

**Proyecto Fin de Grado Educación Social.**

**Alumna: Yasmina de Cea Jiménez.**

**Tutor: Jesús Alberto Valero Matas**



**INTERVENCIÓN GRUPAL CON MUJERES  
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO:  
PROMOCIÓN DE SU SALUD Y  
AUTONOMÍA.**

## ÍNDICE:

<b>Resumen/abstract.....</b>	<b>Pág. 2</b>
<b>Palabras clave.....</b>	<b>Pág. 2</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>Pág. 3</b>
<b>2. Justificación.....</b>	<b>Pág. 5</b>
<b>3. Fundamentación Teórica.....</b>	<b>Pág. 6</b>
<b>3.1. Características de las víctimas de violencia de género.....</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>3.2. Características de los agresores.....</b>	<b>Pág. 9</b>
<b>3.3. ¿Cómo se produce la violencia en la pareja?.....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>3.4. Mitos acerca de la violencia contra las mujeres.....</b>	<b>Pág. 11</b>
<b>4. Educación y violencia de género.....</b>	<b>Pág. 12</b>
<b>5. Diseño.....</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>5.1. Población a la que va dirigida el programa.....</b>	<b>Pág. 14</b>
<b>5.2. Objetivos del programa.....</b>	<b>Pág. 15</b>
<b>5.3. Metodología.....</b>	<b>Pág. 15</b>
<b>5.4. Desarrollo de las sesiones.....</b>	<b>Pág. 16</b>
<b>5.5. Evaluación.....</b>	<b>Pág. 34</b>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>Pág. 35</b>
<b>7. Lista de referencias.....</b>	<b>Pág. 38</b>
<b>9. Apéndices. ....</b>	<b>Pág. 40</b>

## **RESUMEN / ABSTRACT:**

El siguiente trabajo pretende ser una ayuda para las mujeres que se encuentren en situación de maltrato y quieran cambiar dicha situación para tener una vida saludable.

Partiendo de un estudio realizado en Madrid en el año 2005, se observó la población afectada y la necesidad de hacer algo al respecto. El grupo con el cual se pretende trabajar estará formado por un máximo de 10 mujeres que motivadas y apoyadas por la profesional, irán evolucionando en las distintas sesiones programadas hacia un estilo de vida más saludable siendo capaces de retomar o crear nuevas redes de apoyo, fortalecer su autoestima o mantenerse económicamente.

This paper attempts to evaluate the situation of women who are abused and help them cope with this social reality.

This work is discussed taking as reference a study in Madrid (2005). This study shows the profile of abused women, and the need to take avoiding action. The group with which we work will consist in a group of ten women, supported and guided by a social educator. The program searches through different working sessions, to help object women abuse, face their reality. This requires be able to create networks of support, strengthen their self-esteem and have a job.

## **PALABRAS CLAVE/ KEYWORDS:**

**Género, Violencia, Intervención, Salud.**

Gender, Violence, Intervention, Health

## **1. INTRODUCCIÓN:**

A lo largo de la historia, la violencia contra las mujeres se ha “permitido” ya que se consideraba algo que pertenecía a la privacidad de cada familia y era allí donde se tenía que resolver. El problema siempre ha estado ahí, lo que ha cambiado es su consideración por parte de la sociedad, ya que anteriormente se consideraba el ambiente familiar como algo privado e íntimo de lo cual eran responsables las personas que en él vivían.

Durante mucho tiempo, se han creado, mantenido y transmitido distintos mitos, creencias y prejuicios tanto sobre feminidad como masculinidad, teniendo que seguir la manera de actuar que en ellos se marcaba. En estos valores que se han transmitido de una generación a otra, las mujeres se ven reflejadas de tres maneras: una de ellas por su inferioridad moral (mujeres manipuladoras, víboras...), su inferioridad física (el sexo débil, frágiles...) y por su inferioridad intelectual (intuitivas frente a la racionalidad). Estos supuestos se van desarrollando según crecemos, es un proceso en el cual la educación tiene mucho peso ya que de ello depende nuestro comportamiento, así en muchos casos, aunque ya se está empezando a cambiar, se espera que cada persona actúe según su sexo. Por ello los hombres “deben” ser fuertes, seguros, trabajadores... mientras que a las mujeres se les refuerza un comportamiento emocional, maternal, trabajos manuales (coser, limpiar)... De esta manera el hombre ha aprendido social y culturalmente a situarse en una posición de dominio respecto a la mujer. Hasta hace poco la mujer no ha entrado a formar parte del mundo laboral, su dedicación era tener hijos e hijas y su cuidado.

El uso de términos como doméstico o familiar induce a pensar en un hecho privado y personal que ocurre en la intimidad del hogar, cuando en realidad es un problema social, un delito que se da tanto dentro como fuera del mismo.

Si bien, hay que agradecer gran parte de esta consideración a grupos feministas que fueron quienes en primer lugar en los años 60 denunciaron la existencia del problema. Gracias a ello las instituciones crearon servicios de ayuda y consiguieron que la sociedad comenzase a preocuparse al respecto. No obstante, cuando se trata de analizar el maltrato hay que tener en cuenta que es todavía un delito oculto, considerando el número de denuncias actuales el 30% de los casos existentes (Echeburúa. E y Corral. P, 1998). Algunos autores y autoras han sugerido que entre

600.000 y 800.000 mujeres, podrían estar siendo maltratadas al año en España (Pérez del Campo. A.M. 1995). Las razones por las cuales las mujeres no denuncian el maltrato pueden ser variadas, las más evidentes: miedo, dependencia económica y/o afectiva hacia el agresor, no aceptación del fracaso de la relación de pareja, falta de conciencia de ser víctima de violencia, sentimiento de culpa, falta de recursos, vergüenza... (Abril. C, 1999).

La sociedad está avanzando respecto a la violencia de género, pero queda mucho por hacer.

## **2. JUSTIFICACIÓN:**

La violencia de género es un problema que esta creando una enorme alarma social debido a que se da en un ambiente privado como es la familia y éste debería ser un espacio de confianza.

Actualmente solemos escuchar en los distintos medios de comunicación noticias acerca de mujeres maltratadas, incluso mujeres muertas a lo largo del año por dicha causa. La violencia de género en España y en todos los países es un fenómeno que se da independientemente del grado de desarrollo, afecta a mujeres de distintas clases sociales; es muy complejo y, por tanto, muy difícil de erradicar. La violencia contra las mujeres está relacionada al desequilibrio en las relaciones de poder entre los sexos en los ámbitos social, económico, religioso y político, pese a todos los esfuerzos de las legislaciones en favor de la igualdad.

La conducta violenta se da por un intento de controlar la relación y es el reflejo de una situación de abuso de poder, por ello se ejerce por parte de quienes tienen el poder, varones, y la sufren quienes están en una posición vulnerable, las mujeres y niños/as. (Echeburúa. E y Corral. P, 1998).

El presente Proyecto es una Guía de Intervención para Educadores y Educadoras Sociales en la cual se fomenta que las mujeres víctimas de violencia de género, una vez hayan dado el paso para solicitar ayuda, puedan ser capaces de cambiar su vida, a través del conocimiento de otros casos como los suyos, el apoyo de sus compañeras y los profesionales y su capacidad para enfrentarse a la nueva situación.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Según el *“Informe sobre población Mundial 2000”* de Naciones Unidas, una de cada tres mujeres en el mundo ha padecido malos tratos o abusos (Varela, N 2002).

En España, entre un 15% y un 30% de la población femenina sufre o ha sufrido maltrato (Echeburúa. E y Corral. P 1998), estimando que cada cinco días muere una mujer por este problema (Varela, N 2002).

El instituto de la mujer ha elaborado una tabla en la cual se reflejan las mujeres muertas por violencia de género en nuestro país, así en 2007 contabilizaron 71 mujeres, en 2008, 76 mujeres, en 2009, 55 mujeres, en 2010, 73 mujeres, en 2011, 71 mujeres y en lo que va de año 2012, 20 mujeres.

Se considera violencia o maltrato doméstico: *“un patrón de conductas abusivas que incluye un amplio rango de maltrato físico, sexual y psicológico, usado por una persona en una relación íntima contra otra, para ganar poder o para mantener el abuso de poder, control y autoridad sobre esa persona.”*(Walter. L, 1999)

Actualmente la violencia de género se considera una violación de los derechos humanos, no obstante tener conocimiento de dicho problema no significa que (Labrador. F. J; Rincón. P; de Luís. P y Fernández-Velasco. R 2004):

- no sea un problema de primera magnitud.
- este controlado.
- las personas que lo padecen tengan soluciones fáciles.
- las personas próximas a las víctimas sepan qué hacer.
- la respuesta social e institucional sea suficiente para proteger a la víctima.

La Violencia de género es la principal causa de disminución de calidad de vida, daño y muerte para la mujer, presentando efectos secundarios importantes en la familia, la comunidad y la economía, sin olvidarnos de los efectos directo en la víctima. Puede aparecer de maneras muy variadas, por ello no es posible establecer un patrón fijo (Labrador et al. 2004), aún así hay una serie de características que la diferencian de otros tipos de violencia:

- La ejerce un hombre con el cual se ha tenido o se tiene una relación sentimental, ya sea en el periodo de noviazgo, matrimonio, separación, divorcio u otro tipo de situación.

- No es un hecho aislado, sino que se da a lo largo de la relación.
- Tiene lugar en el ámbito doméstico, lejos de familiares, amigos...
- Tanto los hombres que la ejercen, como las mujeres que la sufren, tienden a ocultar los hechos.
- Los hombres aparentan una buena personalidad.
- Las mujeres tienden a minimizar lo sucedido por la culpa que sienten.

La violencia padecida por las mujeres puede ser de diversos **tipos**:

- **Psicológica**, cualquier acción física o verbal que produzca a la víctima humillación, culpa, sufrimiento... ya sea de manera activa o pasiva. Entran dentro de este tipo de violencia las acciones contra familiares de la víctima, los chantajes, insultos, burlas... produciendo minusvaloración y atacando directamente a su autoestima.
- **Física**, cualquier conducta que produzca o intente producir daño, riesgo, lesión, enfermedad... mediante golpes, contusiones, empujones, privación de ayuda médica...
- **Sexual**, intimidación física o psicológica para tener relaciones, exhibicionismo, tocamientos...
- **Social**, desvincular a la víctima de su entorno de amigos, familia, trabajo, produciéndose un aislamiento.
- **Económica**, la víctima va dependiendo cada vez más de su agresor llegando a no tener acceso al dinero, presentándose sumisa para administrar sus propios bienes.

El maltrato psicológico no siempre conlleva un posterior maltrato físico mientras que el maltrato físico siempre va precedido de maltrato psicológico debido a que el hombre debe de anular la autoestima de la víctima, aislarla socialmente para asegurarse que su pareja no va a abandonarle.

Existe otro tipo de violencia, la **violencia institucional**, que provoca la victimización secundaria:

- Lentitud en los procesos
- Descoordinación entre instituciones y/o profesionales
- Pasividad y ausencia de implicación profesional.

- Falta de realismo y de formación.
- ¿Protección real de la víctima?

