

HISTORIAS DE MUJERES, HISTORIAS NUESTRAS, HISTORIAS DE TODOS
Construir resiliencia a través de la narrativa

Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Facultad de Psicología y Logopedia.
Universidad de La Laguna
Curso académico 2020-2021

Autores:

Andrea Piñero Acosta
Samuel Rodríguez Álvarez
Yolanda Zarza López

Tutora académica:

Ángela Esther Torbay Betancor

RESUMEN

Este trabajo surge de la intención de contar relatos de adversidad y cómo escuchar y dar voz construye resiliencia en las personas. Se establecieron dos objetivos. El primero, realizar entrevistas a mujeres con adversidad y darles voz para fortalecerlas desde la resiliencia. El segundo, amplificar estos relatos compartiendolos con más personas, observando cómo les afecta escuchar estas narrativas. Se utilizó un cuestionario anterior, posterior y una entrevista semiestructurada para analizar las historias de 7 mujeres con adversidad. Para el segundo objetivo se realizó un encuentro con 31 personas, se les relató las historias y se recogió información a través de dos indicadores “qué me llevo y qué dejo”. Para los resultados de la entrevista y de la información recabada del segundo objetivo utilizamos un análisis de categorías inductiva y deductiva. En los resultados, observamos que las mujeres habían aumentado ligeramente su resiliencia al ser escuchadas, y habían utilizado numerosos factores protectores en sus vidas. En cuanto a qué se llevaron las personas que escucharon los relatos, constatamos que los prejuicios y un concepto vacío de lo que creían que era resiliencia es lo que dejan, y se llevan una forma diferente de entender y afrontar las adversidades de la vida.

PALABRAS CLAVE: resiliencia, narrativa, adversidad, mujeres, empoderar

ABSTRACT

This work arises from the intention of telling stories of adversity and how listening and giving voice builds resilience in people. Two goals were set. The first, conducting interviews with women with adversity and giving them a voice to strengthen them through resilience. The second is to amplify these stories by sharing them with more people, observing how listening to these narratives affects them. An anterior and posterior questionnaire and a semi-structured interview were used to analyze the stories of 7 women with adversity. For the second objective, a meeting was held with 31 people, the stories were told and information was collected through two indicators "what I take and what I leave behind. For the results of the interview and the

information collected from the second objective, we used an analysis of inductive and deductive categories. In terms of results, we observed that the women had slightly increased their resilience when being listened to, and had used numerous protective factors in their lives. As for what the people who heard the stories took away, we found that prejudices and an empty concept of what they believed to be resilience is what they leave behind, and they lead a different way of understanding and facing the adversities of life.

KEY WORDS: resilience, narrative, adversity, women, empowerment.

MARCO TEÓRICO

Prólogo.

La motivación de presentar este TFG nace de la idea de que, mediante conversaciones, puedan surgir verdaderas historias de adversidad y, a través de estas poder contribuir a la superación de las mismas. El hecho de que con una mera conversación seamos capaces de construir un vínculo de confianza, crear el espacio y la posibilidad de hablar de nuestra vida, de nuestras experiencias, y con ello reconstruir una nueva historia donde la adversidad se mire desde la fortaleza y el empoderamiento. Con este trabajo pretendemos intercambiar relatos, contar experiencias y darles voz a personas que viviendo una significativa adversidad han querido compartir sus historias sin saber la aventura en la que entraban. Hemos escuchado, hemos dado voz y hemos querido empoderar sus historias, hacerles conocer la valía de las mismas y llegar a comprobar si solo el hecho de compartir una historia de adversidad promueve en la persona resiliencia, fortaleza, optimismo y serenidad.

Consideramos empoderante el hecho de que, de un acto que parece tan simple como contar sus historias, surja la reestructuración de las ideas y percepciones acerca de su realidad. Tal y como dijo Eduardo Galeano: “los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me dijo que estamos hechos de historias”. A lo largo de este trabajo nos sumergimos en 7

historias de adversidad que han compartido con nosotros, historias que nos han inspirado y han dado lugar a la creación de esta idea fantasiosa de escuchar, escuchar ayudando, compartiendo y reflexionando juntos. Historias de las mujeres, historias nuestras, historias de todos.

Introducción y breve justificación de la intervención.

El objetivo central del trabajo es dar voz a personas con historias de adversidad para hacerlas inclusivas, fortalecerlas y validar sus experiencias, en este proceso queremos comprobar si estas personas cambian su relato y la forma de gestionar su adversidad solo por el hecho de ser contada. Partimos de la idea de que las personas cuando son escuchadas, se les da voz y se valida su relato, re-construyen su adversidad y pueden potenciar un cambio resiliente (Whites y Epston, 2004). Todo ello se consigue mediante la conversión de la historia dominante (aquella con la que nos identificamos y que suele ser una narración de un problema) en diferentes historias alternativas, las cuales se intentan enriquecer y que lleguen a formar parte de las narraciones principales en la vida de las personas (De Martín y Roxana, 2011).

Para abordar esta intención y objetivo del Trabajo de Fin de Grado, hemos reunido diferentes relatos de personas que han sufrido situaciones de adversidad y han sobrevivido física y psicológicamente gracias a su capacidad de resiliencia. Santos (2013) define esta resiliencia como una actitud, se trata de decidir si convertir una caída en un impulso, o ignorarla y convertirse en la víctima de ese tropiezo.

Ejemplo de resiliencia e inspiración para nosotros, es el caso de Boris Cyrulnik, el cual muestra en varios de sus libros, que ser judío durante la II Guerra Mundial y haber logrado escapar de un campo de concentración nazi, es una adversidad para vivir marcado por ella el resto de sus días. Sin embargo, algo sucedió en él, así cuenta que, aunque nunca se consigue eliminar los problemas y siempre queda una huella, podemos darles otra vida a estos problemas, una vida

más soportable y que, incluso, pueda llegar a ser hermosa y encontrarle un sentido (Cyrulnik, 2013).

Además del papel de la resiliencia en la historia de vida de estas personas, consideramos importante nombrar el enfoque narrativo y cómo este cambia la percepción de los individuos de sí mismos tras relatar su historia. El enfoque narrativo nos permite adentrarnos en diversas realidades, a través de las vivencias de los otros (Hernández y García, 1992). A su vez, podemos encontrar en muchos casos cómo en una conversación, cuando se trata de una historia de victimización, se destaca el dolor, la tristeza, la culpa, la rabia o el miedo. Gracias a la narrativa, ésta se puede transformar en una historia de supervivencia alternativa y esperanzadora para que las demás personas sean capaces de identificar las técnicas de afrontamiento, los recursos utilizados y de moldear su identidad, todo ello con el fin de seguir hacia delante y tener una actitud resiliente ante una adversidad (Casallas, 2017).

Todos y cada uno de nosotros nos hemos encontrado a lo largo de nuestra vida con diferentes adversidades, para superarlas hemos tenido que enfrentarnos a ellas, destacando las diferentes formas de abordarla, superándose, huyendo de ellas, victimizándose, culpabilizándose, generando ira y violencia contra otras personas, creando dependencias o quizás siendo resilientes, yendo contracorriente y plantándole cara al viento. (Santos, 2013).

Cada persona está inmersa en su realidad y realiza prejuicios sobre otros sin conocer su historia, su vida, las adversidades a las que se ha enfrentado, las fortalezas que posee. Según Gordon Allport (1979) los prejuicios son una pauta hostil o prevenida hacia una persona que pertenece a un grupo, simplemente porque pertenece a ese grupo. Es por ello que nos interesamos en aquellas personas que pertenezcan a algún grupo o colectivo donde la sociedad haya inculcado muchas creencias erróneas, para romper estos prejuicios y aprender

sobre las técnicas de afrontamiento que han utilizado a la hora de superar sus diferentes adversidades.

Es de vital importancia el papel que juega la resiliencia en nuestras vidas y en cómo nos valemos de ella para enfrentarnos a nuestras adversidades. La resiliencia es un concepto difícil de apresar pues no hay un acuerdo completo en su definición. Bartelt (1996), define la resiliencia como un rasgo psicológico, que es visto como un componente del *self* que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad. El concepto de resiliencia no implica tanto una invulnerabilidad al estrés, sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos (Garmezy, 1991). Más recientemente, Forés y Grané (2008), definen la resiliencia como la capacidad de resistir y superar los obstáculos que se nos presenten. La resiliencia nos invita a desbloquear la mirada paralizadora, volver atrás del callejón sin salida y buscar un nuevo camino.

Pero esta resiliencia no es fácil de conseguir, sino que requiere de diferentes factores, como el apoyo social, seguridad en sí mismo y confianza en las propias capacidades, todo esto implica poseer, además, un propósito de vida significativo (Cala, 2020).

