cuando la pregunto por él, me dice que se trata de un chico de su país, y que le conoce porque es hermano de un amigo suyo. Sin embargo, el chico en cuestión se ha marchó el día anterior a marruecos a ver a su familia y no volvería hasta después de vacaciones de semana santa, por lo que intuyo que la razón por la cual apenas haya visto a Amalia esta semana por el centro es esta.

La dinámica de las clases es la misma que las dos anteriores, cuando entramos al gimnasio nos quitamos las zapatillas, colocamos las colchonetas, tras el calentamiento realizamos el saludo y comenzamos con los ejercicios.

Para mi sorpresa, el primer ejercicio que realizamos hoy es junto con el resto de grupo: arrastres. Se trata de usar sólo brazos y piernas para moverse y avanzar al nivel del suelo, de modo que si hay objetos dañinos en el suelo no sufran partes vitales del cuerpo. Practicamos primero arrastres boca abajo y luego boca arriba. En este ejercicio Amalia necesita ayuda para realizarlo de forma correcta ya que apoya todo el cuerpo en el suelo. En el momento en el que se separa del grupo y Marcos la coge aparte, noto que no la gusta ser el centro de atención y la da vergüenza, por lo que intenta hacerlo lo más rápido posible e intenta ponerse de nuevo al nivel de todos. Sin embargo, cuando todos hemos realizado el ejercicio Marcos la pide que lo vuelva a hacer ella sola, a lo cual me mira como pidiéndome que la salve. Yo la animo a hacerlo y finalmente, a regañadientes, accede. Cuando finaliza apenas levanta la cabeza del suelo, pero cuando la digo que lo ha hecho genial y otro chico a nuestro lado responde afirmando, sonrío y parece que se relaja. Repetimos el ejercicio todos juntos, y aunque vamos las últimas, no la noto tan incómoda, quizás por estar yo a su altura, o quizás por los halagos recibidos.

Nos volvemos a separar del grupo para practicar las posturas completas del ninjutsu. Hasta ahora tan sólo conocíamos las básicas, sin embargo Marcos cree que ya es hora de practicarlas todas antes de seguir avanzando.

Si bien es cierto que el tiempo es muy limitado, cuando más o menos tenemos claras las más importantes y las que se exigen en otros ejercicios continuamos con esquives de golpes: Marcos nos explica que no sólo se trata de esquivar el golpe, sino de golpear a la vez. A la vez que esquivamos el golpe lanzado con puño, nosotras golpeamos por debajo del bíceps si esquivamos el golpe por dentro, y en el tríceps si esquivamos el golpe por fuera. Consiste en realizar un círculo con nuestro brazo estirado impactando con el puño en el brazo del atacante. También nos explica que es importante mantenernos en la diagonal de nuestro atacante, de modo que ganemos distancia, ya que es un punto fundamental del ninjutsu: alargar o acortar distancias a nuestro gusto según la posición en la que nos encontremos.

Amalia le pregunta que por qué si nos ponemos en diagonal nosotros llegamos con el puño a dar a nuestro atacante pero nuestro atacante no llega a darnos. Marcos la explica que el ninjutsu es un arte marcial practicado por monjes, que eran gente pequeña, y necesitan ganar en distancia para aumentar su fuerza y estar a la altura de sus contrincantes.

Finalmente, volvemos a practicar las posturas ya que quedan tan solo 10 minutos de clase y Marcos prefiere no comenzar con otro ejercicio. Cuando salimos de la universidad y volvemos a casa, decido preguntar a Amalia por su pareja. Me cuenta que están muy bien aunque a veces siente que no la hace caso, y que la ha dado mucha pena que se haya tenido que ir y tener que esperar hasta después de vacaciones para volver a verle. Cuando la pregunto que por qué no va ella a verle a marruecos me dice que, aparte de que no puede porque no tiene papeles (es la primera vez que lo dice) no tiene dinero suficiente para el viaje.