### **3.1 Características de las víctimas de violencia de género:**

La educación va dirigida a formar una familia: casarse y tener hijos, es decir pasar de ser esposa a ser madre, de esto dependía la valía de la mujer, ya que se daba más importancia a su capacidad como cuidadora y educadora que a su capacidad intelectual.

Las víctimas de violencia han perdido su lugar de referencia, su casa ya no le reporta tranquilidad y seguridad sino que implica un cambio en su vida que le ha producido secuelas importantes como trastornos psicológicos, pérdida o ausencia de vida social, disminución de recursos económicos, alerta constante para evitar encontrarse al agresor y en algunos casos abandono del hogar y separación de los hijos e hijas.

Muchas mujeres comentan que se vieron involucradas en la situación de maltrato sin darse cuenta, notaron pequeños detalles durante el noviazgo que se atribuyen a los celos. En otros casos, indican que la primera agresión tuvo lugar en la noche de bodas o cuando se quedó embarazada. Una explicación a esto es que el agresor cuando cree que la mujer depende totalmente de él, se siente con libertad para agredir ya que a la mujer le va a resultar más difícil separarse.

Walter. L (1984) formulo el Síndrome de la Mujer Maltratada para describir las secuelas psicológicas que producía la violencia de género, indicando que las mujeres se adaptan a la situación incrementando su habilidad para afrontar los estímulos adversos y minimizar el dolor. Presentan distorsiones cognitivas como la minimización, negación o disociación, pueden llegar a cambiar la forma en que se ven a sí mismas, a los demás y a la realidad, presentando una autoestima por debajo de la media (Echeburúa. E y Corral. P 1998), motivado por la tendencia de las mujeres a culparse de lo sucedido produciendo que dejen de confiar en ellas mismas, unido a las continuas críticas y descalificaciones de los agresores.

Muchas de las mujeres víctimas de violencia presentan las siguientes características:

- Personas con baja autoestima.
- Sentimientos de culpa y vergüenza.

- Dependencia económica de su pareja.
- Escasa red de recursos y apoyos.

En algunos casos, el comportamiento inhibido de las mujeres y su falta de reacción ante el maltrato, debe interpretarse como una estrategia de afrontamiento pasiva destinada a proteger su vida y no debe tomarse como un síntoma depresivo típico, ni como un indicador de que las mujeres están a gusto con la situación de maltrato. (Follingstad. D 1988).

Las mujeres maltratadas no son un grupo uniforme ni tampoco lo son las consecuencias que les produce el maltrato. Influyen la frecuencia y la severidad del maltrato, el tipo de maltrato, la percepción de la situación, la disponibilidad de redes sociales y familiares, la posibilidad de predecir y/o controlar el maltrato, la edad, la estabilidad y los recursos psicológicos previos. (Echeburúa. E; Corral. P, Zubizarreta. I y Sarasúa. B 1996).

### **3.2 Características de los agresores:**

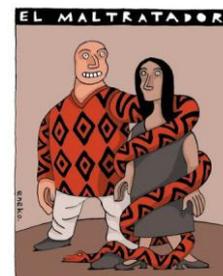
Según indico Marcela Lagarde (1996), la violencia es presentada como parte esencial de la condición masculina, como instinto arcaico y primitivo y se la convierte en característica humana.

¿Qué pueden tener en común los maltratadores?, varios autores recogen, aunque no entre las supuestas características de los agresores, una concepción misógina, es decir, el maltratador golpea porque considera inferior a la mujer, porque cree tener privilegios sobre su pareja, porque la cree “suya” (Walker. L, 1979; Echeburúa. E y Corral. P 1998).

Simon y Shuster (1998) *proponen dos tipos de maltratador:*

#### **El Cobra:**

- Persona agresiva con todo el mundo.
- Su compañera debe hacer siempre lo que él quiere.
- Puede llegar a amenazar con armas.
- Se calma internamente, según se vuelve agresivo.
- Es difícil tratarlo con terapia psicológica.
- Abusa de las drogas o del alcohol.



## El Pit-Bull

- Solamente es violento con su pareja.
- Es celoso y tiene miedo de que lo abandonen.
- Priva a su esposa o novia de su independencia.
- Su cuerpo reacciona violentamente durante una discusión.
- Tiene algún potencial para la rehabilitación.
- Pudo haber problemas de violencia o autoridad en su familia.



El maltratador puede emplear algunas estrategias de control relacionadas directamente con la aparición de trastornos depresivos, por ello, castiga a la mujer cuando ésta muestra respuestas adaptativas (expresa enfado, busca ayuda...) e incluso cuando la mujer intenta defenderse, puede aumentar la intensidad del maltrato, disminuyendo la posibilidad de que la mujer busque ayuda en un futuro (Staats. A y Heiby. B, 1985).

### 3.3 ¿Cómo se produce la violencia en la pareja?:

Hay varias teorías acerca de este tema, como se ha estado indicando anteriormente no hay un patrón establecido. Puede que la teoría más conocida sea la de *Walter. L* (1989), quien señaló que la violencia presenta un ciclo que se repite:

- **Fase 1, Tensión:** en un primer momento de la relación es difícil que aparezca la violencia, por miedo a que se termine. El comportamiento agresivo va en relación a objetos y fomentado por la sensación de alivio del hombre al dar portazos, romper objetos... llegando a insultos o abuso verbal. La mujer intenta ante estos comportamientos evitar que vuelvan a suceder modificando su comportamiento, sintiéndose responsable de lo sucedido. El comportamiento del hombre va a más según avanza la relación, volviéndose celoso, controlando todo lo referente a la mujer (forma de vestir, con quién va...) y aislando a la mujer de sus amigos, familia...
- **Fase 2, Agresión:** el hombre necesita descargar la tensión acumulada de la fase anterior, eligiendo cuándo, cómo, dónde y qué va a hacer. Tras el episodio de violencia el agresor se muestra relajado.
- **Fase 3, Luna de miel:** es un periodo de calma tras la agresión en el cual se muestran ambas partes cariñosas entre sí, la mujer con la esperanza de que no

vuelva a darse otro episodio violento. El hombre suele mostrarse arrepentido y promete no volver a comportarse de esta manera.

### **3.4 Mitos acerca de la violencia contra las mujeres:**

- *Las mujeres maltratadas padecen alguna enfermedad mental:* las mujeres maltratadas necesitan una ayuda psicológica tras padecer la violencia, aunque hay un tanto por ciento pequeño de mujeres que sí presentan un cuadro psiquiátrico antes de darse el maltrato.
- *Los hombres que agreden a sus parejas están enfermos o son alcohólicos:* el maltrato se aprende culturalmente, aunque el alcohol u otras sustancias puedan provocar una violencia más continuada. Son problemas que deben tratarse independientemente.
- *Las mujeres maltratadas si quieren pueden dejar a su agresor:* el hombre intenta someter a la mujer a todo lo que él diga, separándola de su familia y amigos, por lo que la víctima tiene la sensación de no contar con ningún apoyo.
- *El problema de la violencia de género esta exagerado:* las agresiones en el ámbito familiar es una de las causas que generan más lesiones en las mujeres.
- *Es normal que hombres y mujeres peleen:* la violencia de género es un abuso de poder y superioridad del hombre hacia la mujer.
- *La violencia de género es un problema de las clases bajas:* la violencia de género se da por el simple de hecho de ser mujer, por lo que toda mujer esta expuesta a ella aunque depende del tipo de educación, medios, autoestima, red de recursos... que hayamos tenido como referencia para poder enfrentarnos a ella. No obstante puede darse que las mujeres de clase baja sean quienes acudan a programas públicos a recibir ayuda.
- *No existe la violación en la pareja:* cuando una de las partes no esta conforme con mantener esa relación, es una violación ya que no esta consentida.
- *El embarazo lo arreglará todo:* la violencia se da en cualquier etapa, incluso hay estudios en los que durante el embarazo se produce más violencia.

#### 4. EDUCACIÓN SOCIAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO:

Para atender a las mujeres lo más importante es tener una perspectiva de género, la mujer suele acudir a pedir ayuda tras habérselo contado ya a otra persona de confianza y puede que no haya tenido una respuesta adecuada. La mujer suele presentarse avergonzada y culpable lo que le genera muchas dudas sobre qué puede o no hacer. Hay que evitar la victimización secundaria, ya que además de ser víctima de violencia de género pasa a ser víctima del entorno que le culpa por su forma de actuar o le responsabiliza con frases como “*¿Por qué no lo contaste antes?, ¿Por qué no has denunciado antes?, ¿Por qué has permitido que suceda?*”.

La Educadora Social deberá tener una serie de habilidades a la hora de trabajar con este colectivo para llevar a cabo la intervención socioeducativa:

- Capacidad de trabajo en equipo.
- Escucha activa.
- Transmitir interés, confianza y seguridad.
- Comunicación clara.
- Empatía.
- Veracidad.
- Capacidad de contención.
- Confidencialidad.

En ocasiones necesitaremos de la asesoría y colaboración de otros profesionales. Si no nos consideramos con capacidades para ofrecer seguimiento a la mujer, la orientaremos hacia otros profesionales o centros que puedan darle la atención adecuada.

Se deben trabajar los tres ámbitos de aprendizaje:

- **Área cognitiva:** (conocimientos, hechos, conceptos)
- **Área emocional:** (sentimientos, emociones)
- **Área de las habilidades:** (habilidades personales y sociales)

Salir de una relación de maltrato es en general un proceso largo que requiere una intervención continuada. A veces las mujeres no logran recuperar plenamente el control sobre sus vidas. Primeramente la mujer suele desear cortar el maltrato pero no la relación con su pareja. Tienen la falsa esperanza de que cambiaran.

La educadora social estará presente en la relación de ayuda que queremos establecer con las mujeres, por ello se deben reconocer las dificultades y problemas a los que la mujer debe hacer frente durante el programa que se propone:

- **Pérdidas:** la mujer va a atravesar un proceso de duelo, puede echar de menos los momentos y aspectos buenos de la relación y sentir vacío y tristeza. La pérdida de la relación con su pareja, de la familia que creó, del padre de sus hijos/as, amigas y amigos que tuvieron como pareja... Es frecuente que durante este periodo presente síntomas de ansiedad y depresión. Lo importante es que la mujer entienda porque toma esta decisión.
- **Soledad:** muchas mujeres nunca han tenido la experiencia de mantenerse ellas mismas, principalmente de forma económica. A partir de la ruptura deben aprender a procurarse vivienda, alimentación y seguridad. Otro aspecto importante a conseguir es la confianza en sí mismas y en otras personas. Valorar sus esfuerzos, sus capacidades y sus logros, todo ello resulta esencial para que la mujer llegue a tener una imagen positiva que pueda disminuir sus sentimientos de culpa y aumente su motivación a buscar nuevas relaciones de amistad o recuperar las que tuvo anteriormente.
- **Recuperar su autoestima:** la mujer intenta entender por qué estuvo metida en esta relación. Es esencial que pueda ser capaz de comprender lo que pasó. Que desarrolle una visión positiva de sí misma.
- **Creencias y actitudes previas:** es difícil que la mujer pueda cambiar lo que hasta ahora han sido sus creencias por ello es importante que se den a conocer otros valores, formas de actuar, ser conscientes de pautas y normas sociales dañinas, posibilitando la interiorización de otros valores y comportamientos más saludables.