Debido a la relevancia que tiene el concepto de resiliencia con nuestro objetivo, nos servimos de los factores protectores resilientes para dar forma a la entrevista y obtener los relatos de las personas participantes de este trabajo. Los factores protectores, se definen como las circunstancias que permiten el desarrollo adaptativo o eficaz de los individuos o grupos, y que reducen los efectos negativos de los sucesos estresantes (Parra Parra, 2007). Estos factores son:

Los factores personales, que se consideran como aquellas cualidades o habilidades individuales que protegen a las personas ante las adversidades. A lo largo de los años, numerosos estudios se han encargado de observar cuáles son esas cualidades de las personas resilientes. Una de las teorías más aceptadas es la de los investigadores Wolin y Wolin (1993), en la cual explica, mediante la

pictografía de un mandala, 7 pilares personales de la resiliencia: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad. A partir de esta teoría, Ojeda (2004) nos ofrece una síntesis de estos factores en 4: competencia social, resolución de problemas, autonomía y expectativas positivas del futuro.

Los factores relacionales afectivos, que se refieren a los vínculos de apego y a los tutores resilientes, los cuales componen imágenes identificadoras y afectivas hacia la que las personas se orientan para obtener seguridad (Cyrułnik, 2015). Los seres humanos necesitamos de un vínculo para sobrevivir, siendo normalmente el de la madre cuando somos más pequeños, y extendiéndose a otras personas a medida que vamos creciendo; de esta forma, “es el contacto con “el otro” el que abre la posibilidad de tejer una resiliencia” (Calle, 2012).

Finalmente, los factores comunitarios; se basa en la idea de los atributos que tienen las sociedades o grupos para hacer frente a las adversidades y buscan de manera conjunta el bienestar común, dentro de este aspecto, el sentido de pertenencia resulta ser el más relevante y el principal escudo protector contra la amenaza (Parra Parra, 2007).

Por otro lado, es necesario hablar acerca de la teoría narrativa, la cual surge de la idea de que los seres humanos vivimos la vida de manera narrativa, tanto de manera individual, como social (Sarbin, 1986). Tiene sentido que la teoría narrativa esté ganando importancia en las Ciencias Sociales, ya que, como señalan Andrews, Sclater, Rustin, Squire y Treacher (2000), los seres humanos estamos contruidos a través de historias. Esto quiere decir que, las percepciones del mundo en el que vivimos y la percepción acerca de quiénes somos están formados a través de las palabras, y de cómo las usamos en relación a estas realidades. Por lo que, si cambiamos la forma en la que hablamos acerca de nuestra realidad, también podremos cambiar cómo vivimos nuestras experiencias. De siempre ha sido

conocido y se ha dicho que la vida, tiene que ver con la narración. (Granados et al. 2017).

Una de las características más relevantes de esta teoría, es que, de las narrativas se construyen los significados básicos para el ser humano, en tanto que el ser persona implica (re)crear y vivir en un mundo lleno de significados (Domínguez y Herrera, 2013). Tal y como dicen Brockmeier y Harré (2001) la construcción de los significados de los sucesos que nos ocurren es el significado de la vida, y el centro de nuestra experiencia vital. Y es que el significado es una forma de buscar la solución a un problema, ya que hablar de lo que significa para nosotros una adversidad, lleva a comprender el camino que nos ha llevado hasta ella, y no el destino al que conduce (Bruner, 2000). Con esto se quiere llegar a la conclusión de que un mismo hecho, puede adquirir significados diferentes en función de las narrativas que le dan sentido (Domínguez y Herrera, 2013).

La capacidad para establecer el relato de uno mismo permite a las personas hacerse una idea de quiénes son y de su propia personalidad. Tal y como menciona Cyrulnik (2003) la evocación de los momentos de felicidad, permite provocar en nosotros el retorno de dicha emoción. De la misma forma, acordarse de manera reiterada de un episodio doloroso, provoca una emoción de profunda tristeza. Y es esto lo que nos permite entender la función de la narración interior, ya que ella nos hace revivir la emoción que hubo en el pasado y nos da la oportunidad de reorganizarla para convertirla en una representación que nos resulte íntimamente aceptable en el presente.

De esta forma, la resiliencia y la terapia narrativa se ayudan y complementan la una a la otra, ya que la reestructuración de las historias de vida puede llevar a un sentimiento empoderante de aquellas personas que son capaces de dar significado a las situaciones de adversidad; así como el surgimiento de relatos alternativos, que favorecen el cambio o la metamorfosis. Y es que, si no se les permite a estas personas conocer un relato distinto de sí mismas, no van a tener la oportunidad de

conocerse de otra forma que no sea la estereotípica marcada por nuestra sociedad. Estas teorías permiten a las personas crear su propia historia, diferente a lo que otros cuentan. Las personas, desde una narrativa resiliente, tienen la capacidad para trabajar y entender su propia auto-percepción, permitiéndoles fortalecerse para afrontar la adversidad, pues desde este enfoque, tiene lugar en la persona un proceso que concluye, cuando son capaces de contar sus vivencias, como un acontecimiento significativo y transformador. (Granados et al. 2017).

Así, White (2002) explica que las prácticas narrativas posibilitan la deconstrucción de formas de actuar y pensar dadas por sentadas, que moldean y toman posición sobre la vida de las personas, el propósito no es escapar de la cultura, sino negociar y renegociar las experiencias en función de modos de pensar y actuar alternativos.

Las situaciones de adversidad de las personas a las que entrevistamos, en este caso mujeres oncológicas y mujeres de la Asociación Padre Laraña, pueden pasar a convertirse en la etiqueta que invisibiliza otras áreas de la vida de las mujeres, haciendo que la identidad quede restringida por las narrativas dominantes. Es decir, se podrían definir únicamente como mujer con cáncer de mama o madre con familia desestructurada.... Pretendemos que, estas personas, tengan la oportunidad de no tener como única definición de sí mismas sus historias de adversidad (cáncer, violencia de género...) sino que su identidad sea polifacética, y que no se centre solo en un elemento de la vida.

“Cuando la identidad es reducida a una sola palabra con fuertes connotaciones negativas dentro de algunos contextos sociales, la experiencia se ve limitada al sufrimiento y a la imposibilidad de participar en conversaciones que puedan legitimar y validar otras comprensiones mucho más satisfactorias.”

(Romero González, Rey Riveros, y Fonseca Fonseca, 2013, p.146)

OBJETIVOS

Objetivos generales

1. Dar voz a personas con historias de adversidad para hacerlas inclusivas, fortalecerlas y validar sus experiencias y con ello conseguir generar resiliencia en esas personas.
2. Cómo reaccionan las personas que escuchan relatos de adversidad y superación a través de la resiliencia.

Objetivos específicos

- 1.1. Observar si se produce un cambio en las mujeres tras relatar sus historias.
- 1.2. Detectar factores comunitarios, relacionales y personales como factores protectores en el relato de las mujeres.
- 1.3. Observar si tras el relato de adversidad las mujeres se sienten más resilientes.
- 2.1. Conocer qué se llevan y que dejan las personas que escuchan relatos de superación.

MÉTODO

Participantes

Las personas que participaron en este estudio pertenecen a dos de los centros Prácticas Externas con los que ha trabajado el alumnado que presenta este TFG.

Uno de ellos es la Asociación Padre Laraña, mediante la cual se contactó para entrevistar a 3 mujeres. Estas mujeres son madres solteras de entre 24 y 40 años de edad. Sus hijos/as son de diferentes edades. Todas se encuentran en situación de pobreza y han sufrido violencia de género.

Esta asociación atiende a familias desestructuradas y en riesgo de pobreza. La asociación cuenta con una escuela de padres por las mañanas; por las tardes, los niños y niñas de las familias tienen la oportunidad de acudir a un espacio en el que hacer tareas, atendidos por profesionales en pedagogía, magisterio y psicología, que ayudan a los niños con Necesidades Educativas Específicas (NEE).

También se desarrollan otro tipo de habilidades a parte de las escolares, tales como habilidades sociales, emocionales

El otro centro fue la Asociación de Cáncer de Mama Ámate, mediante la cual se contactó con 4 mujeres. Todas ellas han padecido o estaban aún en tratamiento para el cáncer de mama, las edades oscilaban entre 37 y 57 años.

Esta Asociación es una ONG que atiende a pacientes oncológicas que comiencen, estén o hayan pasado el proceso de cáncer de mama. Cuenta con varios departamentos: trabajo social, nutrición, fisioterapia, psicología y estética oncológica. La asociación ofrece principalmente terapias de tercera generación y psicoeducativas, todo ello a través de talleres, sesiones individuales y grupales.

Finalmente, contamos con 7 mujeres que participaron de forma voluntaria. Se informó a los centros de los objetivos de este trabajo y, posteriormente, se les explicó a las participantes que estamos interesados en conocer diferentes historias y darlas a conocer a otras poblaciones.

Para el segundo objetivo se contó con 27 personas de ambos sexos, en su mayoría estudiantes de entre 22 y 27 años y un grupo de 4 personas con edades entre 40 y 55 años. Todas estas personas acudieron voluntarias a la sesión y conocían el objetivo de la misma.