Entonces y para mi sorpresa, me dice que esto del ninjutsu a su novio le parece una bobada, e inmediatamente me asegura que a ella le encanta pero que al parecer a él no le hace gracia que acuda a estas clases porque “no eres un chico para pegarte por ahí con nadie, para eso ya te defiende yo”

Al día siguiente cuando la veo por el centro la vuelvo a preguntar por el tema y me asegura que está todo bien, aunque mi primer pensamiento es pensar que está todo bien ahora que él no está aquí y no sé qué pasará en el momento en el que vuelva.

Observaciones: Parece que el grupo va aceptando y adaptándose a nuestra presencia, más aún hoy que es la primera vez que realizamos un ejercicio juntos, lo que me da a pensar que quizás debería haber habido una pequeña presentación que nos hubiese dado pie a introducirnos al grupo.

#### Jueves 29 de Marzo de 2018

Durante esta semana, Amalia me ha preguntado si yo sabía algo sobre cómo podría entrar a trabajar de policía. Me ha dicho que tiene que empezar a pensar en encontrar un trabajo estable, ya que empieza a estar cansada de vivir con lo justo, y que ese es un trabajo que la gusta mucho y la llama mucho la atención, y más aún ahora que está

aprendiendo técnicas de defensa, por lo que en una de las horas que tenemos clase de lengua en el centro nos ponemos a buscar juntas toda la información necesaria para acceder al cuerpo de policía. Sin embargo, los principales requisitos para acceder al cuerpo nacional de policía son

- Tener la nacionalidad española.
- Tener cumplidos 18 años de edad y no exceder de la edad máxima de jubilación.
- No haber sido condenado por delito doloso, ni separado del servicio del Estado, de la Administración Autonómica, Local o Institucional, ni hallarse inhabilitado para el ejercicio de funciones públicas.
- No hallarse incluido en ninguna de las causas de exclusión física o psíquica que impidan o menoscaben la capacidad funcional u operativa necesaria para el desempeño de las tareas propias de la Policía Nacional que vienen establecidas en el Anexo III de esta convocatoria.
- Compromiso de portar armas y, en su caso, llegar a utilizarlas, que se prestará a través de declaración del solicitante.
- Tener una estatura mínima de 1,65 metros los hombres y 1,60 las mujeres.
- Estar en posesión del permiso de conducción de la clase B.

De este modo, Amalia me explica que allí, en su país, a las mujeres no se las suele dejar trabajar porque no está muy bien visto, y menos de policía, y aunque a ella siempre la ha llamado la atención en su cabeza estaba metido que era imposible hasta ahora. Nunca se ha atrevido a mencionarles a sus padres que ella quería trabajar allí, ya que ninguna mujer de su familia lo hace. Su madre, por ejemplo, apenas tiene estudios y se pasa el día en casa al cuidado de su familia.

Además, me explica que cuando llegó a España hace caso tres años se empadronó, pero tiene que esperar a cumplir los tres años residiendo aquí para poder solicitar la tarjeta de residencia, por lo que el primer requisito de momento no lo cumple pero podrá cumplirlo. Así mismo ocurre con el carnet de conducir, que está deseando obtenerlo pero no dispone de los medios económicos para ello. Noto que se desanima un poco al comprobar que lo tiene muy difícil para acceder debido a su situación. Cuando le pregunto qué opinan sus amigas me dice que no se lo ha dicho a nadie porque no sabe si será capaz de conseguirlo y no quiere defraudar a nadie. Intuyo que también la da

vergüenza admitir que no dispone de los recursos necesarios para acceder y por eso no quiere hablarlo con nadie, ya que a mí tampoco me da muchas explicaciones más.

Uno de los días en los que coincido con ella, le pregunto por su familia. Ella me contesta que apenas mantiene contacto por un problema que tuvo con su tío. Se trata de que cuando vino a España con él, éste le prometió que podría estudiar, trabajar y hacer lo que quisiera y sin embargo la obligaba a quedarse en casa cuidando de sus hijos mientras él trabajaba. Indagando más sobre su familia, ya que me extraña que para su familia sea ella la culpable, descubro que se trata de una familia con unas costumbres y prácticas un tanto machistas.