Es importante, aunque no obligatorio, que el taller lo lleve a cabo una educadora social en vez de un educador social debido al colectivo con el cual se va a trabajar, ya que las mujeres que acuden a estos programas suelen empatizar y mostrarse más abiertas con otras mujeres.

## **5. DISEÑO:**

El proyecto va dirigido a mujeres víctimas de violencia de género, por considerarse que es un colectivo con una problemática concreta y específica de rol de género.

### **5.1 Población a la que va dirigida el programa.**

El grupo con el cual se va a trabajar, va dirigido a mujeres de cualquier estatus social o profesional y sea cual sea su historia de vida, estén sufriendo o hayan sufrido violencia por parte de su ex pareja.

El proyecto está dirigido a mujeres derivadas por un trabajador o trabajadora Social de su Centro de Salud o de Servicios Sociales.

El perfil de las personas que son susceptibles de incorporarse al grupo son:

- Mujeres entre 30 y 60 años.
- Con diversidad de historias de vida.
- Escasas o nulas relaciones sociales.

Una vez que la Trabajadora Social del Centro de Salud o de Servicios Sociales valore y derive a la mujer al grupo se realiza una entrevista individual con el objetivo de conocer su situación actual e informarle de programa que se pretende llevar a cabo. Es bueno que la incorporación de las participantes sea en las primeras sesiones para lograr una cohesión en el grupo.

La entrevista que se realiza es abierta, comenzando con preguntas muy generales, para ir a lo más concreto. (Apéndice 1)

Una vez conocida la situación de cada una de las mujeres participantes en el programa, se comenzará el programa con proyectos y objetivos alcanzables a corto, medio y largo plazo. A medida que la mujer vaya alcanzando dichos objetivos, irá consiguiendo cambiar aspectos de su vida actual que no considera apropiados.

También es factible que se produzcan retrocesos, por ello deben sentirse apoyadas en sus decisiones y capacidades.

## **5.2 Objetivos del programa.**

- **Objetivo general:**

- Avance hacia un estilo de vida saludable de las mujeres víctimas de violencia de género.

- **Objetivos específicos:**

1. Fomentar la expresión de sentimientos.
2. Concienciación de ideas preconcebidas sobre hombres y mujeres.
3. Análisis de estereotipos románticos en la relación de pareja.
4. Distinción entre comportamiento de hombre y agresor.
5. Reconstruir la propia identidad y la autoestima.
6. Reflexión sobre los distintos estilos de vida.
7. Conocimiento de estrategias de afrontamiento ante diferentes situaciones.
8. Tomar conciencia de las propias expectativas respecto a la pareja.
9. Análisis de las consecuencias del control desde la propia experiencia.
10. Aprender a defender la propia autonomía en las relaciones de pareja.
11. Conocimiento de nuestra propia comunicación.
12. Aprender a responder a mensajes abusivos.
13. Desarrollar competencias comunicativas y de relación interpersonal.
14. Tomar conciencia de la necesidad de tener un proyecto personal.

## **5.3 Metodología.**

La metodología a llevar a cabo es grupal, debido a que proporciona seguridad, confianza y apoyo, las mujeres observan no ser las únicas en esta situación al escuchar los distintos relatos del resto del grupo, favoreciendo un feed-back.

Para poder lograr la efectividad del grupo, será cerrado, pudiendo incorporarse mujeres únicamente en las dos primeras sesiones hasta completar un máximo de 10 personas siendo el mínimo de 6. ¿Por qué este número? Porque con más de 10 miembros es posible que se generen subgrupos y algunas de las personas no se encuentren cómodas participando verbalmente.

Las sesiones tendrán lugar un día cada quince días, realizándose un total de 10 sesiones en las cuales, mediante diversas dinámicas se pretende que cada mujer avance hacia un estilo de vida saludable.

La educadora será quien mantenga y fomente la comunicación y la participación, anunciando e introduciendo los temas, y las actividades a desarrollar. Establecerá las normas de funcionamiento del grupo, asegurando así la dinámica grupal que pasará a ser de un grupo observador a un grupo de apoyo a lo largo de las sesiones.

Al compartir sus experiencias en grupo, las mujeres:

- Comienzan a valorar su propia experiencia y la de las demás y adquieren seguridad en ellas mismas.
- Observan que sus vivencias tienen aspectos comunes.
- Aumenta su autoestima.
- Clarifican sus propios pensamientos, sentimientos, y conflictos y les ayuda a irlos elaborando y resolviendo.
- Ocupan un lugar dentro del grupo, estableciendo relaciones significativas unas con otras para salir de su aislamiento.
- Desarrollan habilidades de comunicación y escucha.
- Conocen diversos recursos y su funcionamiento.

#### **5.4 Desarrollo de las sesiones.**

Cada sesión tendrá una duración de entre 90-120min, en las que se llevarán a cabo distintas dinámicas, video forum, role-playing, debates... Las dinámicas propuestas:

- Favorecen la seguridad en ellas mismas y en el grupo.
- Ayudan a formar un autoconcepto positivo.
- Valoran las cualidades y limitaciones de cada una.
- Potencian la aceptación de todas las personas.
- Favorecen la comunicación.

- **Primera Sesión:**

En la primera sesión, la educadora tendrá la labor de poner en conocimiento del grupo su función y los objetivos del programa para que vayan conociendo lo que se pretende conseguir a lo largo de estos meses en los cuales van a compartir experiencias y aprendizaje. También en esta primera sesión es importante que se fijen una serie de reglas entre las participantes, para un buen funcionamiento del grupo.

### **Actividad 1: “PRESENTACIÓN GESTUAL”**

**Tiempo:** 10-15min.

**Desarrollo:** Todas se colocan en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y seguidamente dice su nombre. Vuelve al corro y en ese momento salen todos dando un paso hacia delante y repiten su gesto y nombre.

Una vez finalizadas las presentaciones, la educadora explicará más detenidamente los contenidos de los talleres que se van a llevar a cabo. Una vez finalizado, cada participante explicará al resto del grupo qué le ha motivado a acudir a este programa y cuales son sus expectativas.

Se trabajará principalmente la comunicación entre las integrantes del grupo para favorecer un ambiente de confianza entre ellas que favorezca el mejor funcionamiento de estos talleres debido a que de esta forma, las participantes pueden dar opiniones, mostrar sentimientos... de manera más espontánea.

### **Actividad 2: “¿¿TELÉFONO ESCACHARRADO??”**

**Desarrollo:** Las participantes se colocan en fila, la primera de ellas transmite al oído de la siguiente como creía que iban a ser sus compañeras y cómo las ve después de la primera sesión, por ejemplo “pensaba que nadie iba a hablar, que todas íbamos a mostrarnos tímidas pero cada una de nosotras estamos participando riéndonos mucho y dando nuestra opinión”, este mismo mensaje debe irse pasando desde la primera a la última lo más fiel posible.

La última persona debe decir lo que la ha llegado, una vez dicho la persona que inició el mensaje debe aclarar sí es lo que realmente comentó. Una vez aclarado entre las participantes hablan y reflexionan sobre lo que ha podido pasar para que el mensaje haya acabado distorsionado.

### **Actividad 3: “CONOCEME”**

**Desarrollo:** se reparte a cada participante un folio que dividirán en 4 partes:

<b>Característica personal:</b> (comprensiva, habladora, deportista...)	<b>Deseo:</b> (poder estudiar para tener un buen trabajo, tener un coche...)
<b>MARÍA</b>	
<b>Cosas que hago bien:</b> (lavo la ropa, juego al baloncesto con mis hijos, llevo las cuentas de los gastos...)	<b>Cosas que me compraría con 50 €:</b> (ropa, libros, maquillaje...)

Una vez terminado, se doblan las hojas y se meten en una caja, se forman parejas escogiendo la mitad del grupo una tarjeta al azar, busca a la persona que la ha escrito y entre ambas comentan lo que han escrito y porque. A continuación es la otra mitad del grupo quienes escogen tarjeta y buscan a esa persona para explicar lo expuesto en la tarjeta.

- **Segunda Sesión:**

**Objetivo específico:** Fomentar la expresión de sentimientos.

La educadora dará una breve explicación sobre qué son los sentimientos y la importancia de poder reconocerlos y expresarlos.

El **SENTIMIENTO** es el resultado de una emoción, a través de la cual la persona que es consciente tiene acceso al estado anímico propio, determinan el estado de ánimo.

Saber expresar los sentimientos hace que crezcamos personalmente. Muchas veces se piensa que lo importante es comunicarnos, pero hay que saber cómo hacerlo y cómo expresar nuestros sentimientos.

### **Actividad 1: “MI EXPERIENCIA”**

**Desarrollo:** La educadora relata a las participantes una historia sobre un personaje que quiere ayudar a todo el mundo en sus problemas. Las participantes tienen que dibujar en grupos a ese personaje. Una vez dibujado, la educadora comenzará a hacer preguntas al grupo sobre el personaje y la historia contada para que puedan expresarse:

- ¿Debe conocer este personaje lo que os gusta? ¿Debe conocer algo de lo que no os gusta? ¿Por qué? ¿le llamaría la atención algo de lo que habéis vivido?.
- ¿Cómo os habéis sentido al poder expresaros?.
- ¿Cómo puede este personaje ayudaros a mejorar?

### **Actividad 2: MIS SENTIMIENTOS.**

**Desarrollo:** Las participante pensarán en un día cualquiera y escribirán en una hoja, durante un máximo de tres minutos, los estados de ánimo y sentimientos que recuerden haber tenido ese día. Una vez terminado se les preguntará cómo se han sentido al mandarles esta actividad con tan poco tiempo para escribir. Cada una leerá su hoja en voz alta y se escribirán en una pizarra para debatir al final:

- ¿Cuántos de los estados de ánimo que han enumerado están relacionados con sentimientos positivos y cuántos están más cercanos a los negativos?
- ¿Qué tipo de sentimientos prevalece en su lista?
- ¿Cuáles son los sentimientos más repetidos? ¿A qué puede ser debido?
- ¿Cuáles faltan? ¿por qué?
- ¿Cómo los reconozco? ¿Qué sentimientos expreso sobre todo con palabras? ¿Por qué es importante que me dé cuenta de lo que experimento? ¿Qué sucede cuando una persona no manifiesta nunca sus sentimientos? ¿conozco alguna? Y yo ¿hablo a menudo de mis sentimientos?

### • **Tercera Sesión:**

**Objetivo específico:** Concienciación de ideas preconcebidas sobre hombres y mujeres.

### **Actividad 1: “MUJERES- HOMBRES”**

**Desarrollo:** La educadora pondrá videos sobre la imagen que se tiene de las mujeres y los hombres en anuncios, películas... después comenzará a preguntar diversos temas

relacionados tanto con las mujeres como con los hombres para que entre todo el grupo se debatan aspectos como: qué papel desempeña la mujer y el hombre en la familia, educación, amigos, trabajo, tipo de ropa que viste cada uno, frases que dicen...