Instrumentos y materiales

Se utilizaron 3 vías de recogida de información:

En primer lugar, se elaboró una entrevista semiestructurada de resiliencia basada en la entrevista abierta de Resiliencia “Cuéntame” (García, Martín, & Torbay, 2007). Una peculiaridad de esta conversación es que nos basamos en la construcción del guión de una película, con el fin de que las participantes construyeran su historia de la forma en la que mejor se sientan representadas, ya que, aunque se les incita a reflexionar acerca de los momentos que han podido suponer una adversidad, también las invitamos a que ellas creen su propia historia, conversando acerca de lo que les apetezca recordar, y no solo sobre los momentos de dificultad. Otorgándoles de esta forma el poder de construir su propia narrativa y no la que podemos esperar que nos cuenten. Asimismo, hemos utilizado los datos

de la entrevista como medio para conocer qué “subfactores” de resiliencia son los que están presentes en estas mujeres. La entrevista se estructuró en torno a los tres pilares de resiliencia: factores personales, factores relacionales y factores comunitarios.

En segundo lugar, se elaboró un cuestionario previo a la entrevista y otro posterior a ésta, el último cuestionario se realizó en la segunda sesión. En ambos cuestionarios se realizaron las mismas preguntas, todas ellas relacionadas con la visión de la dificultad que ha tenido sus vidas para las mujeres y la capacidad de afrontamiento ante estas situaciones. Con el objetivo de observar en qué medida contar estas historias de adversidad cambia la percepción que tienen de ellas mismas, teniendo en cuenta la capacidad que tienen para superar las adversidades y el aprendizaje que han recibido de ellas, y su propia percepción de sus vidas. Con ello queremos demostrar que la propia entrevista puede actuar como una forma de terapia en sí misma.

Además, al final de la segunda sesión se les hizo una pregunta abierta, para observar si tras contar el relato se habían sentido más resilientes : “¿qué dejas y qué te llevas de esa sesión?”.

Por último, para el segundo objetivo se realizó una sesión con 31 personas a las que, tras finalizar la sesión, se les hizo la misma pregunta abierta que a las mujeres en el segundo encuentro.

PROCEDIMIENTO

Para la obtención de los datos se citan a las mujeres en las dos asociaciones nombradas anteriormente. En primer lugar, el alumno se presenta ante cada una de las mujeres explicándoles el sentido de nuestro encuentro, a continuación se le administra el cuestionario que hemos denominado cuestionario previo. Una vez la mujer realiza este cuestionario iniciamos la entrevista semiestructurada.

Tras el transcurso de 1 semana se llevó a cabo una segunda sesión de feedback. Con las usuarias del centro Ámate, se realizó en formato online de forma

grupal, mientras que con las usuarias de Padre Laraña tuvo lugar de forma presencial e individual, a la cual no pudo asistir una de las participantes. La sesión estaba enfocada en realizar el cuestionario posterior así como recoger información a través de la pregunta abierta “qué te llevas y qué dejas de esta experiencia”. En estas sesiones se creó un ambiente distendido en el que pudiesen interactuar entre ellas. De igual forma, se les solicita a las mujeres permiso para que el alumnado pueda compartir sus historias a otras personas fuera de su entorno.

Para compartir las historias de las mujeres se llevó a cabo una última sesión que tuvo lugar en la Facultad de Psicología, en la cual se invitaron a un total de 23 personas, más 8 de manera online. Las mujeres entrevistadas no pudieron acudir al encuentro, aunque se las invitó a participar. En esta sesión se relataron en forma de sinopsis de película las historias de estas personas. En primer lugar, se realizó una actividad para fomentar la dinámica de grupo y crear un ambiente más cercano entre los oyentes. Posteriormente, utilizando un powerpoint, se aclararon los enfoques de resiliencia y narrativo y, a continuación, se llevó a cabo el relato de las historias. Por último, se realizó otra actividad grupal, en la que los invitados tenían que explicar qué se llevaban de esta sesión y qué dejaban atrás. Esta información se recogió a través del instrumento ¿qué me llevo? y ¿qué me dejó? de esta sesión.

RESULTADOS

A continuación, se relatan los resultados obtenidos. Para una mejor comprensión se organizará en 2 bloques creados a partir de los objetivos generales:

- **Bloque I; correspondiente al objetivo general 1.**

El primer objetivo consiste en dar voz a personas con historias de adversidad para hacerlas inclusivas, fortalecerlas y validar sus experiencias y con ello conseguir generar resiliencia en esas personas.

El bloque 1 de resultados se presentará en 3 apartados que se refieren a los 3 objetivos específicos dentro del objetivo general 1. Por un lado, presentaremos las

respuestas de las mujeres en el cuestionario previo y el posterior. En segundo lugar, referido al objetivo específico 2, expondremos el análisis de categorías extraídas de las respuestas de las mujeres. Por último, analizaremos la pregunta abierta del cuestionario posterior.

- Bloque I Resultados. Apartado 1: Resultados de los cuestionarios previos y posteriores a la entrevista.

Para cuantificar los datos de los cuestionarios previos y posteriores a la entrevista, hicimos un sumatorio de las puntuaciones dadas por las participantes. Para así comparar si ha habido un aumento en las puntuaciones de resiliencia del grupo de mujeres en general y luego de manera individual. Los ítems 2 y 3 se cuantifican de manera inversa: cuanta más alta la puntuación, menor indicativo de resiliencia. El resto de ítems fueron cuantificados de manera directa: cuanto mayor puntuación, mayor capacidad de resiliencia.

A continuación, se describen las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios previos y posteriores. A mayor puntuación obtenida, mayor es la capacidad de resiliencia, siendo la puntuación máxima de 30.

Tabla 1. Resultados de cuestionarios previo y posterior

	CUESTIONARIO PREVIO	CUESTIONARIO POSTERIOR
A.B.	21	23
A.M.	18	24
B	22	21
T	27	25
D	23	25

S	25	22
E	21	-
TOTAL	136	140

Una de las participantes no realizó el cuestionario posterior. Por ello, y para que no influya su respuesta en el sumatorio total, se ha prescindido de su puntuación del cuestionario previo.

En general las mujeres obtuvieron una puntuación total en el cuestionario previo de 136 y en el cuestionario posterior de 140, por lo que se observa un ligero aumento en la puntuación total de capacidad resiliente tras la realización de la primera sesión.

En cuanto a las puntuaciones individuales, observamos cómo 3 de las mujeres aumentaron las puntuaciones de resiliencia. De esas 3, 2 de ellas lo aumentan con 2 puntos más que el cuestionario previo; mientras que 1 de las mujeres en 6 puntos. Por otro lado, otras de las 3 mujeres obtuvieron menores puntuaciones en el cuestionario posterior que en el previo; 2 de ellas con 2 puntos menos y 1 de ellas con 1 punto menos. A modo de conclusión, se observa que la mitad de las mujeres han aumentado su relato de resiliencia frente a la otra mitad que lo ha disminuido.

Si entramos a analizar los ítems en los que las mujeres han mejorado y empeorado encontramos que en general en las preguntas “¿consideras que eres capaz de superar las adversidades?”, “¿consideras que tu vida ha sido feliz?” y “¿consideras que has aprendido de las adversidades?” han obtenido una puntuación similar antes y después de relatar la historia. Mientras que en los ítems “¿consideras que tu vida ha sido difícil?” y “¿consideras que has sufrido mucho en tu vida?” encontramos una disminución de las puntuaciones entre ambos cuestionarios, en concreto 3 de las 6 mujeres; estos ítems se cuantifican de manera inversa. Por último, las 4 mujeres de AMATE coinciden en que, en el ítem “¿consideras que

serás capaz de superar nuevas adversidades?” obtienen una puntuación inferior en el cuestionario posterior que en el previo.

- Bloque I Resultados. Apartado 2: Análisis de categorías

Para la obtención de datos a partir de las entrevistas realizadas, se utilizó la técnica de análisis de contenido y se procedió a la categorización de las respuestas a través de un proceso inductivo, usando la estrategia de codificación, consenso, co-ocurrencia y comparación (Saldaña 2009). Estas categorías surgieron a partir de las respuestas de las usuarias a partir de la entrevista realizada en la primera sesión los cuales discutieron las discrepancias hasta llegar a un acuerdo total todos. A continuación, se presenta mediante una tabla la codificación de las categorías obtenidas.