Como esta semana el jueves no podremos ir ya que el miércoles les dan las vacaciones de semana santa le propongo a Amalia ir el martes 27, a lo que me responde que no puede ya que tiene que cuidar a los niños. Sé lo importante que es para ella ese trabajo, ya que es el único medio de ingresos que tiene, por lo que no insisto en ello y la digo que nos vemos después de vacaciones.

#### Jueves 12 de Abril de 2018

A la vuelta de vacaciones noto que Amal está un poco decaída. Cuando la pregunto qué tal está, tan sólo me responde que está bien y se va. Sin embargo, un par de días después cuando la veo en el recreo y me acerco a saludarla me cuenta que durante estas vacaciones ha fallecido su abuelo y no ha podido ir a despedirle, y su novio ha decidido terminar con la relación tras estar discutiendo todos los días desde que se marchó. A éste tampoco ha podido ir a verle para arreglar las cosas, ya que además él ha decidido quedarse allí en marruecos una semana más.

Los días siguientes Amalia apenas acude al centro, y cuando la pregunto que si esta semana podrá ir a las clases de ninjutsu me responde que no puede ir porque tiene que trabajar cuidando a los niños. Al parecer, la mujer con la que vive tiene que trabajar, y no puede decirle que no ya que vive con ella sin pagar nada a cambio de cuidar de ellos.

Jueves 19 de Abril de 2018

Durante esta semana he notado que Amalia también ha faltado mucho al centro, pero por suerte el jueves la veo y cuando pregunto qué tal está la sigo notando algo decaída. La recuerdo que hoy tenemos ninjutsu y parece que se anima. La pregunto si esta semana podrá ir, y me asegura que sí: “Tengo muchas ganas de volver que llevo mucho tiempo sin ir, espero que no se haya olvidado nada” me dice.

Justamente ese día ocurre que, hablando sobre diversos temas, me cuenta varias anécdotas sobre su familia. Una de ellas me llama la atención: a su prima, unos años mayor que ella, su padre le pegó porque la vio hablando con un chico. Ni si quiera le dejó explicarse, y me hace pensar que Amalia aún tiene muy interiorizadas ciertas costumbres de su país adquiridas por su familia.

Cuando llegamos a los vestuarios, antes de entrar al gimnasio, Amalia me pregunta si conozco algún piso que se alquile que sea barato, y cuando la pregunto por ello al principio me dice que se quiere ir a vivir con una amiga para ahorrar gastos.

La clase de hoy transcurre sin ninguna novedad, ya que hemos aprendido a respetar el silencio que nos exige Marcos y Amalia y yo apenas nos dirigimos palabra. Realizamos tres ejercicios nuevos, y en el último de ellos introducimos lo que se conoce como “jambo”. Amalia parece entusiasmada de por fin pasar a la verdadera acción.

De nuevo, comenzamos con un calentamiento de veinte minutos para aclimatar el cuerpo. A continuación, comenzamos la clase con un ejercicio de reptar. Primero, reptamos por el suelo, y a continuación reptamos por encima de los compañeros. Nos tenemos que colocar de cuclillas todos juntos, de modo que nuestros hombros estén pegados a los de al lado. Amalia no parece muy convencida de tanta cercanía, por lo que decido colocarme yo entre medias y dejarla a un extremo. Sin embargo, cuando llega su turno de reptar por encima de todos nosotros, intenta escaquearse asegurando que lo va a hacer mal. Marcos la anima a hacerlo y finalmente lo hace, aunque cuando finaliza noto que está muy nerviosa y no sabe hacia dónde mirar.

A continuación pasamos a realizar dos ejercicios con el jambo: golpear y parar el golpe. Continuamos trabajando de la misma manera que otras veces. Primero lo hace una mientras la otra revisa, y a continuación cambiamos. Parece que Amalia está mucho más animada hoy.

Cuando finaliza la clase, por fin me cuenta que está buscando piso es porque la señora con la que vive quiere echarla debido a que ha empezado a salir con un hombre. Éste le ha dicho a la mujer que quiere más intimidad, con lo cual ha pedido a Amalia que se marche. El problema para ella es que no tiene ingresos suficientes para afrontar el pago de un alquiler y vivir dignamente. Decidimos hablar al día siguiente con Pablo, su profesor en el centro La Salle Managua. Éste le dice que intente alargar todo lo posible el momento de marcharse hasta que se encuentre alguna solución.