Videos propuestos:

- **Pretty woman.** Se pondrán los 5 primeros minutos de la película en la cual se observa claramente las diferencias entre la protagonista femenina y el protagonista masculino. La mujer aparece en una cama casi sin ropa, mientras que el hombre a esa misma hora ya está en su coche dirigiéndose a una reunión de trabajo vestido con traje.
- **Anuncio Axe.** Se puede escoger cualquier anuncio de Axe (marca de desodorantes) en el cual un hombre aparece en pantalla poniéndose desodorante mientras aparecen mujeres a su alrededor, a veces con poca ropa.
- **Anuncio Kinder:** hay dos versiones, una de una mujer y otra de un hombre, en la primera, la mujer aparece en la cocina con su hija hablando sobre novios, mientras que en el protagonizado por el hombre aparecen un padre y un hijo tras acabar las clases, jugando animadamente.

**Objetivo específico:** Análisis de estereotipos románticos en la relación de pareja

**Actividad 1: “¿SÍ TIENE CELOS ES QUE ME QUIERE?”**

**Desarrollo:** La educadora pondrá en el taller diversos vídeos en las que las mujeres expresan como es su relación de pareja ideal y testimonios de mujeres sobre los comportamientos celosos de sus parejas.

- **Testimonio 1:** [http://www.youtube.com/watch?v=joL4vDwCv\\_Q](http://www.youtube.com/watch?v=joL4vDwCv_Q) Una mujer explica cómo su marido le pegó.
- **Testimonio 2:** <http://www.youtube.com/watch?v=NVnx4oXir4s> una mujer relata como fue atropellada y acuchillada por su ex pareja.
- Tráiler de la película **Los puentes de Madison**, la protagonista muestra su ideal de pareja.

Una vez vistos los distintos videos, la educadora comienza a hacer diversas preguntas sobre cómo ven las participantes los videos y si tiene relación con lo vivido por ellas en su relación de pareja, si idealizaban algún aspecto de sus ex parejas, qué piensan de los celos...

**Objetivo específico:** Distinción entre comportamiento de hombre y agresor.

**Actividad 1: “MI EXPERIENCIA CON UN MALTRATADOR”**

**Desarrollo:** Se pondrán ejemplos mediante videos, o lecturas sobre diversas actitudes y aptitudes de los hombres respecto a las mujeres para diferenciar los distintos comportamientos entre hombre y maltratador.

**-“Carta a un maltratador de María Milagros Santos Serna: ...Cuando te conocí lo primero que me hiciste sentir fue lastima, me contabas que a tu padre sólo le habías visto dos veces en tu vida, y a tu madre estuviste 10 años sin saber de ellas, se fue al extranjero a trabajar y te dejó con unos tíos, te lamentabas de que no te dieron cariño... Cuando nos hicimos novios tú tenías 20 años y yo 18. Tu personalidad tímida que apenas te atrevías a hablar. En mí encontraste alguien con quien desahogarte, contenta si en algo te podía ayudar... Nos casamos, tuvimos dos hijos, y aún fue peor. Decías que no te gustaban los niños, por eso nunca les dabas cariño ni confianza. No dialogabas para que te contaran sus cosas, sus dudas y preocupaciones... Todo ser humano merece ser tratado con dignidad”.**

**-“A mi cazador, Sandra Cuesta Obeso: Mientras desayunaba esta mañana apareció tu foto en las noticias. Dos policías te escoltaban mientras tú tenías las manos esposadas en la espalda. Tu cara era impenetrable, no se veía rabia, tristeza ni alegría. Condenado por maltrato, ponía el titular. Te escribo esta carta para apoyarte en este trance tan injusto y duro que vas a tener que afrontar en soledad. Los tuyos te han dado la espalda cuando sé que si lo hiciste es porque lo merecía. Te quiero ofrecer mi apoyo desde aquí pues me considero tu más fiel admirador. Tus hijos no entienden que lo hiciste por ellos que ella no era una buena influencia. Ella te estaba separando de ellos, estaba intentando suplantar tu puesto con un estirado oficinista, que ríe todas sus gracias para caer bien.**

**Admiro la valentía que tuviste al violar la orden de alejamiento por parte del juzgado. No sólo admiro en la manera que te colaste en la casa. La paciencia es a característica de un buen cazador.**

**He encontrado en ti un modelo a seguir, la prensa ha ofrecido un reportaje especial explicando cada paso que diste. Describiendo de manera puntillosa donde le asestaste cada una de las 5 puñaladas. La primera fue poco acertada, ya lo sé, pero ella te pilló por sorpresa, así que bueno un fallo lo tiene cualquiera. A pesar de ese poco afortunado despiste, reconozco que fue un trabajo limpio...”**

- **Love Actually:** Se pondrá una de las escenas en la que uno de los personajes se declara a una de las protagonistas: <http://www.youtube.com/watch?v=FFnSgPC-VXA>

Debate tras cada lectura o visualización: Sacar el perfil de un maltratador y el de un hombre, ¿Cómo nos hemos sentido al escuchar esto?.

- **Cuarta Sesión:**

**Objetivo específico:** Reconstruir la propia identidad y la autoestima.

Antes de comenzar ninguna dinámica es necesario explicar un poco de teoría para aclarar conceptos. La mediadora preguntará al grupo lo que cree que es la autoestima, una vez dadas algunas respuestas por parte de las participantes, la mediadora aclarará, en caso de ser necesario, lo que significa:

**AUTOESTIMA:** la autoestima es una actitud hacia uno mismo, es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “Yo” personal.

La autoestima tiene 2 *orígenes*:

- La *propia observación* en base a una serie de autoevaluaciones sucesivas y referidas a los niveles alcanzados en la relación con los objetivos propuestos.
- *Asimilación e interiorización* de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros.

**Actividad 1: “ME CONOZCO”**

**Desarrollo:** La educadora repartirá un cuestionario para que cada mujer lo rellene de la manera más verídica posible.

Una vez rellenada se dividirá el grupo en parejas para comentar cada una de las respuestas y expresar cómo se han sentido, sí han tenido problemas en expresar sus cualidades...

**Cuestionario:**

<p><b>Aspectos físicos:</b></p> <p>Cinco cosas que me gustan de mí</p>
<p><b>Aspectos Psicológicos:</b></p> <p>¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?</p>
<p><b>Aspectos Sociales:</b></p> <p>¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?</p>
<p><b>Aspectos Profesionales:</b></p> <p>Dos experiencias en que haya obtenido éxito.</p>

**Actividad 2: “MIS DESEOS”**

**Desarrollo:** Cada participante escribe en un papel uno o varios deseos a corto plazo, por ejemplo: apuntarme a un curso de formación, a parte apuntarán las capacidades necesarias que tienen para lograrlo y las que necesitan.

<b>DESEO</b>	<b>QUÉ TENGO</b>	<b>QUÉ NECESITO</b>

**Actividad 3: AUTOESTIMA ALTA O BAJA.**

**Desarrollo:** la educadora repartirá un folio con una tabla en la que deberán señalar cuál de estas características corresponden a una persona con baja (B) o alta (A) autoestima.

Alta o Baja	Característica
	Se refiere en positivo a las acciones de los demás y en negativo a las propias.
	Se marca metas posibles.
	Habla en primera persona
	Se siente despreciado o poco apreciado por sus iguales.
	Se plantea expectativas realistas de lo que puede conseguir.
	Se siente incómodo al expresar ideas que no son compartidas por otra gente.
	Expone sus logros moderadamente.
	Pide ayuda cuando lo cree necesario.
	Se muestra impotente ante situaciones que es capaz de afrontar.
	Evita los elogios.
	Es muy sensible y le duelen mucho las críticas.
	Toma decisiones conociendo sus consecuencias y asumiéndolas.
	Acepta resultados positivos y negativos.
	Prefiere que otra persona decida por ella.
	Tiende a culpabilizar a los demás.
	Expresa sus sentimientos.
	Se siente seguro de lo que ha hecho si otra persona le dice que está bien.
	Se avergüenza de sus limitaciones.

- **Quinta Sesión:**

**Objetivo específico:** Reconstruir la propia identidad y la autoestima.

(Se continúa con el tema de la sesión anterior).

### **Actividad 1: PELÍCULA**

**Desarrollo:** que se imaginen que una productora quiere realizar una película sobre la vida de cada una de las participantes. Para ello deben escribir todos los hechos e historias positivas que hayan realizado a lo largo de su vida y poner un título. En pequeño grupo se leerán todas las historias y ante el gran grupo se elegirá una secuencia de cada una de ellas para ser leída.

### **Actividad 2: DRAMATIZACIÓN.**

**Desarrollo:** Se asigna a cada persona un papel que habrá de representar y se le indica que imagine el comportamiento del personaje al que va a interpretar para hacer role-playing.

Los papeles que deberán interpretar tienen las siguientes características:

<i>Servicial</i>	<i>cortés</i>	<i>cuidadoso</i>	<i>sincero</i>	<i>amable</i>
<i>Sonriente</i>	<i>puntual</i>	<i>atento</i>	<i>creativo</i>	<i>generoso</i>

Tras cada representación, cada mujer podrá aportar nuevas ideas sobre cómo lo habría hecho.

### **Actividad 3: TOMA DE DECISIONES**

**Desarrollo:** La toma de decisiones y la iniciativa forman parte del fomento de la autoestima. Exponemos situaciones imaginarias a las que deberán responder e intercambiar sus decisiones. Algunos ejemplos de situaciones son:

- Vas a una tienda a comprar, no te conocen y al ir a pagar te das cuenta de que no tienes dinero, ¿Qué haces?
- Te encuentras en la calle una gran cantidad de dinero, ¿Qué decides hacer?
- Una persona extranjera se acerca y te pide dinero para el metro ¿se lo das?

### **Actividad 4: TARRO**

**Desarrollo:** Cada participante cojera un tarro y cada día debe meter un papel con una característica suya o con una virtud, para más adelante abrir el bote y observar lo que están consiguiendo.

- **Sexta Sesión:**

El estilo de vida es un conjunto de hábitos y comportamientos relacionados con la salud por lo que es importante que las participantes lo tengan en cuenta porque los malos hábitos producen problemas de salud lo que realimenta la baja autoestima.

Es importante explicar brevemente lo que es el estrés y que cada participante de su opinión ya que tendrán una idea por lo trabajado en sesiones pasadas.

**ESTRÉS:** Reacción que tiene un sujeto frente a acontecimientos valorados como desafíos a la propia capacidad.

**Objetivo específico:** Reflexión sobre los distintos estilos de vida.

**Actividad 1: MI ESTILO DE VIDA**

**Desarrollo:** cada participante expresa brevemente algunas de las situaciones que considera difíciles y cómo las afronta. Por ejemplo, si a una persona le causa estrés estar esperando el autobús sin hacer nada, se pondrá a fumar. Esta situación de esperar durante un tiempo y no saber que hacer produce que la persona se ponga nerviosa y adquiera un mal hábito, como es en este caso, ponerse a fumar, otra persona puede que ante este hecho decida comprar una bolsa de patatas fritas...

Una vez expresadas las diversas experiencias, reflexionarán sobre cual es el motivo que las lleva a realizar ese mal hábito, dirán cual de esas acciones quieren cambiar y cómo podría hacerlo.

Se escogerán 3 ó 4 situaciones expresadas para hacer role-playing y que todas participen dando diversas opciones para modificar el mal hábito, por ejemplo, la persona que espera el autobús y esta fumando en vez de fumar puede hacer crucigramas.