Tabla 2. Análisis de categorías de los factores protectores

FACTORES PERSONALES	Dotar de sentido a la adversidad y capacidad de adaptación	<ul style="list-style-type: none"> - Ver la adversidad como oportunidad de aprendizaje. n=5 - Encontrar un nuevo sentido a la vida. n=3 - Capacidad de afrontar la adversidad.n=7
	Perspectiva positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Dar importancia a los eventos positivos de su vida y no solo a los de adversidad. n=5 - Ser consciente de sus fortalezas n=6 - Visualizar un futuro mejor. n=4
	Creatividad y sentido del humor	<ul style="list-style-type: none"> - Definir el género de su película como una comedia, tragicomedia o aventura n=6 - Contar su relato entre risas n= 3

		<ul style="list-style-type: none"> - Salir a divertirse. n= 4
FACTORES RELACIONALES	Apoyo familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Dejarse animar por la familia. n= 4 - Ayuda por parte de la pareja. n= 4 - Ayuda por parte de los/as hijos/as. n= 3
	Apoyo de iguales	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionarse con los iguales. n= 4 - Dejarse animar por los amigos. n= 3 - Relacionarse con personas que han pasado por adversidades similares. n= 7
	Apoyo de técnicos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades en grupo. n= 4 - Acudir a profesionales. n= 7 - Escuchar y seguir las pautas de los profesionales. n= 4
FACTORES COMUNITARIOS	Implicación de la sociedad	<ul style="list-style-type: none"> - Obtener ayuda y apoyo de la sociedad. n= 3 - Integración en la sociedad. n= 4 - Contar con recursos que apoyen la inclusión. n= 7
	Percepción de los otros	<ul style="list-style-type: none"> - Prejuicios de la sociedad. n= 4 - Victimizar n= 3

	<p style="text-align: center;">Asociaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertenecer a una asociación comunitaria. n= 7 - Acudir a las sesiones de la asociación. n= 6
--	--

Los resultados muestran los factores que han ayudado a estas mujeres a convertirse en personas resilientes, y poder así salir transformadas de sus historias de adversidad.

Algunas de las estrategias obtenidas en los factores personales son: la capacidad de hacer frente a las adversidades, nutrirse de sus fortalezas y ver la vida con sentido del humor. Para ellas es muy relevante el ser consciente de las fortalezas que tienen, porque en ellas se apoyan para superar las adversidades. Además, intentan buscar lo positivo o un aprendizaje de lo que les sucede y esto les ayuda a tener presente que no solo son momentos negativos los que llenan su historia.

En cuanto a las estrategias encontradas en los factores relacionales, observamos que es especialmente relevante para ellas el estar en contacto con personas que han pasado o están pasando por las mismas situaciones, así como apoyarse en profesionales.

Por último, en los factores comunitarios vuelven a destacar la importancia de pertenecer a una asociación. También destacan los recursos que la sociedad les puede dar, y que todos y todas debemos poder acceder a los apoyos que nos ofrecen las instituciones.

- Bloque I Resultados. Apartado 3: Pregunta abierta del cuestionario posterior

En la segunda sesión de feedback, se llevó a cabo la realización del cuestionario posterior, así como la pregunta abierta de “¿Qué te llevas?” y ¿Qué

dejas?”. Las respuestas a esta pregunta, se han analizado mediante la categorización de las respuestas, presentadas a continuación:

Tabla 3. Análisis de categorías de la pregunta abierta de las mujeres

<p>¿Qué te llevas?</p>	<p>Fortaleza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentimiento de empoderamiento n= 7 - Motivación para seguir luchando n= 7 <p>Aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ser consciente de su propia fortaleza n= 7 - Ver la adversidad desde una perspectiva resiliente n= 4 - Ser la autora de su propia historia n= 7 <p>Crear una red de apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buscar ayuda en los iguales n= 6 - La importancia del apoyo institucional n= 7 - Relación con personas que están pasando por la misma situación n= 5
<p>¿Qué dejas?</p>	<p>Miedos</p> <ul style="list-style-type: none"> - A no poder superar otra adversidad n= 2 - A los prejuicios n= 4 - A contar la adversidad n= 6 <p>Creencias de sí mismas</p> <ul style="list-style-type: none"> - No poder con esto n= 7 - No ser muy fuerte n= 6 - No saber afrontar la adversidad n= 7

Los resultados muestran que las mujeres se llevaron nuevos lazos con las compañeras de su asociación o el fortalecimiento de los mismos, creando así una

red de apoyo que les ayude a sobrellevar la situación que están viviendo. Relatan que con estas mujeres se sienten identificadas y comprendidas. Además, se llevan el aprendizaje de que tienen más fortalezas de las que en un principio creían poseer, así como la comprensión de que ellas mismas son dueñas de sus propias historias y no los prejuicios o creencias del resto de personas. Por último, para ellas esta ha sido una oportunidad para recordar su motivación y sus ganas de luchar.

Por otra parte, las mujeres se dejan numerosos miedos relacionados con su adversidad y los juicios recibidos al compartirla, además de erróneas creencias sobre ellas mismas y su capacidad para afrontar la adversidad. Se observa que tras contar su historia, cambia en ellas la visión de sí mismas sobre cómo han sobrellevado dicha adversidad.

- **Bloque II correspondiente al objetivo 2.**

En el bloque II, referido al segundo objetivo de este trabajo, se analiza si el relato contado por las mujeres, tiene algún efecto en cómo perciben la resiliencia y cómo reaccionan las personas con las que se comparten los relatos. Para analizar los resultados, se llevó a cabo nuevamente un análisis de categorías de las respuestas dadas por los oyentes de la sesión realizada en la Facultad de Psicología, de las respuestas obtenidas a la pregunta abierta final “¿Que te deja? y ¿qué te llevas?”

Tabla 4. Análisis de categorías de la pregunta abierta “¿Qué te dejas? y ¿qué te llevas?” de los oyentes de las historias

¿Qué te llevas?	Ayudar a otros	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de escuchar a los demás - Cómo puedo ayudar a partir de mi historia - Escuchar
	Concepciones sobre uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> - La gran capacidad de adaptación que tenemos - No dejamos de aprender - En la tristeza hay fortaleza - Cambiar el relato de mi historia cambia cómo veo la historia
	Sentimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Gratitud - El lado bueno de las cosas - Admiración - Ilusión - Amor

<p>¿Qué te dejaste?</p>	<p>Prejuicios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juzgar a la víctima de violencia de género antes de conocer su historia - La historia de los demás no es tan importante como la mía <p>Concepto erróneo de resiliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto vacío - Solo tiene una connotación positiva - Tergiversación social de la resiliencia
--------------------------------	--

En general, se encontró que la mayoría dejaban atrás prejuicios sobre los colectivos a los que pertenecen las protagonistas de las historias, y un cambio sustancial de lo que creían que era la resiliencia. Por ejemplo, comentaron que creían que la resiliencia era un concepto vacío, que solo albergaba una connotación positiva.

Se llevaban la importancia de escuchar, de no juzgar, de abrirse a otros, de la importancia de ayudar a otras personas, la ilusión y la esperanza. Además, se llevan que el aprendizaje del ser humano es infinito y que no siempre es la adversidad aquel problema que se ve a simple vista. Destacan también la dinamización y participación de la sesión, ya que consideran que así se crea un vínculo más cercano e interactivo. Incluso, uno de los participantes mencionó que la sesión fue una oportunidad para él de “parar el tiempo”, ya que nuestra vida cotidiana suele ir a toda prisa y no tenemos la oportunidad de parar a sentir y escuchar.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una vez analizado los resultados procederemos a dar las conclusiones finales de los mismos. Este trabajo persigue dos objetivos principales; por una parte, dar voz a esas personas que han pasado por situaciones de adversidad; y por otro lado,

observar cuál es la reacción de otras personas que escuchan estos relatos de adversidad y superación a través de la resiliencia.

Con lo referido al primer objetivo, y analizando los resultados de ambos cuestionarios observamos que las mujeres, tras contar su propia historia, han salido con una visión más resiliente. Hallamos cómo con el simple hecho de darle voz a la adversidad, estas mujeres reorganizan la percepción que tienen de ellas mismas y descubren que realmente han sido personas heroicas y valientes que se han transformado para superarla. Por otra parte, las mujeres que han pasado por un proceso de cáncer de mama manifiestan que no son capaces de superar nuevas adversidades, esto se debe al enorme esfuerzo y lucha que les supone continuar con el tratamiento de esta enfermedad.

Queremos destacar que las puntuaciones encontradas en el cuestionario posterior no son mucho más elevadas que las del cuestionario anterior, lo que nos indica que las mujeres no han respondido a la deseabilidad social y han sido sinceras en sus respuestas.

Se descubrió que la entrevista realizada cumplía con funciones terapéuticas, ya que las propias mujeres afirmaban que salían mucho más relajadas, fortalecidas e incluso empoderadas. Encontramos gran similitud con el trabajo que llevaron a cabo De Gorgue y Gálvez (2017) donde a las mujeres a las que se les entrevistaba tienen un fuerte afán por seguir hacia adelante, pese a las adversidades que se les presentaban, además destacamos la autoconfianza de estas personas pese a que estén o hayan pasado por un proceso desfavorable.