#### Jueves 26 de Abril de 2018

Durante esta semana Amalia me ha vuelto a preguntar por pisos de alquiler en Palencia. Finalmente, me cuenta que no está a gusto con la señora con la que está viviendo ya que la manda hacer todas las tareas de casa además de cuidar de sus hijos a cambio de una habitación. Además, se siente incómoda porque lleva a muchos hombres a casa, y la obliga a estar fuera cuando ellos están con ella, alegando que son sus novios, aunque ella está convencida que son hombres que conoce, mantiene una corta relación y luego se olvida de ellos. Sin embargo, ahora parece que quiere empezar una relación estable con uno de ellos y quiere que Amalia se vaya del piso para tener intimidad.

Según sus propias palabras, ella no está a gusto allí, pero tampoco quiere irse porque no tiene donde ir, y además ha cogido mucho cariño tanto a los hijos de esta señora como a otro niño hijo de una vecina suya, quien la da unas propinas por cuidar de vez en cuando a su hijo. De este modo, me cuenta que su situación económica es muy complicada ya que no puede encontrar un trabajo estable al no tener papeles, ya que no la pueden contratar, y que va encontrando trabajos de camarera, de limpieza, de cuidados... pero con eso no es suficiente para pagar un piso por sí sola.

Aún así, en un rato libre que tengamos las dos, nos ponemos a buscar en páginas de internet para ver cómo está el mercado. Amalia parece no tener problema con las tecnologías, sin embargo hay muchas cosas que no entiende en cuanto a las descripciones de los pisos, que es con lo que me pide ayuda. Me dice que lo ideal sería encontrar una habitación por 100€, y que la da igual las condiciones del piso o donde esté ubicado. La digo que una buena opción es coger un piso pequeño por valor de unos 250€ al mes y compartir gastos con alguien.

Cuando llega el jueves, Amalia me dice que lo siente mucho pero que hoy no puede ir a las clases de ninjutsu ya que ha quedado para ver un piso. Finalmente, estos días atrás ha estado viviendo en casa de una amiga suya, quien la ha dicho que se iría a vivir con ella para ayudarla con los gastos. Cuando la digo que si quiere la acompaño, me dice que muchas gracias pero que va a ir con su amiga, y que mañana me cuenta.

Cuando al día siguiente la pregunto, me dice que el casero necesita el contrato de trabajo de alguna de las dos para poder alquilarles el piso, y que como ninguna de las dos tiene contrato laboral tienen que descartarlo y seguirá quedándose en casa de su amiga una temporada más.

### Jueves 3 de Mayo de 2018

Parece que las cosas mejoran un poco para Amalia. Ha encontrado trabajo de modelo de una marca de un diseñador vallisoletano gracias a que una amiga suya tiene una amiga que desfila para ese mismo, y me dice contentísima que esta semana tiene las pruebas y si las pasa este mismo jueves tiene su primer desfile. Cuando la pregunto por los pisos, me dice que siguen buscando algún piso ya que la compañera de piso de su amiga se está empezando a enfadar porque ella esté allí y no quiere crear conflicto, aunque es muy difícil encontrar un piso barato en el que no te pidan la documentación. Sin embargo, Amalia es optimista, y dice que con el dinero de los desfiles, las propinas de la señora a quien cuida a sus hijos, y algún otro ingreso más que no especifica, podrá salir adelante.

Finalmente, descubro que los otros ingresos aparte provienen del propio centro la Salle Managua que la está ayudando a salir adelante, junto con el banco de alimentos y otras entidades.

Este jueves no hemos podido acudir a ninjutsu porque tenía su primer desfile. Cuando el viernes la pregunto qué tal fue el desfile me dice que súper bien, se lo pasó genial estuvo muy a gusto además de que las chicas son muy majas y toda la gente con la que coincidió la trató muy bien. Me enseña alguna foto y me comenta los nombres de algunas de las chicas y cómo fue el desfile. Parece muy entusiasmada y me asegura que ojalá se pudiese dedicar a eso porque la encanta, aunque no es una ilusa y sabe perfectamente que tiene que seguir buscando trabajo.