**Objetivo específico:** Conocimiento de estrategias de afrontamiento ante diferentes situaciones.

**Actividad 1: ACCIÓN-REACCIÓN.**

**Desarrollo:** La educadora expondrá un caso, que puede ser real o no. A continuación, se iniciará el debate para que las participante comprendan que la reacción que tenga cada una de ellas va a depender de cómo ven la situación.

Debate: ¿Cómo percibe la situación la protagonista? ¿Cómo la percibes tú? ¿Qué sentimientos tiene? ¿Cómo reaccionarías tú?....

### **Actividad 2: MI CONTROL DEL ESTRÉS**

**Desarrollo:** La educadora pedirá a las participantes que realicen una lista con las diversas situaciones que les provocan estrés en el momento actual, colocándolos por orden de prioridad, primeramente deberán colocar los problemas o situaciones que deben afrontar de inmediato.

Una vez hecha la lista, cada una de las mujeres leerá en voz alta sus situaciones y se escogerá una de ellas para representarla y entre todas dar diversas estrategias. Lo que se busca es que cada persona valore su situación y el modo en que puede afrontarla ya que hay veces que se debe de cambiar de estrategia para que la situación mejore.

### **Actividad 3: ME RELAJO**

**Desarrollo:** Para un buen control del estrés también es necesaria la relajación, hay ejercicios que pueden hacerse en un corto periodo de tiempo, pero para esta sesión elegiremos una relajación grupal la llamada *Técnica de Schultz*:

Todas las participante se pondrán en una posición que consideren cómoda, bien sea sentadas, de pie... y se guardará silencio para poder relajarse totalmente. La mediadora les indicará que piensen:”estoy totalmente tranquila”, deben repetírselo las veces que haga falta hasta que logren sentirlo de verdad.

Seguidamente pensarán “mis piernas son muy pesadas”, “mi espalda es muy pesada”, “mis brazos son muy pesados”... así con todas las partes del cuerpo.

El siguiente paso es pensar “mi corazón tiene un ritmo constante” para pasar después a centrarse en la respiración “mi respiración es tranquila”.

Uno de los pasos más importantes es relajar la zona del abdomen, ya que en situaciones de estrés puede verse afectada, la frase a pensar es “mi plexo solar irradia calor”.

El último paso es relajar la mente “siento un frescor agradable sobre la frente”.

Una vez interiorizados todos los pasos se volverá poco a poco a ponerse en movimiento.

- **Séptima Sesión:**

**Objetivo específico:** Tomar conciencia de las propias expectativas respecto a la pareja.

**Actividad 1: CUENTOS INFANTILES**

**Desarrollo:** Desde que somos pequeños/as los adultos nos relatan cuentos que han pasado de generación en generación haciendo que se transmitan de unos a otros los roles que se reflejan en ellos, así, las mujeres deben ser serviciales, amas de casa, sentimentales... mientras que los hombres deben ser valientes, corpulentos, trabajadores... porque ¿Hubiese querido Blancanieves al Príncipe azul si no la hubiera salvado la vida? O ¿Bella se hubiese casado con Bestia si no la hubiese gritado? Todos estos cuentos nos suenan y seguro que los hemos contado a nuestras hijas, sobrinas, hermanas... pero ¿de verdad entendemos lo que quieren transmitir? A lo largo de esta actividad cada participante debe darse cuenta de lo que ella realmente quiere, no porque se lo exija la sociedad sino porque ella realmente lo quiere así.

La educadora y las participantes traerán diversos cuentos de su infancia para diferenciar la fantasía y lo que realmente se quiere transmitir. Se proponen los siguientes:

- **La Cenicienta:**

- Fantasía: La protagonista lleva una vida pobre hasta que el príncipe la encuentra.
- Enseñanza: no es necesario que las mujeres busquen alternativas a su situación ya que hay un hombre que las va a sacar de ella.

- **La Bella y la Bestia:**

- Fantasía: Bella convive con un monstruo que en el fondo es una buena persona.
- Enseñanza: las mujeres pueden cambiar a sus parejas sea cual sea su carácter y sus problemas.

- **La princesa y la rana:**

- Fantasía: la princesa besa obligadamente a un sapo y éste se convierte en príncipe
- Enseñanza: las mujeres pueden encontrar al hombre de su vida en cualquier persona, aunque les resulte desagradable y lo pueden cambiar.

- **Romeo y Julieta:**

- Fantasía: los protagonistas se quieren a pesar de que sus familias se oponen.
- Enseñanza: esto puede llevar a pensar que la oposición de las familias es porque se considera amor de verdad, por lo que es necesario sacrificarse.

Tras leer el cuento en voz alta, comienza el debate: ¿De qué trata el cuento?, ¿Cuál es tu opinión al respecto? ¿Cómo acabaríais el cuento?... Es interesante que se observe como se ve a la mujer en ellos, cómo va vestida, a qué se dedica, que actitudes tiene, cómo han evolucionado las mujeres hasta las películas actuales...

También sería bueno analizar y debatir las siguientes frases que pronuncian algunos personajes de dibujos:

- *“Los hombres no te buscan si les hablas. No creo que les quieras aburrir.”* Úrsula. La Sirenita.
- *“Veo que os habéis quedado sin habla: una cualidad muy apreciada en la mujer”.* Jaffar. Aladdín.
- *“No esta bien que una mujer empiece a tener ideas y a pensar”.* Gastón. La Bella y la Bestia.
- *“Esta princesa es mía”.* Shreck.

- **Octava Sesión:**

**Objetivo específico:** Análisis de las consecuencias del control desde la propia experiencia.

**Actividad 1: VIDEOFORUM**

**Desarrollo:** se visualizarán diversos videos en los cuales se observarán las consecuencias para la mujer, derivadas del control ejercido por parte de sus parejas. Estas consecuencias pueden ser a nivel, familiar, económico, social...

Los videos que se visualizarán son los siguientes:

- **“Durmiendo con su enemigo”** Ya en el trailer de esta película se observa como el protagonista se muestra muy educado, romántico... con su pareja y según avanza la relación comienza a tener comportamientos violentos, nerviosismo,

- celos... lo que hace que la protagonista, su pareja, comience a cambiar su actitud: <http://www.youtube.com/watch?v=ombLA8Gqbpk>
- **“Te doy mis ojos”**: <http://www.youtube.com/watch?v=AS6-roHk-WQ>. Se observa como la protagonista llega a una situación en la que no puede tener amistades, ni trabajo... y cuando consigue un apoyo intenta salir de esa situación a pesar de los comportamientos de su pareja.
  - **Anuncio sobre violencia de género** del Ministerio de Sanidad, Política Social e igualdad. “No te saltes las señales, elige vivir”.
    - <http://www.youtube.com/watch?v=DJ1e6UL7A8M>: una mujer cuenta durante una cena con su familia y su pareja lo bien que le ha ido en la reunión de trabajo a lo que su pareja arremete contra ella intentando anularla profesionalmente.
    - [http://www.youtube.com/watch?v=\\_x7vDzg499U](http://www.youtube.com/watch?v=_x7vDzg499U): una mujer va condiciendo con sus hijos en la parte de atrás, mientras, recibe una llamada de su pareja al móvil en la cual muestra su desconfianza sobre donde pueda estar y con quien, lo que provoca que los menores lloren ante los gritos de su padre.

Una vez finalizados los videos se dará comienzo a un debate: ¿Qué experiencias de control habéis visto en los videos? ¿Consecuencias de dicho control? ¿Has vivido alguna situación parecida?...

A modo individual, cada mujer reflexionará sobre las posibles semejanzas entre lo visto en los videos y su experiencia personal (palabras utilizadas por el agresor, chantajes, prohibiciones...) y los sentimientos que ello conlleva.

**Objetivo específico:** Aprender a defender la propia autonomía en las relaciones de pareja.

#### **Actividad 1: ME COMPROMETO.**

**Desarrollo:** Cada participante escribirá individualmente en una hoja los aspectos que desearía cambiar respecto al control, a las fantasías románticas, al cambio que han vivido desde que no están con su expareja... y qué aspectos deben potenciar. Una vez hecho esto, cada una de ellas lo explicará en voz alta para que el resto pueda aportar sus ideas y se refuerce el proceso de cambio que quieren conseguir.

Es importante que las mujeres valoren las consecuencias y el sentimiento de la pérdida de apoyos.

- **Novena Sesión:**

**Objetivo específico:** Conocimiento de nuestra propia comunicación.

Antes del inicio de la actividad es necesario que se explique un poco qué es la comunicación y como esa comunicación nos puede ayudar a relacionarnos con nuestros iguales.

**LA COMUNICACIÓN** es un medio de conexión o de unión que tenemos las personas para transmitir o intercambiar mensajes. La comunicación es el proceso mediante el cual el emisor y el receptor establecen una conexión en un momento y espacio determinados para transmitir, intercambiar o compartir ideas, información o significados que son comprensibles para ambos.

**Actividad 1: PENSAMIENTO INTERNO.**

**Desarrollo:** La educadora preparará unas tarjetas con distintos mensajes irracionales que nos damos internamente en alguna ocasión, cada participante sacará al azar una tarjeta y pondrá un ejemplo que le haya pasado personalmente. Sí se saca una tarjeta con la que no te identificas se sacará otra. Lo importante es que en grupo se explique porque se tuvo ese pensamiento, cómo actuó, cómo afectó a su conducta... para que se de cuenta de lo que la llevó a pensar esto y poder sustituir ese pensamiento irracional por otro racional. El grupo ayudará a dar diversas opciones.

<b>Tengo que ser perfecta</b>	<b>Necesito que los demás me aprueben para sentirme bien</b>	<b>Dejo de hacer algunas cosas para que no afecte a los demás</b>
<b>Sí tengo suerte, todo irá bien</b>	<b>Seguro que me sale mal</b>	<b>Exagero algunos hechos aislados</b>

**Objetivo específico:** Aprender a responder a mensajes abusivos.

**Actividad 1: RESPUESTAS**

**Desarrollo:** La educadora escribirá distintas situaciones en las que se reflejen una persona abusiva y la víctima. Las integrantes formarán parejas y extraerán un papel para representar delante del resto del grupo esas situaciones.

Las situaciones escogidas serán de la vida cotidiana, por ejemplo: Cuando alguien esta en la cola de un supermercado y alguien se cuele, cuando alguien esta hablando mal de nosotras delante nuestro, cuando nos culpan de algo que no hemos hecho, sí alguien nos lleva la contraria...

La mujer deberá responder de manera que deje claro lo que quiere decir en cada situación para que no se vuelva a dar.

**Objetivo específico:** Desarrollar competencias comunicativas y de relación interpersonal.

#### **Actividad 1: MI ROL**

**Desarrollo:** el grupo se dividirá en dos. La educadora repartirá a cada grupo una historia y cada grupo será un de los personajes protagonistas.

Historia: *“Dos mujeres acuden a la guardería a llevar a sus hijas que acaban de comenzar el curso y están llorando. Una de las mujeres cuando llega a casa comienza a hacer sus tareas domésticas pero sin dejar de pensar en su hija, finalmente acaba llorando. La otra mujer acude al trabajo, pero antes se para en una cafetería a desayunar con sus compañeras y les cuenta su preocupación por lo sucedido, lo que la tranquiliza”*. Violencia Tolerancia: Cero (1996).