Por otro lado, queremos destacar que para la consecución de nuestro segundo objetivo, a través del encuentro con familiares y amigos, experimentamos que a la hora de compartir estas historias que las personas empatizan, dejan atrás prejuicios, salen con nuevos aprendizajes, reconstruyen el concepto de resiliencia y descubren nuevas formas de afrontar las adversidades. Además de compartir estas

historias, también se consiguió crear una red en la que las personas allí presentes se comprometían a dar voz a las narrativas que habían escuchado a otras personas de su red familiar o social, con ello pretendíamos amplificar la voz de las mujeres que quisieron compartir pedazos de sus vidas con nosotros.

En conclusión, esto ha sido más que un trabajo final para nosotros, creemos que hemos salido verdaderamente transformados de esta experiencia y nos sentimos orgullosos de haber dado prioridad a las personas con las que conectamos, y no solo verlas como un medio para conseguir un objetivo. A su vez, conseguimos eliminar prejuicios y percepciones erróneas logrando comprender y entender cómo se construye resiliencia a través de la adversidad. Todo ello demuestra que cualquiera es capaz de generar resiliencia, simplemente haciendo un ejercicio de escucha activa y reflexión. El saber esto nos da esperanzas, porque nos ha demostrado la utilidad de plantar “semillitas” de resiliencia en las personas, empezando por nuestras propias redes.

Por todo ello, queremos agradecer profundamente a las mujeres protagonistas de estas historias el haber compartido de forma desinteresada su relato con nosotros, adentrarse en esta aventura y permitirnos compartir sus relatos. Agradecer también a todas las que nos han acompañado en todo este proceso y que decidieron escucharnos; pero sobretodo agradecerles su participación, sus reflexiones y sus maneras de estar.

REFERENCIAS

Cala, M. L. P. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203-216.

<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/36>

[00/5453](https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/36)

Calle, D. A. . (2012). Apego, desarrollo y resiliencia. *Informes Psicológicos*, 12(1), 25-40.

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1375>

Campos-Ríos, M. D. M. (2013). Creciendo en la adversidad: Una revisión del proceso de adaptación al diagnóstico de cáncer y el crecimiento postraumático. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(1), 6-13.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092013000100002&script=sci_arttext&tlng=pt

Casallas, D. F., et al. (2017). *Lectura de contexto y abordaje psicosocial desde los enfoques narrativos Bogotá..* [Curso de Profundización, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. Repositorio Institucional UNAD.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/14572>.

Castillo Ledo, I., Ledo González, H. y del Pino Calzada, Y. (2012), Técnicas narrativas: un enfoque psicoterapéutico. *Norte de Salud Mental*, 10(42), 59-66.
Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3910979>

Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Gedisa.

Cyrulnik, B. (2013). *Los patitos feos: la resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. DEBOLS! LLO.

De Gorgue, N., & Gálvez, R. (2018). *Mujeres Emprendedoras: Liderazgo Transformacional y Resiliencia* (Doctoral dissertation).

<http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/706/G%C3%83%C2%A1lvez-DeGorgue.pdf?sequence=1>

Domínguez, E. y Herrera, J. D. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 20-64. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21329176009.pdf>

Forés, A. y Grané, J. (2008). La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Barcelona:Plataforma Editorial <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=383732>

Gordon, W (1979) La Naturaleza del prejuicio. (Malfé. R, Trad.) Rivadavia: Editorial Universitaria de Buenos Aires (Obra original publicada en 1954)

Allport, G. (1979). *The Nature of Prejudice*. Reading, Massachusetts: Wesley Publishing Company.

<https://es.slideshare.net/egarea/allport-la-naturaleza-del-prejuicio>

Granados, L. F., Alvarado, S. V., & Carmona, J. (2017). Narrativas y resiliencia. Las historias de vida como mediación metodológica para reconstruir la existencia herida. *CES Psicología*, 10(1), 1-20. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423550874001.pdf>

Hernández Hernández, P. y García Hernández, M. D. (1992). PIELLE: programa institucional para la educación y liberación emotiva "aprendiendo a vivir" : manual. TEA ediciones.

Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146.

<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>

López De Martín, S. R. (2011). Terapias breves: la propuesta de Michael White y David Epston. In III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Mateu, R., Renedo, M., Gil, J. y Caballer, A. (2010). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. *Jornadas de fomento de la investigación*. Castellón, España: Universitat Jaume.

Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 329-341.

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1375>

Parra Parra, M. B. (2007). *Pilares de la resiliencia* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <http://201.159.222.99/bitstream/datos/1076/1/06253.pdf>

Romero González, J. A., Rey Riveros, A. M. y Fonseca Fonseca, J. C. (2013) Construcción narrativa de relatos identitarios que favorecen la resiliencia en jóvenes con orientación homosexual. *Hallazgos*, 19(10), 133-148. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835217008.pdf>

Rubio, J. L. y Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo*. Gedisa.

Fabiola, D. (2020). *La influencia de los estereotipos en el cáncer de mama*. Universitat de les Illes Balears.
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/154899/Ruiz_Merino_DianaFabiola.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Londres : Sage.

Santos, R. (2013). *Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. Conecta.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pffeFqt_JxEC&oi=fnd&pg=PT2&dq=su
perar+adversidad+gracias+a+la+resiliencia&ots=1BCmgO7wSb&sig=hP7Aw_J_Yr0
7scmDWCP-MSz3HN8#v=onepage&q=superar%20adversidad%20gracias%20a%2
0la%20resiliencia&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pffeFqt_JxEC&oi=fnd&pg=PT2&dq=su+perar+adversidad+gracias+a+la+resiliencia&ots=1BCmgO7wSb&sig=hP7Aw_J_Yr07scmDWCP-MSz3HN8#v=onepage&q=superar%20adversidad%20gracias%20a%20la%20resiliencia&f=false)

White, M., & Epston, D. (2004). Externalizing the problem. *Relating experience: Stories from health and social care*, 1, 88.

ANEXOS.

- **ANEXO 1. Cuestionario previo y posterior**

Nos gustaría que respondieras con total sinceridad a las siguientes cuestiones. Responde marcando una X encima de la opción que consideres. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Gracias de antemano por tu participación

¿Consideras que eres capaz de superar las adversidades?

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Algo en de acuerdo	Muy de acuerdo

¿Consideras que tu vida ha sido difícil?

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo

¿Consideras que has sufrido mucho en tu vida?

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo

¿Consideras que tu vida ha sido feliz?

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo

¿Consideras que has aprendido de las adversidades?

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo

¿Consideras que serás capaz de superar nuevas adversidades?

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo

¿Crees que contar tu historia te ha servido para algo?

● **ANEXO 2. Cuestiones de la entrevista**

Cuestiones de la entrevista.

<p>Factores personales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si tu vida fuese una película, ¿Sería una comedia, un drama, una tragicomedia, una de guerra, una de ciencia ficción...? 2. Cuando visualizas escenas de tu película en las que aparece tu familia ¿cómo las valorarías, sientes emociones positivas? ¿Y negativas? 3. Y si estas escenas fueran con amigos/as ¿las valorarías de distinta manera? ¿Qué emociones aparecen 4. Imagina que acabas de salir de ver la película, ¿crees que te gustaría? ¿qué aspectos positivos sacarías de ella? 5. ¿Volverías a verla? 6. ¿Crees que otra persona querría ser el protagonista de tu película? ¿Por qué? 7. ¿Qué eventos de tu vida tendrían que estar sí o sí en tu película? 8. ¿Cuál de estos eventos ha significado un antes y un después en tu vida? ¿ha sido un punto de inflexión? 9. Tú como protagonista, ¿Cómo te enfrentaste a ese evento? 10. ¿Qué te llevas de esa experiencia? 11. ¿Querrías haber actuado de la misma forma? 12. ¿Te hubiese gustado que la película fuera de otro género?
<p>Factores relacionales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quiénes son los protagonistas de esa película? 2. ¿Esos protagonistas son parte de tu familia? 3. ¿Esos protagonistas han estado contigo en los momentos difíciles? ¿Cuáles sí y cuáles no? 4. Si es así, ¿Cómo te han acompañado, cómo te han ayudado? 5. ¿Qué papel desempeñaría cada uno? 6. ¿Quién crees que te acompañaría durante toda la película? 7. En tu película, ¿Consideras que existe algún villano? 8. En caso afirmativo, ¿Cómo te hace sentir la existencia de tal villano?