En este momento me cuenta que por fin se siente como una chica de su edad. En su país, la mayoría de sus amigas ya están casadas, prometidas, con hijos, o con intención de tenerlos, y ella se considera demasiado joven para pensar en eso ahora mismo. Tiene otras aspiraciones, como trabajar y ganar dinero para poder comprarse una casa, un coche, irse de vacaciones... Esta fue una de las razones por las que vino a España.

Cuando hablamos sobre este tema, le pregunto cómo son las bodas allí. Me dice que son horribles, que a ella le parece que la mujer es una cosa en vez de una persona. Me habla de la dote, a lo que añade muy convencida “nadie tiene que pagar por mí. No soy una cosa soy una persona”. También me habla de que algunas de sus amigas se han casado por obligación. “No es que te obliguen a hacerlo, pero te presentan chicos cuando eres muy joven y allí está mal visto rechazar a muchos, por lo que al final te casa por obligación y no porque quieras de verdad. Antes de venir yo aquí me presentaron a un chico que no me gustaba nada, y me asusté mucho. Cada vez tenía más ganas de venir a España y huir de todo aquello”

Por fortuna, al finalizar esta semana, Amalia me cuenta que la compañera de piso de su amiga ha encontrado trabajo en otra ciudad y va a abandonar el piso, por lo que ella podrá ocupar su lugar. Se trata de un piso pequeño pero de bajos gastos, por lo que es ideal para Amalia.

#### Jueves 10 de Mayo de 2018

Durante esta semana Amalia apenas ha acudido al centro. Cuando la pregunto por ello, me dice que está pasando por una situación difícil ya que está haciendo la mudanza y buscando trabajo para poder pagar el nuevo piso. Le cuesta mucho hablar de su situación económica y apenas menciona que no está pasando por un buen momento pero no quiere mencionar exactamente el por qué. Son pocas las veces que se atreve a mencionar algo, como que la resulta muy difícil encontrar trabajo porque es de otro país y la suelen rechazar tanto por su aspecto físico, ya que tiene rasgos muy marcados, como por su forma de hablar, ya que no habla muy bien el castellano.

Jueves 17 de Mayo de 2018

Hoy finalizaban las clases de ninjutsu. Para Amalia ha sido toda una experiencia, y me dice que la encantaría continuar aprendiendo algún tipo de arte marcial. Primero porque la encanta, y segundo porque cree que sería beneficioso si en un futuro quiere entrar a la Policía Nacional. Yo por mi parte la animo a ello, aunque ambas somos conscientes de que su situación económica ahora mismo no se lo permite.

Cuando la pregunto por su búsqueda de trabajos me cuenta que es todo muy difícil. En primer lugar, no tiene la documentación necesaria para que la hagan un contrato legal, por lo que a los trabajos que puede optar son trabajos de muchas horas y mal pagados. En segundo lugar, en la mayoría de sitios la rechazan por su nacionalidad, al tratarse de una mujer extranjera. En tercer lugar, la rechazan al no tener ningún tipo de acreditación de estudios, y en cuarto lugar la rechazan por no dominar bien el idioma. Así, los únicos trabajos que ha tenido han sido limpiando casas y cuidando a gente mayor o a niños, en un bar de noche, o en sitios de gente que conoce, como el bar de un amigo o la baguetería de unos amigos.

Me cuenta que en algunos sitios han intentado estafarla. Una vez, el dueño de un bar quiso pagarla 6€ la hora en vez de 10€ como pagaba al resto de camareras. En otros incluso la han llegado a insultar diciendo que jamás contratarían a una mora de mierda sin papeles. Sin embargo, estos hechos no hacen que Amalia se venga abajo, pues está convencida a seguir buscando y está segura de que acabará encontrando algo y su situación mejorará con el tiempo. Según sus palabras “ahora que he llegado hasta aquí no puedo volver hacia atrás. Jamás volvería a mi país, esta es mi oportunidad”

Al finalizar la semana descubro que se ha hecho un cambio de look. Se ha puesto extensiones y se ha aclarado el pelo. Me dice que ha conseguido ahorrar un poco de dinero y estaba contentísima de podérselo gastar en ella misma, y que ahora se ve mucho mejor.