Deberán apuntar todos los aspectos que consideren necesarios para explicar el comportamiento de su protagonista frente al otro grupo para seguidamente exponer qué aspectos cambiarían para mejorar la situación.

#### **Actividad 2: AYUDA**

**Desarrollo:** Las participantes pondrán un ejemplo en gran grupo de una situación en la que otra persona les haya pedido ayuda y cómo les respondieron. Una vez explicado, se les irán haciendo diversas preguntas: ¿te sentiste cómoda? ¿te sentiste escuchada?...

Las preguntas irán dirigidas a que las mujeres se den cuenta de lo importante que es tener una red de apoyo.

- **Décima Sesión:**

**Objetivo específico:** Tomar conciencia de la necesidad de tener un proyecto personal.

**Actividad 1: MI FUTURO**

**Desarrollo:** Se dividirá el grupo en parejas donde cada mujer contará a su compañera diversos aspectos de su vida, siguiendo los siguientes puntos:

- Estado actual, edad...
- ¿Cómo te ves dentro de 5 años?
- ¿Qué es para ti el trabajo? ¿Qué quieres conseguir respecto al trabajo?
- ¿Y a la familia? ¿salud?...
- ¿Qué te aportará el conseguir lo propuesto anteriormente respecto a salud, familia...? ¿Cómo te sentirás? ¿Qué valores habrás alcanzado?

Una vez finalizado, alguna voluntaria contará en gran grupo sus objetivos y los valores que le van a aportar.

**Actividad 2: DIAGNOSTICAR ELEMENTOS QUE ME IMPOSIBILITAN CONSTRUIR MI PROYECTO DE VIDA.**

**Desarrollo:** Cada participante expresará en gran grupo sus miedos y temores ante la consecución de los objetivos y metas planteadas en la actividad anterior.

A continuación, cada mujer agrupará sus miedos según su clasificación (Todo o nada, personalizar, evitar lo positivo, etiquetarse) y una vez terminado de clasificar, se buscarán en gran grupo alternativas para dichos miedos.

**Actividad 3: CHARLA.**

**Desarrollo:** La educadora invitará a una mujer que haya pasado por esta situación para que explique como ha vivido su proceso de cambio y pueda responder a las posibles dudas, sugerencias... que tenga el grupo.

Es muy importante que las mujeres tomen conciencia de que las estrategias son la clave para poder lograr los objetivos que ellas mismas se han propuesto.

Tras la charla, se hará balance en grupo de las estrategias empleadas por la mujer, sentimientos que genera el proceso de cambio...

#### **Actividad 4: MI TIEMPO.**

**Desarrollo:** Un aspecto muy importante es el tiempo, el saber gestionarlo. Se hablará en gran grupo de la manera en que cada una se organiza. De aquí saldrán diversas estrategias que cada una irá diciendo si le parece fácil o difícil de aplicar.

Algunas de las estrategias que pueden haber salido sobre gestión del tiempo son:

- Planificar.
- Establecer prioridades.
- Saber decir No.
- Dejar un tiempo de ocio.
- ...

Lo importante es que cada una de las participantes vea que la gestión del tiempo también es muy útil y necesaria para lograr llevar a cabo sus objetivos.

#### **Actividad 5: COMPAÑERISMO.**

**Desarrollo:** Se da a cada una de las participantes un caramelo una indicándoles que no pueden ni flexionar el brazo ni usar la otra mano y se observa cómo consiguen abrirlo. La respuesta es que se lo abran unas a otras.

#### **5.5 Evaluación.**

La evaluación no será puntuable, ya que no se pretende que las mujeres que participen en este programa saquen buena nota sino que lo importante es que crezcan personalmente y evolucionen hacia una vida saludable para ellas y su entorno.

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

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

## 6. CONCLUSIONES:

En el año 2005, el Ayuntamiento de Madrid realizó 4.000 encuestas a una muestra representativa de las familias del municipio de Madrid para el libro *“Las familias madrileñas. Sus características y necesidades”*, dichos datos se han utilizado como base para dos estudios cualitativos llevados a cabo de manera paralela, dejando ver las necesidades y la población afectada. (Apéndice 2)

Este proyecto ha sido elaborado para ser de ayuda a las mujeres que han decidido cambiar su situación hacia una vida saludable, partiendo primeramente del conocimiento de la propia persona, en este caso la mujer, para ir ampliando hacia sus iguales debido a que si una persona no se conoce a si misma y esta a gusto, no tendrá la seguridad necesaria para darse a conocer a otras personas.

El maltrato, ya no sólo el de género, ha ido unido a la evolución tecno cultural y positiva o negativamente, los medios de comunicación han ocupado un papel muy importante en ello reflejando de forma general el modelo cultural en el que vivimos. Se escuchan muchos comentarios de este tipo: “pasa muchas horas frente al televisor”, “esta todo el día con las maquinitas” y si no hay una persona de referencia cerca que les explique los contenidos, estamos dejando que se cree una identidad en la que pegar, insultar... es algo normalizado.

La familia es un gran punto de apoyo desde el cual trabajar junto con la escuela las actitudes y aptitudes de la sociedad y analizarlas, ya que la familia, es donde pasamos el mayor tiempo cuando somos pequeños y donde nos desarrollamos.

Dado que la familia es muy importante, hay que tener en cuenta que si desde pequeños hay indicios de ser una persona violenta, hay que trabajar también con el núcleo familiar.

Se puede observar que en la sociedad la existencia de trabajos estereotipados que únicamente los desarrollan hombres o sólo mujeres, lo que fomenta involuntariamente una superioridad. Este ejemplo se observa claramente en un anuncio del Partido Popular para estas elecciones en el cual aparece el candidato rodeado de hombres (uno con traje, otro de la construcción, médico...) y una única mujer caracterizada como camarera con delantal y con comida en la mano.

Este tipo de ejemplos hace que en los hogares se interioricen los distintos comportamientos de hombres y mujeres porque cada uno asume el rol considerado “normal”.

Hay que trabajar a todos los niveles para poder erradicar la violencia de género, comenzando desde edades tempranas con una educación basada en la igualdad en la que se eliminen los mitos y estereotipos culturales que hacen que la mujer este infravalorada. Creando por tanto, un sistema familiar positivo en el que todos sus miembros realizan diversas actividades o tareas indistintamente de su sexo. Para que esto se produzca debe de pasar aún mucho tiempo por lo que en la actualidad deben de continuar desarrollándose programas en los centros educativos para identificar las diversas formas de abuso y poder resolver los diferentes conflictos que se puedan presentar, así como técnicas que incrementen la autoestima y disminución del aislamiento social.

Como sugiere Marianne Eriksson (1997), las campañas contra la violencia hacia las mujeres deben reflejar las desigualdades de poder entre los géneros de nuestra sociedad, es decir, las mujeres sufren violencia por ser mujeres y los hombres que recurren a la violencia lo hacen para ejercer poder, controlando el tiempo, lugar y parte del cuerpo en la que golpear.

Es fácil escuchar en la televisión “es la víctima nº 28”, antes, este tipo de noticias se daban en la sección de sucesos, pero hoy en día se esta llegando al victimismo en algunos casos ya que se da más importancia a la historia personal que a la opinión de los expertos. Es conveniente que cuando haya una víctima de violencia de género, se eviten el morbo y los detalles sin importancia, evitando comentarios como: “es un crimen pasional”, escudarse en enfermedades... Hay que proteger la intimidad de la víctima y sus familiares. Sobretudo hay que dejar claro que el agresor tiene pena de cárcel, que su comportamiento no es aceptado. Se debe evitar presentar la agresión como un hecho aislado sino como un aspecto de la violencia de género y apoyar a la mujer que denuncia.

Recordemos un caso ocurrido a finales de los 90 para reflexionar sobre la violencia de Género y cómo ha ido cambiando su visión en estos años: A finales de los 90 Ana

Orantes es atada y quemada por su marido. Ante este hecho, Álvarez Cascos comenta que los malos tratos son algo “*anecdótico*”.

Hay que ser conscientes que la violencia de género existe y no es un problema intrafamiliar sino un problema social que puede sucederle a cualquier mujer sea de la clase y condición social que sea, ya que la violencia de género se da por el simple hecho de ser mujer.

Es conveniente que aparezcan más testimonios de mujeres víctimas, especialistas, trabajadores/as de casas de acogida, crear debates, denunciar problemáticas, reclamar recursos... también es fundamental que las personas que difunden este tipo de noticias estén formadas en estos temas para que nos hagan reflexionar y no se quede en una simple noticia informativa, un simple cartel o folleto.

Es cierto que se han cumplido muchos de los objetivos propuestos desde que se aprobó la Ley de Violencia de Género en 2004, pero falta mucho por hacer, detectar el problema es un primer paso muy importante que ha logrado que este tema sea uno de los objetivos primordiales a erradicar. Con ello se da a conocer la existencia del problema, así como lo que ello conlleva, evitando que la mujer sea victimizada.

El segundo paso es dar soluciones desde todos los aspectos, personal, legal, social e institucional. Se debe trabajar de forma muy activa para prevenir y erradicar la aparición de este problema desde la educación.

Otro aspecto importante es la formación dirigida a los distintos profesionales que trabajan o pueden trabajar con las mujeres, ya que acuden a solicitar ayuda con muchos miedos y hay que saber dirigirlos. Hay que fomentar la formación en violencia, principalmente para los sectores que trabajen directamente con esta población para una adecuada recepción y ayuda a la mujer. Actualmente se están llevando a cabo varios programas al respecto, principalmente se está formando a Policías y personal médico.

La violencia de género es un problema social del cual tenemos que estar informados y tanto hombres como mujeres deben trabajar para erradicarlo. Modificar el actual concepto que tenemos de la sociedad no es fácil porque sería ir contra “lo habitual”, por ello hay que contar con estrategias como la perspectiva de género o la prevención. Las raíces históricas y culturales de violencia contra la mujer en el ámbito doméstico hace que preguntarse acerca de su prevención, implique cuestionar las bases de nuestra sociedad.