	<p>9. ¿Hay algún aspecto positivo de la existencia del villano? ¿Cuál sería?</p> <p>10. ¿Has recurrido alguna vez a un profesional en busca de ayuda?</p> <p>11. ¿Te ayudó? ¿En qué?</p>
<p>Factores comunitarios</p>	<p>1. ¿Crees que la sociedad ha sido un protagonista activo en tu película? ¿Para bien o para mal?</p> <p>2. En caso de que la sociedad no te haya apoyado, ¿Cómo te gustaría que te hubiese ayudado?</p> <p>3. ¿Te has sentido alguna vez rechazado por los demás debido a las adversidades a las que te has enfrentado?</p> <p>4. ¿Crees que habría algún momento de la película en el que te sintieras apartado?</p> <p>5. ¿Cómo crees que los demás describirían tu película?</p> <p>6. ¿Qué estrategias has llevado a cabo para seguir adelante y actuar positivamente, cuando no te has sentido ni apoyado/a, ni comprendido/a por parte de los demás?</p>
<p>Preguntas de cierre</p>	<p>1. Si tu vida fuera una película, ¿qué título le pondrías?</p> <p>2. ¿Volverías a reproducir la película desde el principio? (Volverías a pasar por lo que ya has pasado)</p> <p>3. ¿Crees que contar tu historia te ha ayudado?</p>

- **ANEXO 3. RELATOS.**

PADRE LARAÑA

Ev

Su historia de vida es la que más me ha sorprendido, tal vez por la fuerza con la que la contaba. Cuando iniciamos la conversación, me dio la sensación por su expresión, que no iba a ser fácil de contar. No pude estar más equivocada, Eva tenía muchas ganas de contar, de hablar, de expresarse, de luchar, de advertir a otras personas para que no tengan que pasar lo mismo que ella.

Ella me contó que sufrió violencia de género por el que llamaba “padre de mis hijos”. Habló sobre todo ese proceso por el que la fue reprimiendo, separando de sus amigos, de su familia y de sí misma. Me dijo que cuando comenzaron a salir, todo era maravilloso y se sentía en un cuento de hadas; una cosa que me destacó es que él le aseguró que no podía tener hijos y que incluso su suegra se lo confirmó. Como supo poco más tarde, sí que podía tenerlos, y se vio atrapada por ese vínculo.

Su momento de inflexión fue un año en el que él comenzó a trabajar por las mañanas muy temprano y no podía llevar a sus hijos al colegio, como había hecho hasta ahora; así que ya no tenía oportunidad de encerrarla con llave. Fue un antes y un después, porque Eva comenzó a darse cuenta de la valía que tenía, me dijo que ella lo hacía todo sola, que se ocupaba de la casa y de los niños y que entendió que era mucho más capaz de lo que él le hizo creer durante tantos años: “él lo único que hacía era ir a trabajar y llegar a casa para quejarse de lo mala que era la comida, me decía eso para hacerme daño, pero yo empecé a encararme con él y contestarle”. También me contó que en esa época pudo contactar con su familia, que vivían en Sevilla, y gracias a ellos pudo ir planeando durante todo ese año la forma en la que ella pudiera escapar. Ella intentó escapar muchas veces, pero no lo consiguió porque siempre pensaba en sus hijos, tenía mucho miedo de que se los quitaran.

También me comentó que toda la familia estaba involucrada en aquel maltrato, menos uno de sus cuñados, que estaba sufriendo la misma violencia por parte de su pareja.

Cuando por fin consiguió salir, después de mucho esfuerzo, él intentó durante años volver con Ev, y gracias a que veía historias de otras mujeres que volvían con su abusador y era aún peor, se dio cuenta de que eso no era para ella: “no quería acabar muerta” y dijo algo así como que no quería estar muerta en vida, sin energías y sin ser ella misma.

Hasta hace solo un par de años, seguía con un proceso judicial que duró 13 años. Él intentó acusarla de malos tratos a sus hijos y de haberles secuestrado, según ella, estaba a punto de pisar la cárcel, pero gracias a un error por parte de él, sobre esta doble acusación, consiguió no entrar.

A día de hoy, Ev solo habla con 2 de sus hijos, ya que su niña de 19 años sigue viviendo con su padre, y no ha hablado con ella desde hace 4 años. Me contó que con sus otros 2 hijos le pasó igual pero que, con el paso del tiempo, se fueron dando cuenta de las mentiras contadas por su padre, y que decidieron marcharse de su casa, y comenzar a tener una relación con Eva. Ella espera en algún momento volver a contactar con su hija, me dijo que ella sigue tocando a su puerta, llamándola y velando por ella.

Lo que más me llamó la atención es que ella dijo que cuando estaba en las asociaciones de mujeres que habían pasado por lo mismo, escuchó historias mucho peores que la suya, que veía a las mujeres volver con sus parejas... Ev me contó que por eso no siente que lo que le ha pasado haya sido tan fuerte, que podría haber pasado mucho peor, y que por suerte sigue viva y sin procesos judiciales.

Espero de corazón que Ev pueda hablar de nuevo con su hija, y que pueda estar en paz el resto de vida. Siento que tenía la mirada y la forma de ser de una persona mucho más mayor de lo que era, ya que tan solo tenía 43 años. Eva ahora es abuela y vive con su mejor amiga, la cual la ha apoyado en todo momento. Su padre ya no vive, pero sigue en contacto con su familia de Sevilla.

Estuvo muy agradecida por hablar conmigo y, sobretodo, agradecida porque contara su historia a otras personas, porque como ella dijo: seguramente alguien se dé cuenta de que su vida no es tan mala, o aprenda algo de lo que ella relata.

St

Me sorprendí un poco al verla, porque cuando abrí la puerta, no me esperaba que fuera una madre con más o menos la misma edad que yo. Me dio la sensación de que estaba muy feliz, se le veía con mucha energía y es la típica persona que te transmite buen rollo.

Cuando comenzamos a hablar, me dijo que se quedó embarazada con 17 años; me dijo que le dio mucha rabia que fuera con alguien a quien no quería, pero que al mismo tiempo esa ha sido la razón por la que no le afectó tanto ser una madre soltera. Me habló de que en un principio ella quería abortar, pero cuando ya todos los papeles estaban arreglados, decidió que no era su camino, y siguió con el embarazo de G.

Cuando se quedó embarazada, estaba en 4º de la ESO y dejó los estudios porque no se sentía cómoda en su estado. Sin embargo, me dijo que G. fue y es una fuente de motivación para ella el seguir formándose. Después de su nacimiento, Steicy completó los estudios básicos, y continuó formándose con multitud de cursos de empleabilidad. Hoy está estudiando el curso de supermercados y se le ve muy interesada e implicada con lo que hace.

Me dijo que ahora mismo está como en una película romántica, que se siente muy feliz porque ha conocido a una persona nueva, y que sus planes de vida próximos son buscar una casita de alquiler con él y puede que tener más hijos. Me dijo que nunca había sentido algo así por alguien y que incluso G. está muy contento con él, tanto que lo llama papá.

Lo que más le preocupa a St es cuando su hijo se haga más mayor y le pregunte por su padre, ahora con 7 años, dice que nunca se lo ha preguntado y que cree que tampoco se lo ha planteado, pero le da mucho miedo cómo se vaya a tomar esa conversación y la manera en la que ella se lo va a explicar.

Me sorprendió mucho hablar con ella, porque me imaginaba que después de contarme que es madre soltera, diría que el padre de su hijo es el malvado de su película, pero ella no se siente así. Dice que siempre tuvo apoyo por parte de su madre, que nunca se ha sentido sola, ni ha echado en falta a una figura paterna. Me pareció una persona muy alegre, resiliente y fuerte; porque no todas las personas superan una situación complicada como la suya.

Me dijo que le gustaría estudiar Psicología y le conté que en la UNED se puede hacer la carrera semipresencial, que entiendo que es la forma en la que ella puede compaginar su vida de madre con su vida de estudiante. Me estuvo muy agradecida por esa información, ojalá en algún momento de su vida tenga la oportunidad de cursarlo, porque seguro que es una compañera fantástica.

Dem:

Vino con un bebé en brazos muy chiquitito de 2 meses, se le notaba muy cansada y parecía estar muy distraída. Por eso intenté no darle muchas vueltas a las cosas, o hacer que me contara otras que, a lo mejor en otra situación, me hubiera dicho.

Aún así, fue muy agradable, me contó que ahora su principal problema ahora es la ansiedad, siente que se le escapa el control. La ansiedad le hace hacer cosas que no le gustan, y que después ni siquiera recuerda; según me relata, a veces le sucede que grita a su hijo o le echa broncas por cosas que no son tan graves. Todo ello le hace sentir muy mal, y todo esto sumado al cansancio por el nuevo bebé.

Como todas las mujeres, centró mucho su conversación en su hijo, el cual ya tiene 11 años y el año que viene pasa a la ESO. Me transmitió su preocupación sobre que entrara en el instituto, porque tiene miedo de que eso suponga demasiado estrés para Nayn. Aunque me dijo que es muy responsable, y que siempre ha sacado muy buenas notas, le preocupa que ya no le guste estudiar. Así, Demelza me contó que ella dejó los estudios básicos y que ha hecho muchos cursos diferentes; pero que se arrepiente mucho de haber tomado ese camino; yo le dije que era igual de válido hacer ciclos, que hacer bachillerato y que ha logrado sacar todos ellos porque realmente le gustaban y porque es capaz. Quiere para Nayn una carrera universitaria, Dem me dijo que se la va a exigir y que le está exigiendo bastante en la escuela. También me habló sobre su preocupación acerca de que Nayn siempre defiende al más débil, y que se ha metido en bastantes peleas por este motivo.