Jueves 24 de Mayo de 2018

Esta semana finalizan mis prácticas en el centro La Salle Managua y con ello mi intervención con Amalia. En este momento, se encuentra viviendo con una amiga y

paga el piso a base de pequeños ingresos propios y ayudas del Centro La Salle Managua, y cuenta con la ayuda del banco de alimentos. Sus prioridades siguen siendo encontrar un trabajo estable y digno, y está decidida a terminar la FP básica de peluquería para poder optar a trabajar de ello ya que además es algo que la gusta mucho.

Me despido de ella, deseándola lo mejor, animándola a que persiga sus sueños, y prometiéndola que seguiremos en contacto.

## **ANEXO 2: HISTORIA DE VIDA**

Amalia es consciente de que no encaja en su país, ya que ella tiene unas ideas de futuro incompatibles con el modo de vida de allí. Ella no quiere casarse, no quiere tener hijos, y quiere ser independiente. Por estas razones, decide emigrar a España en busca de nuevas oportunidades en un país que ella considera más permisivo con las mujeres.

La oportunidad se presenta de mano de su tío, quien la promete que la llevará a España para que pueda estudiar y tener un buen trabajo. Sin embargo, cuando llega a España hace 3 años, su tío la “encarcela” en casa y la dice que tiene que cuidar de sus hijos (primos de Amalia) mientras él trabaja y saca la familia adelante. Al principio Amalia se opone, y su tío la amenaza con llevarla de vuelta a Marruecos, por lo que terminan cediendo. En un par de ocasiones, vuelve a pedirle a su tío que la deje matricularse en un instituto o que la deje conseguir un trabajo, a lo que él se niega diciendo que eso no es propio de una mujer y que está mejor cuidando de la casa.

Finalmente, Amalia estalla ante la situación, llena de rabia e impotencia por encontrarse una realidad muy distinta a la esperada y decide marcharse de casa. Pasa toda una noche en la calle, y vuelve asustada al día siguiente a casa de su tío. Sin embargo, éste la prohíbe la entrada y la dice que no quiere volver a saber nada de ella. Amalia desesperada piensa en acudir a la policía, sin embargo se da cuenta de que no tiene papeles y quizás eso la supondría meterse en un lío, por lo que vuelve a pasar la noche en la calle.

Por casualidades de la vida, Amalia encuentra apoyo en María Antonia, una educadora social. (no especifica cómo). Ésta le recomienda que vaya al hogar del transeúnte hasta que se encuentre alguna solución para ella. Pasados un par de días, finalmente la derivan

a la residencia doméstica de monjas de María Inmaculada, pero como no puede pagar el alojamiento ya que no tiene ningún tipo de ingresos ni de trabajo, la acogen a cambio de que realice algunas tareas. Sin embargo, al cabo del tiempo la exigen realizar la mayoría de tareas de la residencia, como limpieza de las habitaciones de sus compañeras y zonas comunes, limpieza de la cocina, limpieza de exteriores... y esta situación hace que Amalia vuelva a encontrarse atrapada. Estalla y decide marcharse también de allí.

Según ella, lo único bueno de estar en esa residencia fue conocer por fin a gente, ya que en esa residencia también se alojaban otras chicas marroquíes, y a través de ellas pudo conocer a un montón de gente y era por lo único por lo que se sentía a gusto allí. Según sus palabras, eso se empezaba a asemejar a la idea que ella se había hecho. Además, algunas de las chicas alojadas allí estudiaban en un centro llamado “La Salle Managua” y la animaron a apuntarse con ellas. Amalia accedió inmediatamente, aunque también es cierto que antes de hacer nada lo consultó con María Antonia, a quien le pareció una buenísima idea por lo que ambas acudieron al centro para que Amalia se inscribiera en el modulo de peluquería. Debido al poco tiempo que llevaba en España y lo poco que había interactuado con otras personas apenas dominaba el castellano, por lo que al principio fue muy difícil para ella.