## LISTADO DE REFERENCIAS:

- Abril. C, 1999 “*Violencia doméstica: Planteamiento general*”. Madrid. Colex.
- Aranda. E, Álvarez. J, González-Aurioles. A (2005). “*Estudios sobre la Ley Integral contra la Violencia de Género*”. Madrid. Fundación El Monte.
- Belarde. O y Martín. M (2009) “*Convivir con hijos dependientes y sin pareja*”. Madrid. Colección de estudios del Observatorio de la familia de la ciudad de Madrid.
- Belarde. O y Martín. M (2009) “*Conflictos de la vida cotidiana que generan violencias en los hogares*”. Madrid. Colección de estudios del Observatorio de la familia de la ciudad de Madrid.
- Bosch. E y Ferrer. V (2002). “*La voz de las invisibles*”. Valencia. Ediciones Cátedra.
- Dio Bleichmar, E. (1991), “*La depresión en la mujer*” Madrid, Temas de hoy.
- Dutton. D. G y Golant. S.K. 1997 “*El golpeador. Un perfil psicológico*”. Buenos Aires. Paidós.
- Echeburúa. E y Corral. P, (1998) “*Manual de Violencia familiar*”. Madrid. Siglo XXI.
- Echeburúa. E; Corral. P, Zubizarreta. I y Sarasúa. B (1996) “*Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno de estrés postraumático en víctimas de maltrato doméstico: un estudio piloto*”:  
<http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1155>  
(Consultado el 15 de abril de 2012)
- Instituto de la mujer:  
[http://www.inmujer.gob.es/ss/Satellite?pagename=InstitutoMujer%2FPage%2FIMUJ\\_Home](http://www.inmujer.gob.es/ss/Satellite?pagename=InstitutoMujer%2FPage%2FIMUJ_Home)  
(Consultado el 7 de junio de 2012)
- Labrador. F. J; Rincón. P; de Luís. P y Fernández-Velasco. R (2004) “*Mujeres víctimas de la violencia doméstica*”. Madrid. Psicología Pirámide.
- Lagarde, Marcela (1996) “*Género y feminismo. Desarrollo humano y Democracia*”. Madrid. Horas y Horas.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.  
<http://www.seigualdad.gob.es/home.do>  
(Consultado el 15 de abril de 2012)

- Obra Social La Caixa (2006) *“Violencia Tolerancia Cero”*. Barcelona. Fundación La Caixa.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1994) *“Declaración sobre la eliminación de la violencia contra las mujeres”* (Res. A.G. 48/104) Nueva York. Naciones Unidas.
- Pérez del Campo. A.M, (1995) *“Una cuestión incomprensible. El maltrato a la mujer”*. Madrid. Horas y Horas.
- Simon y Schuster (1998) *“When Men Batter Women”*. Nueva York. Springer.
- Staats. A y Heiby. E, (1985) *“Paradigmatic behaviorism’s therapy of depression: unified, explanatory and heuristic”* Nueva York. Academic press.
- Varela. N (2002) *“Íbamos a ser reinas”* Barcelona. Ediciones B. S.A.
- Walker, L (1984), *“The Battered woman síndrome”* Nueva York. Springer.
- Zubizarreta. I; Sarasúa. B; Echeburúa. E; Corral. P; Sauca. D y Esperanza. I (1994) *“Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico”* Madrid. Pirámide.

#### **OTRAS REFERENCIAS CONSULTADAS:**

- Barberá, Ester (1998) *“Psicología del género”*. Barcelona . Ariel.
- Corsi, Jorge (1994), *“Violencia Familiar. Una mirada interdisciplinar sobre un gran problema social”*. Buenos Aires. Paidós.
- Echeburúa. E (1994) *“Personalidades violentas”*. Madrid. Pirámide.
- Garrido, Vicente (2001) *“Amores que matan. Acoso y violencia contra las mujeres”* Valencia. Algar.
- Lorente, Miguel (2001) *“Mi marido me pega lo normal”*. Barcelona. Crítica.
- Montero, Andrés (1999) *“El síndrome de Estocolmo doméstico en mujeres maltratadas”*. <http://www.nodo50.org/mujeresred/violencia-am.html>  
(Consultado el 20 de mayo de 2012)

## **APÉNDICES**

## APÉNDICE 1:

### Pautas de la entrevista inicial:

- Presentación de la persona que realiza la entrevista. Se le explica en que consiste el programa, el trabajo grupal, la organización y el funcionamiento del mismo.
- Preguntas acerca de la mujer:
  - Nombre y apellidos.
  - Dirección o barrio.
  - Teléfono.
  - Nacionalidad.
  - Edad.
  - Nivel de estudios. Situación laboral.
  - Modelo de familia:
- Funcionamiento y dinámica del programa a desarrollar: Profesionales que van a intervenir, objetivos...
- Preguntas más concretas acerca de la mujer y su situación:
  - Historia de pareja/ familiar:
    - ¿Cuándo comenzaron? Años de relación. Breve explicación cronológica.
    - En caso de tener hijos o hijas, ¿Cuándo nacieron? ¿Tienen hijos o hijas de relaciones anteriores?
    - Motivo por el cual se produce la ruptura.
    - ¿Existieron episodios de violencia?
    - ¿Los menores estaban presentes durante esos episodios o tenían conocimiento de ellos? ¿presentan algún tipo de comportamiento fuera de lo habitual?
  - Situación actual:
    - ¿Cómo vive? ¿Con quién?
    - Familia extensa actual y apoyos con lo que cuenta.
    - Recursos a los que acude (Centro de Apoyo a la Familia, Asociaciones...)
- Expectativas sobre el programa en el cual va a comenzar.
- Dudas, aclaraciones, comentarios.

## APÉNDICE 2:

### Estudio cualitativo:

En el año 2005, el Ayuntamiento de Madrid realizó 4.000 encuestas a una muestra representativa de las familias del municipio de Madrid para el libro *“Las familias madrileñas. Sus características y necesidades”*, dichos datos se han utilizado como base para dos estudios cualitativos llevados a cabo de manera paralela. A continuación se resume lo relacionado con la violencia de género.

Los estudios son los siguientes:

- Belarde. O y Martín. M (2009) *“Convivir con hijos dependientes y sin pareja”*. Madrid. Colección de estudios del Observatorio de la familia de la ciudad de Madrid.
- Belarde. O y Martín. M (2009) *“Conflictos de la vida cotidiana que generan violencias en los hogares”*. Madrid. Colección de estudios del Observatorio de la familia de la ciudad de Madrid.

#### **1.- “Convivir con hijos dependientes y sin pareja”. Olivia Belarde y Manuel Martín. (2009).**

La selección y localización de estas familias participantes en el estudio, la llevaron a cabo 107 profesionales mediante un programa de ordenador que aplicaba unas matrices basadas en características sociodemográficas (tamaño, composición, edades), socioeconómicas (ingresos, ocupaciones) y de actitud y aptitud (demandas, necesidades, conflictos).

El trabajo de campo se realizó entre los meses de marzo y julio de 2007 y las dinámicas tuvieron lugar en los Centros de Apoyo a la Familia del Ayuntamiento de Madrid y en el departamento de Sociología IV, Sección de comunicación de la Facultad de Ciencias de la información de la Universidad Complutense de Madrid.

Las técnicas y herramientas cualitativas utilizadas han sido las siguientes:

- Test autoaplicados, estructurados en tres partes: episodios de violencia entre los miembros de la pareja, descripción del último conflicto o del más importante y episodios de violencia entre hijos, hijas y sus padres, madres.

El test aplicado es el siguiente:

1. Piense en alguna familia en la cual se ha producido uno o varios incidentes de violencia, puede ser la suya propia u otra de su entorno.

Redondee un 1 cuando el *conflicto no produce ni ha producido ninguna violencia*.

Redondee un 2 cuando *produce o ha producido violencia verbal o mental, pero no física*.

Redondee un 3 cuando *produce o ha producido violencia física*.

<b>Conflictos que pueden generar episodios violentos en la pareja</b>			
Situaciones de Conflicto:	Tipos de episodios		
	Sin violencia	Violencia verbal	Violencia física
a)La mujer no dedica tiempo suficiente a la familia.	1	2	3
b)El hombre no dedica tiempo suficiente a la familia.	1	2	3
c)Las relaciones e intervención de la familia extensa.	1	2	3
d)Infidelidades, celos...	1	2	3
e)Reparto de las tareas del hogar.	1	2	3
f)Consumo de alcohol u otras sustancias.	1	2	3
g)Aspecto físico.	1	2	3
h)Asuntos económicos.	1	2	3
i)Relaciones íntimas.	1	2	3
j)Educación de los hijos/as	1	2	3
k)No tener en cuenta a la pareja, no respetarla.	1	2	3

2. Entre todos los conflictos que ha marcado “violencia física” redondee la letra que corresponde al más importante de todos.

Letras: a b c d e f g h i j k

3. Describe otros conflictos que han producido o producen en la pareja violencia física:

---



---



---

4. Describe otros conflictos que han producido o producen en la pareja violencia verbal:

---

---

---

5. complete el siguiente cuadro:

Descripción del último conflicto de pareja o el más importante.
¿Quién empezó el conflicto? <input type="checkbox"/> Fue él quien empezó cuando ..... <input type="checkbox"/> Fue ella quien empezó cuando ..... <hr/> <hr/> <hr/>
El principal motivo de la pelea fue ..... <hr/> <hr/> <hr/>
La peor consecuencia que esa pelea ha tenido para la familia ha sido..... <hr/> <hr/> <hr/>
Todo eso se hubiese evitado si..... <hr/> <hr/> <hr/>

Los datos obtenidos se reflejan en el siguiente gráfico:

### Conflictos que pueden generar cualquier tipo de episodios violentos en la pareja:



- Dinámicas de grupo, en las que se introducen los tópicos que correspondían a las características de las personas que lo formaban.

### 2.- “Conflictos de la vida cotidiana que generan violencias en los hogares”. Olivia Belarde y Manuel Martín (2009).

La selección y localización de estas familias participantes en el estudio, la llevaron a cabo 107 profesionales mediante un programa de ordenador que aplicaba unas matrices basadas en características sociodemográficas (tamaño, composición, edades), socioeconómicas (ingresos, ocupaciones) y de actitud y aptitud (demandas, necesidades, conflictos).

El trabajo de campo se realizó entre los meses de marzo y julio de 2007 y las dinámicas tuvieron lugar en los Centros de Apoyo a la Familia del Ayuntamiento de

Madrid y en el departamento de Sociología IV, Sección de comunicación de la Facultad de Ciencias de la información de la Universidad Complutense de Madrid.

Las técnicas y herramientas cualitativas utilizadas fueron las siguientes:

- Test autoaplicados con preguntas abiertas y cerradas, estructuradas en tres partes: episodios de violencia entre los miembros de la pareja, descripción del último conflicto o del más importante y episodios de violencia entre hijos, hijas y sus padres, madres.
- Dinámicas de grupo en las que se introducen los tópicos que correspondían a las características de las personas que lo formaban. Así, se hicieron 5 tópicos: A, Violencia en los hogares. B, Violencia en la pareja. C, Violencia y políticas de prevención. E, Violencia y mujeres trabajadoras y F, Violencia e hijos.

La metodología ha sido desarrollada por el profesor Manuel Martín Serrano en su libro *L'Ordre du monde à travers la TV15* y utilizada a partir de entonces por él mismo y otras investigadoras e investigadores en numerosos estudios cualitativos. Se reproducen las sentencias en las que se vuelca el contenido de cada dinámica, en cada uno de los tópicos que en ella se han tratado.

A continuación se expone el tópico B y los resultados obtenidos:

<b>Tópico B</b> <b>Violencia/pareja</b>
¿Convivir/no convivir con pareja incrementa/disminuye/no afecta a la aparición de conflictos que pueden generar episodios violentos en los hogares, entre los miembros de la familia?
1) ¿En qué se nota? ¿Qué consecuencias tiene? ¿Para quienes?
2) ¿Por qué? Las principales causas están referidas a: -Las personas que forman la familia. -Como se relacionan.