Me dio ternura hablar con ella, porque sentí que estaba pasando por un mal momento, pero que su primera preocupación son sus hijos. Sobretudo me transmitió que es una persona que quiere perseverar y seguir adelante con sus hijos, y darles lo mejor que pueda.

La sesión estaba preparada para crear dos carteles basados en los dos títulos que le pondría a su vida: uno se realizaría al principio de la sesión, pensando en el encuentro anterior; y la segunda se realizaría después de comentar posibles cambios o mayor bienestar.

Dem (Segunda sesión)

En el caso de Dem cambié la sesión porque me contó que le pasó un suceso que cambió su forma de ver la vida, y es que esa semana tuvo un accidente de coche en el que tanto ella como su familia salieron ilesos. Comenta que, a partir de ese momento, comienza a dar menos importancia a ciertos acontecimientos o situaciones y más importancia a su familia o a los sueños que le quedan por cumplir. Por ello, decidimos realizar un único cartel, el cual tituló: *Segundas oportunidades*.

Alrededor del título, le ayudé a dibujar los sueños y metas que le quedan por cumplir, y que a día de hoy le motiva aún más que antes y se cree más capaz de conseguirlo, entre ellos se encuentran acabar los estudios básicos, así como hacer el examen de acceso para la UNED y estudiar veterinaria. Yo le comenté que había otras vías de acceso, como estudiar grados medios o superiores que se relacionen con lo que a ella le gusta.

Este suceso es un claro ejemplo de resiliencia, ya que de un suceso que podría haber desembocado en un hecho traumático o en una razón por la que comenzar a tener miedo a la conducción, sacó un aprendizaje muy valioso y comenzó a valorar su vida y su persona. Me pareció muy potente el que ella misma haya sacado esas conclusiones tan reparadoras y metamorfoseantes por su propio pie.

Creo que se puede sacar un gran aprendizaje de su historia, ya que antes ella se describía como caprichosa y se encontraba un poco ansiosa; pero gracias a ese suceso y a la segunda oportunidad que la vida le brindó, empieza a ponerle rumbo y tener ganas de conseguir todo lo que un día se propuso, pero que no tenía la confianza de que sería capaz de realizarlo.

AMATE

AB

Se mostró súper participativa, es una persona que ha pasado por cáncer de mama pero que sin embargo no nos lo comenta como su mayor adversidad. Para ella su mayor adversidad ha sido no poder tener hijos. Resulta que le tienen que extirpar los ovarios y eso le ha supuesto un gran golpe porque tener hijos era su mayor deseo. Considera que ha podido superar sus adversidades, pero esto último, la tiene pasando por un mal momento, no se lo esperaba y considera que se le ha puesto nuevamente un muro que no sabe si podrá superar. Ella caracteriza su peli como de género ¡montaña rusa!. Nos cuenta que ha tenido muchos altibajos pero que se siente y su entorno se lo dice, una superheroína. Se expresa utilizando frases como “tirar pa lante” y “darle caña”. Da la impresión de ser bastante positiva

aunque nos cuenta que eso ha ido cambiando poco a poco, que antes era mucho más negativa y que tiene sus momentos en los que se derrumba. Los protagonistas son su pareja con la que lleva 9 años y la familia de este, sobre todo su suegra. dice sentirse muy apoyada por ellos, que cuenta con ellos para todo. (actualmente vive con su pareja y sus suegros). También nos habla de amigos que la han ayudado mucho. Como antagonistas nos presenta a “personas difíciles” que más tarde confiesa que son familiares de ella que no han estado cuando ella los ha necesitado y eso le hace sentir rabia.

Su otra adversidad y parte de sus antagonistas es el trabajo y el cáncer. Dice que no le han ayudado nada, que de hecho quieren despedirla y que no han tenido nada de consideración.

No se ha sentido excluida pero sí que destaca que la miraban mucho cuando salía con pañuelo, que la hacía sentir rara. Que la juzgaban y que pensaban que por ser joven (38 años) no le podía pasar nada.

También le ha faltado apoyo por parte de los médicos, no le han ayudado y muchas veces se ha sentido “como una mierda”.

Echa de menos bailar y salir de fiesta, hacer deporte, ahora va con más miedo y se nota más cansada.

Título de su película: “El futuro está hacia delante, no mires hacia atrás”

Me sentí super cómoda hablando con ella, es una persona muy dinámica y humorista, me dio mucha ternura cuando hablo de no poder tener hijos, note que le dolía un montón. Me dio una alegría inmensa que nos dijese que le habíamos ayudado, que le hacía falta poder hablar de sus cosas, que había llegado triste pero que salió contenta y que le había resultado fácil hablar con nosotros. Me sentí muy orgullosa de haber conseguido que ella se llevase algo de la sesión. Me encantó que estuviese dispuesta a participar en todo, dice que tiene ganas de ayudar a otras personas.

AM

es una mujer de 55 años, actualmente trabaja como cuidadora en el comedor de un centro educativo. En lo personal, yo ya conocía a AM de sesiones individuales que

he tenido en prácticas externas, por lo que, ya sabía un poco sobre varios aspectos de su vida, pero me intrigaba mucho profundizar más. Ana comienza diciendo que el género de su película sería una tragicomedia, ya que ha pasado por varias adversidades a lo largo de su vida, pero en términos generales considera que ha tenido una buena vida. Piensa que, tanto a nivel familiar, como a nivel de amistades, ha tenido bastantes emociones positivas, afirma que han sido un apoyo fundamental en su vida. Por otra parte, también expresa un ligero malestar con su marido y su hijo ya que, pese a que la apoyen, se siente en ocasiones un poco incomprendida. Por ello, actúa de manera impulsiva y finalmente se siente mal, por la forma en la que se ha comportado con ellos. Por otro lado, considera que cambiaría algunos aspectos de la película, como por ejemplo: haber estudiado más o no haberse separado de su familia.

AM destaca tres eventos que tendrían que estar si o si en la película. En primer lugar, tener que separarse de su familia, afirma que por diversos motivos tuvo que viajar a España, dejando así su lugar de residencia natal atrás y por ende, a sus familiares más cercanos. Ana considera que esta decisión fue de las más valientes que ha tomado en su vida, pero que sin embargo, le ha dejado un sentimiento de tristeza enorme por la separación. En segundo lugar, destaca como evento el proceso oncológico, narra que ha sido un aspecto de su vida que le ha provocado muchísimo miedo. Pero que, para sorpresa de ella, ha sido capaz de reaccionar ante este suceso y se ha fortalecido gracias a ello. Por último, destaca como un evento muy importante el nacimiento de su hijo y de su hija, expresa muchísima felicidad y se siente muy orgullosa de sus dos hijos. Ana afirma que lo que se lleva de estas experiencias, sin duda alguna es: a su marido, a su madre y a sus dos hijos, amor propio y aprendizaje por la lucha interna y el trabajo personal por el que ha tenido que pasar. También me explicó que la enfermedad le supuso un punto de inflexión, a partir de ahí, ha venido ese trabajo personal. Por otro lado, destaca también el papel que ha tenido su hija en su vida, considera que su hija le ha enseñado a comprenderse a sí misma, también es la que muestra más interés por ella y se preocupa por los asuntos más personales de Ana, digamos que su hija es el apoyo emocional de Ana, esa persona con la que te ríes, lloras, hablas. Hasta tal

punto, que AM dice, entre risas, que su hija es como su psicóloga. En este punto le mencioné a AM mi relación con mi madre, porque le encontré bastante paralelismo, debido a que yo también tengo esos momentos con ella. Por otra parte, se pone como villano de la película a ella misma, llama al villano Dualidad, ya que considera que es ella quien se limita y se hunde, expresa enfado e ira con ella misma.

AM considera que ha sido muy apoyada, le da gracias a su familia, a sus amigas y a la propia asociación de Amate. Considera que estos tres pilares contribuyen en su liberación, en no ocultar los problemas y en darle la importancia mínima a las cosas que la gente pueda llegar a pensar. Por otro lado, piensa que la gente describiría a la protagonista de su película como alguien valiente al comienzo, pero que, conforme pasa el tiempo, es más aburrida y rutinaria, ya que considera que no ha pasado ningún evento significativo y de gran importancia por el que la gente pueda interesarse. Finalmente, el título que Ana le pone a su película es “Mujer en un ataque de nervios (DRAMAQUEEN)”, tras decir el título, ambos nos echamos a reír. La verdad es que me ha encantado esta entrevista y me ha brindado la oportunidad de conocer un poco más la maravillosa historia de AM, se ha creado un clima super calido.