Amalia se marcha finalmente de la residencia de monjas, pero por suerte, esta vez contaba con el apoyo de María Antonia. Después de pasar dos días durmiendo en casa de una amiga que conoció a través de una de las chicas de la residencia, María Antonia le comunica que hay una mujer que ha accedido a prestarle alojamiento a cambio de que cuide de sus hijos las tardes que ella tenga que trabajar. Amalia accede esperanzada de que a partir de este punto las cosas vayan a mejor, sin embargo no es así.

El tiempo que ha pasado con esta señora, según sus propias palabras, ha sido horrible. La obligaba a estar fuera de casa durante las mañanas, la gran mayoría de las veces porque allí acudían distintos hombres. Cuando le pregunto por este hecho, ella asegura que jamás quiso mencionárselo, pero que ella sospechaba que “si volvía más de dos o tres veces seguidas era su nuevo novio, sino seguramente un chico que ha conocido por ahí. Les lleva a casa por las mañanas porque sus hijos no están y porque ella trabaja por las tardes.” Además, también menciona varios episodios, dos que me llaman la atención son cuando me cuenta que algunos días ha pasado la tarde encerrada en su habitación porque la señora estaba con un hombre y ella no se atrevía a salir, y cuando uno de estos

hombres fue a la casa mientras sólo estaba Amalia, y éste intentó seducirla para que le dejase pasar y estar con ella. Desde ese momento, decidió pasar todas las mañanas y tardes posibles fuera de casa y no abrir la puerta a nadie, ya que al principio tenía miedo de quedarse sola allí.

Además de esto, esta mujer chantajeaba a Amalia con hacerla pagar si no colaboraba en casa, de tal modo que la obligaba a realizar casi todas las tareas de casa como limpiar, lavar, planchar... Sin embargo esta vez Amalia está decidida a aguantar ya que según sus propias palabras “estoy harta de tener que irme yo por culpa de otros”, y procura no crear conflictos en casa ya que también, por otro lado, ha cogido mucho cariño a los hijos de esta señora y para ella son su salvavidas allí.

Sin embargo la cosa se vuelve a torcer cuando la mujer la dice que ha decidido empezar una relación estable con un hombre y éste se va a ir a vivir con ella, por lo que Amalia tiene que dejar el piso. De nuevo, Amalia se ve en la calle, y tiene que pedir a varias amigas que la dejen quedarse en su casa unos días. No la gusta tener que pedir ayuda ya que según palabras suyas es una persona muy orgullosa y la cuesta un montón admitir que está mal y necesita apoyo, pero en ese momento se veía perdida.

Varios días después, una amiga suya la dice que su compañera de piso se va a ir y va a dejar la habitación libre, y que puede irse con ella siempre y cuando pague el alquiler. Amalia decide hablar con María Antonia y con el centro la Salle Managua, y deciden prestarle dinero desde el centro para que pueda pagar el primer mes de alquiler. Además, desde el taller de cocina y el banco de alimentos la proporcionan comida para minimizar gastos. La llegan ingresos desde otras entidades que prefiere no mencionar, y de algún trabajo de camarera o de limpieza que encuentra pero siempre que sea sin contrato, ya que no tiene papeles, y parece que va salvando el mes. Además, decide apuntarse a una agencia de modelos para una marca de un diseñador vallisoletano, con lo cual cada vez que desfile tenga una paga más.

Finalmente parece que la situación se estabiliza para Amalia. Cuando finalizo mi intervención con ella, se encuentra viviendo con una amiga y paga el piso a base de pequeños ingresos propios y ayudas del Centro La Salle Managua, y cuenta con la ayuda del banco de alimentos. Sus prioridades siguen siendo encontrar un trabajo estable y digno, y está decidida a terminar la FP básica de peluquería para poder optar a trabajar de ello ya que además es algo que la gusta mucho.