<p>-Las actividades. -Las necesidades e imposiciones sociales.... -Influjos sociales. -Otras causas.</p>
<p>3)¿ Qué cosas tendrían que cambiar en las familias para que haya menos episodios violentos? Los principales cambios tendrían que referirse a: -Las personas que forman la familia. -Como se relacionan. -Las actividades. -Las necesidades e imposiciones sociales.... -Influjos sociales -Otros cambios.</p>
<p>4) Cosas que sí pueden cambiar en la pareja para que haya menos episodios violentos.</p>
<p>5)¿ Por qué (si se pueden) cambiar esas cosas?</p>
<p>6) ¿qué hay que hacer para que cambien esas cosas?</p>
<p>7) ¿Quiénes tienen que hacer esas cosas para que cambien?</p>
<p>8) ¿qué cosas no se pueden cambiar en la pareja para que se den episodios violentos?</p>
<p>9)¿Por qué no se pueden cambiar esas cosas en la pareja?</p>

### **Resultados:**

- Con seguridad convivir en pareja influye en la aparición de episodios violentos.
- Las personas violentas lo son, con o sin pareja.
- La violencia se da en la pareja dependiendo de la relación.
- Cualquier relación por muy buena que sea ha vivido un episodio violento.
- El maltrato doméstico ha aumentado en los últimos tiempos.
- No hay más violencia en las parejas que años atrás. La sensación de que la violencia en las parejas ha crecido se debe a la influencia de los medios de comunicación que se hacen eco de los casos más graves.

- Ha aumentado el número de denuncias porque la mujer, en otro tiempo sometida, se atreve a frenar la situación.
- Ha aumentado la conciencia general en los problemas de la violencia.
- La estimación de los casos de violencia será siempre menor de la que en realidad ocurra porque hay parejas que incorporan la violencia en su vida como algo “normal”.
- Hay víctimas de la violencia en pareja que lo esconden porque se sienten avergonzadas.
- La incidencia de la violencia en pareja no se puede calcular objetivamente porque habría muchos casos sin reconocerse.
- *“Cada pareja es un mundo, entonces no se puede generalizar [...]”*
- La violencia es independiente de la posición social de la pareja.

### **¿En qué se nota que afecta?**

- La violencia aparece cuando la relación se deteriora, aunque no siempre se trata de violencia física.
- La violencia desune.
- La violencia puede ser antecedente o consecuencia de que la pareja deje de compartir objetivos y proyecto común.
- La violencia daña tanto a la pareja como a cada uno de sus miembros que no vuelven a ser lo que eran.
- A menudo el problema se inicia con discusiones donde la pareja llega a insultarse y perderse el respeto.
- La violencia en la pareja afecta principalmente a los hijos pequeños cuando los hay.
- Los hijos son también víctimas de la violencia entre sus progenitores y aprenden a resolver los problemas con otras personas de manera agresiva tal y como se hace en su casa.
- Los hijos de padres que han protagonizado situaciones violentas tienden a mostrar algún tipo de secuelas a lo largo de su vida, aunque la relación entre sus progenitores mejore.

### **¿Por qué convivir con la pareja afecta?**

- El carácter fuerte de algún miembro de la pareja puede favorecer episodios de violencia.

- La violencia en pareja es extrema cuando uno de ellos, con carácter fuerte, quiere controlar los pasos y someter al otro, generalmente de personalidad más vulnerable.
- Uno de los dos de la pareja puede encajar en ese perfil de persona que es agresiva y parece que provoca las discusiones porque le gusta la violencia.
- El origen de algunos comportamientos violentos está en la falta de madurez de los miembros de la pareja.
- Los conflictos surgen porque las personas llegan a la relación sin madurar y se niegan a evolucionar.
- El origen de algunos comportamientos violentos en la pareja se halla en el tipo de educación que los miembros ha recibido en el seno de sus familias. Las parejas jóvenes de hoy eran niños consentidos que a consta del otro quieren trasladar la situación cómoda que han vivido en sus hogares a sus nuevas familias.
- Los conflictos violentos surgen porque se malogra una relación de pareja. Una relación se malogra cuando fallan los pilares básicos de una convivencia positiva: la comunicación, el respeto y el amor.
- Las reacciones violentas en la pareja son el resultado de la frustración que uno de ellos siente porque el otro no comparte su perspectiva de la vida.
- La violencia en pareja es el resultado de una dinámica de relación dañina.
- La vida en pareja puede llevar a una espiral de violencia cuando los conflictos no se solucionan y se complican.
- *“Un día te callas por no empeorar las cosas. Otro, te cansas y dices cosas que sabes que van a molestar a tu pareja. Al tercer día, va y te responde peor para tratar de hacerte daño.”*
- Aparecen más y nuevos conflictos violentos en las segundas relaciones porque los miembros de la pareja son más mayores, saben lo que quieren, y son más exigentes a la hora de convivir.
- Con pareja se multiplican por dos los problemas. No sólo tienes que afrontar los propios sino que debes hacerte cargo o al menos colaborar para solucionar los de la otra persona.
- En muchos casos, la violencia surge por cuestiones externas a la pareja que influyen en su convivencia.

- La violencia no llega en muchos casos por la relación de pareja sino por cuestiones externas que terminan afectando, sobre todo, a los hijos, su educación, el trabajo y el estrés.
- La violencia puede ser el resultado de descargar las tensiones acumuladas durante todo el día con la persona que te espera al llegar a casa.
- *“Cuando llegas a casa, estás tan cargada de cosas que conque no te diga bonita, ya se ha liado.”*
- Convivir con alguien conlleva la adquisición de ciertos compromisos y responsabilidades que quizá uno de ellos no es capaz de afrontar o no hubiera adquirido de vivir solo, como por ejemplo la hipoteca.
- El hecho de que una pareja que ya no se ama se encuentre obligada a vivir en el mismo espacio por falta de recursos económicos facilita la aparición de conflictos que se alargan y extreman llegando a la violencia.
- Los problemas económicos suelen ser el principal detonante de la violencia en pareja.
- *“Que te echen al paro [...]”*
- No es el bajo nivel o posición social lo que correlaciona con mayor violencia en la pareja, sino que la pareja que de forma inesperada ve reducidos sus ingresos económicos es más proclive a vivir episodios violentos.
- *“Te casas con un poder adquisitivo fenomenal y, de repente, al marido le va mal en su empresa y todo se va al garete. No se quiere renunciar a la buena vida [...]”*
- El abuso del alcohol por alguno de los miembros de la pareja puede ocasionar episodios violentos.
- La adicción al alcohol y a otras drogas suele ser antecedente de la violencia en pareja, aunque no la justifica.
- Los hijos suelen ser motivo de conflictos, a veces violentos, porque con cada nuevo miembro la familia se desestructura y tiene que volver a organizarse.
- *“Es como un puzzle, cuando aparecen nuevas piezas hay que volver a hacer encajar todas.”*
- Cuando aparecen los hijos, la pareja queda relegada y sus miembros se vuelcan en el cuidado de los pequeños olvidándose de cuidar su relación.
- *“Te dedicas tanto a los hijos que abandonas a tu pareja.”*
- La falta de acuerdo entre los progenitores respecto a la educación de los hijos incide en la aparición de conflictos violentos.

- Los problemas con los hijos generan más conflictos en la vida en pareja.
- Cuando los problemas con los hijos son graves: un hijo enfermo o, incluso, la pérdida de un hijo, los conflictos se acentúan.
- Un hijo discapacitado en una familia es ya un problema que genera más conflictos. Pero aún aparecen conflictos más graves entre la pareja si uno de ellos no asume la situación y afronta el problema.

### **¿Qué cosas tendrían que cambiar para no llegar a la violencia?**

- En pareja, las discusiones no deberían llevarse hasta el extremo.
- Para que no surjan episodios violentos hay que aprender a controlarse en las discusiones. El control se aprende con el tiempo, a base de saber cómo el otro puede reaccionar y de conocerse a uno mismo.
- Hay que evitar discutir acaloradamente cuando surge el conflicto.
- Debe mejorar la comunicación en la pareja, reservar un tiempo para el diálogo.
- Para mejorar el funcionamiento de la pareja hay que comunicarse y tratar de compartir tiempo y espacios.
- Las relaciones son positivas cuando se acepta al otro como es y no hay intención de cambiarlo.
- El objetivo de las parejas tendría que ser evolucionar juntos. Hay que impedir que otros objetivos, sobre todo materiales, impidan crecer como pareja.
- Si hay interés por mantener el matrimonio, no se debería dudar en buscar ayuda (como por ejemplo, acudir a terapia matrimonial) cuando surgen problemas.

### **¿Qué cosas se pueden cambiar?**

- Si la pareja se compromete, debería imponer una norma fundamental en su casa: el respeto y que se materialice en todos los sentidos.
- *“Respetar su espacio, sus cosas, no atropellar ni tratar de imponerte [...]”*
- *“Cuando a una mujer se le pierde el respeto, ella debe tomarlo como lo que es, una conducta humillante, y no tolerarlo. Hacerle ver que esa forma de tratar al otro no está bien.”*

### **¿Por qué se pueden cambiar?**

- Hay dinámicas de relación en pareja habituales que se pueden cambiar por otras menos dañinas y más positivas que no conduzcan a la violencia.
- Se puede aprender a reaccionar de forma no agresiva.
- Se puede ofrecer más información a las víctimas maltratadas para que no toleren conductas agresivas dirigidas hacia ellas.
- *“A veces creen que el trato que reciben es normal, que todas las mujeres pasan por lo mismo.”*
- Las víctimas de maltrato doméstico deben confiar y buscar ayuda.

### **¿Qué hay que hacer para que cambien?**

- Todos tenemos que saber escuchar, estar más atentos y no mirar a otro lado cuando conocemos de algún caso.
- Aunque las víctimas se nieguen a recibir ayuda, siempre es mejor haberlo intentado.
- Debería haber más medios y recursos personales y materiales para atajar la violencia doméstica.
- Deben aumentar las campañas de información dirigidas a las víctimas.
- Deben aumentar las campañas de prevención de la violencia doméstica dirigidas a adolescentes que inician relaciones de pareja y que pueden llegar a convertirse en futuras víctimas o agresores.
- La educación contra la cultura machista y la desigualdad por el género es fundamental durante el periodo escolar.
- Se debería facilitar el contacto con asociaciones de ayuda a la víctima y dentro de estas asociaciones que uno de los miembros procurara su integración.
- Tiene que haber campañas de sensibilización dirigidas a la ciudadanía en general. La sociedad no debe tolerar la violencia de ningún modo.
- Respecto a la justicia, los agresores deberían cumplir plenamente sus condenas.
- Hay que garantizar la protección a las víctimas. Muchas de ellas no denuncian por miedo a las represalias de sus maltratadores.

### **¿Quiénes tienen que hacer que cambien?**

- El Estado debería gastar más dinero en la vigilancia y tratamiento de los agresores.
- Debe favorecerse una coordinación de servicios porque las víctimas suelen tener otros problemas, cuando menos económicos.

### **¿Qué cosas no se pueden cambiar?**

- No hay nada que no pueda cambiarse con tiempo, pero los aspectos culturales son los que tardarán más en evolucionar.
- Difícilmente cambiarán las ideas preconcebidas de la gente respecto a los papeles tradicionales del hombre y de la mujer cuando se casan sobre todo en zonas rurales.
- A veces no se puede luchar en contra de la propia mentalidad de las mujeres que aceptan una cultura machista.
- No se puede imponer soluciones si la pareja se niega o lo hace uno de sus miembros.
- *“El hombre suele negarse a acudir a terapia para solucionar los problemas del matrimonio que considera íntimos. Entonces, quizá es mejor optar por la separación [...]”*