Te

Te es una mujer de 48 años estudió derecho y ha realizado 2 oposiciones, actualmente se encuentra de baja laboral debido al cáncer de mama. A primera vista, Te me pareció una persona muy segura de sí misma y pensé que eso podría facilitar muchísimo la entrevista, ya que no mostraría tanto reparo a la hora de contar su historia y así fue. Te comenzó describiendo su película como una tragicomedia, pero que está más orientada hacia los eventos positivos, dice que es más una comedia que una tragedia. Afirma que por parte de su familia es muy feliz, todos le apoyan. Sin embargo, considera que su marido la limita, puso el ejemplo de que a ella le encantaría viajar a otros países y que su marido se niega totalmente a hacerlo, esto provoca en Te cierta frustración. Por otra parte, sus amigos y amigas la apoyaban mucho, hasta tal punto que, personas que ella no creía que estuvieran

apoyandola durante su proceso oncológico, lo hicieron. También destaca el caso de una amiga que la absorbía y la limitaba mucho, pero que actualmente, no tiene relación con ella. Como eventos destacables me habló de la enfermedad, fue un proceso en el que sintió mucho miedo y también me habló sobre el nacimiento de sus hijas y de aprobar las oposiciones, ambos eventos muy positivos para Tere, que crearon en ella mucha felicidad y satisfacción.

Te considera que el cáncer fue para ella un punto de inflexión, dice que existen dos Te, la vieja Te y la nueva Te. La vieja Te era muy rígida o estricta y muy emocional, esto me llamó mucho la atención, por lo que profundice un poco más sobre la vieja Te, ella considera que le daba mucha importancia a la opinión de los demás y cuando afirma que era muy emocional es porque le afectaban ciertos comentarios y en vez de demostrar su desacuerdo, se lo callaba y se lo guardaba para ella misma. Durante el proceso de cáncer, Te piensa que no se ha bloqueado ante esta situación y a podido hacerle frente a esta adversidad, afirma que piensa en el hoy gracias al proceso, todo esto provoca una reconstrucción en ella y se crea la nueva Te, una persona que es capaz de gestionar sus emociones, más fuerte a nivel emocional, muestra más confianza tanto en ella mismo como en los demás y con una mayor red de amistades.

Considera que ella y sus dos hijas son las principales protagonista de su película y como villano de la película pone a la enfermedad, pero aquí aclara que no es un villano malo, todo lo contrario, es un villano bueno, ya que gracias a él, Te fue capaz de darse cuenta de muchas inseguridades y rutinas que seguía en su día a día y cambiarlas. Es decir, este villano contribuyó en en la reconstrucción de Te hacia mejor.

Cuenta que ha sido muy apoyada en todos los ámbitos y destaca la contribución de Amate hacia la reconstrucción de esta nueva Te. Por otra parte, dice que nunca se ha visto rechazada por los demás, pero que, sin embargo, quiere que la gente deje de verla como Te la enferma y la vean como Te la normal, en este punto también expresa las ganas que tiene de volver a trabajar, piensa que esto contribuiría a que la gente la viese como Te la normal. Por otra parte, considera que la gente describiría a la protagonista de su película como una persona valiente, también me

contó una pequeña anécdota, cuando ella se estaba dando la quimio conoció a una chica que también se la estaba dando y en cada sesión ambas se lo pasaban genial juntas, hasta tal punto en el que veía la quimio como un momento para divertirse con su amiga, las dos juntas se hacían llamar “las mosqueteras”.

Finalmente, el nombre que le puso a la película fue “La Experiencia” y justo en este punto, me dijo que había sido como una aventura. Es aquí cuando le volví a preguntar cuál sería el género de su película, recordemos que afirmó que era una tragicomedia, pues me contestó que es un género de aventura. Ambos nos quedamos impresionados y ella misma le dio más peso a todos los eventos positivos de su vida. Afirmando así, que tras esta entrevista se sienta más empoderada.

Ba

Ba es una mujer de 57 años, trabaja como profesora de secundaria pero actualmente se encuentra de baja. A simple vista, Ba me pareció una persona agotada a nivel psicólogo, con un estado de ánimo algo decaído. Tras esta entrevista Claudia, mi tutora de prácticas externas, me comentó que empezaría a trabajar con ella en sesión, algo que me motivó mucho tras haber escuchado su historia. Comenzó afirmando que su película sería un drama y lucha, drama por todas las adversidades por las que ha pasado y lucha por la capacidad que ha tenido para afrontarlas. Ella considera que su marido y su hija le han apoyado mucho. Pero, sin embargo, ese apoyo no lo ha mostrado el resto de la familia, afirma mantener mala relación con su hermano y con su madre. Por otro lado, considera que sus amigas sí que la han apoyado en todo momento y mantiene muy buena relación con ellas.

Como principal evento pone el proceso oncológico, pero destaca más, la decepción que se llevó por la reacción de su familia. También destaca la muerte de su suegro y la culpa como desencadenante del problema con la familia. Y por último, también destaca el nivel de estudio de sus dos hijas, llegando una de ellas a ser enfermera. Esto último, provoca en Ba un sentimiento de orgullo y satisfacción enorme. Ba considera que el cáncer le ha aportado muchas cosas positivas, como por ejemplo,

una mayor confianza en ella misma. Pero, también hay emociones que considera algo negativas, dice que a partir del proceso se siente muchísimo más sensible y sentimental, pero no es capaz de manifestarlo y esto provoca en ella un sentimiento de frustración.

Para Ba, los protagonistas de su película son su marido, sus dos hijas y su hermana, esta última también pasó por un proceso oncológico y fue un apoyo fundamental para ella. Por otra parte, pone como villano a la familia, llamando a este villano “la maldad”, este villano hace sentir mal a Ba. Aunque, también piensa, que la maldad no es mala, sino que es más egocéntrica por culpa de la partida de su suegro. Algunos aspectos negativos de la familia que me mencionó fue que, por ejemplo, cuando fue a hacerse la reconstrucción del pecho, la familia le llamó buscona y le insistieron a su marido para hacerle ver que no tenía necesidad de hacerse la reconstrucción, que si lo hacía, era para buscarse a otro hombre. Además, Ba se siente mal y culpable con sus hijas por dos razones. La primera, porque Ba no pudo implicar tanto tiempo en el cuidado de las dos en su infancia y adolescencia, es por esta razón por la que sus hijas pasaban mucho tiempo con el resto de la familia, y estos últimos se portaron muy mal con ellas, también cabe destacar que la familia vive en La Gomera, un lugar muy influyente en la vida de Ba. Y la segunda razón, es porque teme a que sus hijas puedan llegar a tener cáncer de mama debido a que el tipo de cáncer que presentaba era genético.

Por otra parte, Ba agradece a Amate por la gran implicación que ha tenido con ella y ahora es cuando poco a poco va avanzando y va manifestando esos sentimientos que previamente mencionamos que no expresaba. Por otro lado, considera que no se ha visto apartada de la sociedad, pero que, sin embargo, hay gente muy egoísta y que tiene muy poca cultura, deduzco que lo dirá por su propia familia. También piensa que la gente describiría a la protagonista de la película como a una persona heroica y valiente.

Por último, el título que le pone Ba a su película es “superviviente” y le gustaría volver a verla, pero sin que sea un drama. Le gustaría que fuera un género más positivo. Ha sido una experiencia super bonita realizar esta entrevista, se formó un ambiente tan cercano hasta el punto en el que Ba llegó a llorar cuando me habló de

su familia. Salí muy motivado de esta entrevista y con muchas ganas de realizar las que me quedan.

2ª SESIÓN EN AMATE

Esta segunda sesión se realizó de forma online via google meet, para esta sesión preparé un pequeño power point llamado cartelera, en él pusimos las portadas diseñadas por nosotros mismos con el nombre de las películas protagonizadas por las usuarias a las que entrevistamos en AMATE. La idea inicial de la sesión fue que cada una trajera una portada realizada por ellas mismas y compararla con la diseñada por nosotros. Fue bastante bonito escuchar el apoyo que se daban entre sí, creando así un ambiente bastante cálido desde el primer momento. También, cabe destacar que al haber tanta variabilidad en la situación en la que se encuentra cada usuaria con el proceso oncológico, el aprendizaje de las que ya habían pasado la quimio, fortaleció a las usuarias que estaban en pleno proceso o que apenas habían comenzado con él. Siento que esta sesión les ha servido mucho para empoderarse, aprender y conocer a otras personas que están pasando por el mismo proceso. Por otra parte, también se vio reflejado nuestro objetivo, se observó la importancia de dar voz a estas historias y validarlas para ver la evolución personal que tiene tanto la persona que la cuenta, como la que está escuchando la historia. Me sentí bastante afortunado de poder llevar a cabo esta sesión y crear esa cohesión de grupo. Para agradecerles la participación, decidí enviarle esos carteles que previamente había diseñado para ellas, quedaron totalmente ilusionadas. Para finalizar la sesión, puse la canción "This is me" de The Greatest Showman una canción que tiene un mensaje de empoderamiento y muy resiliente.