

## DISEÑO DE MATERIALES PARA LA FORMACIÓN EN GÉNERO. EL PROGRAMA DE APOYO PSICOSOCIAL PARA MUJERES.

Pere Amorós, María José Rodrigo López, Trinidad Donoso y M<sup>a</sup> Luisa Máiquez  
Chaves Universidad de Barcelona y Universidad de La Laguna

### Resumen

El presente artículo describe el Programa de Apoyo psicosocial para mujeres, un recurso para la intervención en situaciones de maltrato a mujeres. Diseñado y elaborado por dos equipos de profesionales de las universidades de Barcelona y de la Laguna está dirigido a las y los profesionales que trabajan con mujeres que han sufrido o están padeciendo violencia de género. El programa esta dirigido a mujeres, cualquiera que sea su estatus social y profesional y su particular historia de vida, que han sufrido o están sufriendo situaciones de ruptura con la pareja, debido a la violencia. En el presente trabajo se describen los ejes vertebradores del programa que han contribuido a perfilar los bloques temáticos, el enfoque asumido para su desarrollo, la metodología de intervención utilizada y los objetivos y contenidos de cada uno de los talleres.

### Abstract

The present article describes the Program of psycho-social Support for women, a resource for the intervention in situations of mistreat women. Designed and elaborated by two equipment of professionals of the universities of Barcelona and the Laguna it is directed to the professionals who work with women who have undergone or are suffering domestic violence. Program this directed to women, whatever he is social and professional his estatus and his particular history of life, that situations of rupture with the pair have undergone or are suffering, due to the violence. In the present work the vertebradores axes of the program are described that have contributed to outline the thematic blocks, the approach assumed for their development, the methodology of used intervention and the objectives and contents of each one of the factories.

### INTRODUCCIÓN

**La violencia de género no es un fenómeno nuevo, aunque sí es reciente la “visibilidad” social que ha alcanzado en nuestro país. Tiene una prevalencia elevada en distintas culturas y afecta a todas las edades y clases sociales. Aunque las mujeres se ven más protegidas a medida que aumenta su poder educativo, económico y social, la relación entre riesgo de violencia y capacitación femenina no es lineal (Jewkes, 2002). Dentro del ámbito europeo, son precisamente algunos de los países más adelantados en materia de igualdad los que sufren este problema en mayor medida (Sanmartín, Molina y García, 2003). De hecho, la violencia contra las mujeres es el recurso más frecuente frente a las crisis de identidad masculinas (Jewkes, 2002).**

Se entiende como violencia contra la mujer o violencia de género “todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psíquico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada” (ONU, 1995). Dicha violencia se manifiesta con mayor frecuencia dentro de las relaciones familiares, y de manera especialmente grave, dentro de la pareja. Sin embargo, la violencia se extiende más allá de los límites de la familia y del matrimonio, ya que afecta también a las mujeres que

conviven sin formalizar su relación, así como a las que no han comenzado aún la convivencia o ya se han separado (Alberdi, 2005).

**Por otro lado, la violencia puede gestarse desde el inicio de las relaciones de pareja, cuando las mujeres son aún muy jóvenes (González y Santana, 2001). Para constatarlo no hay más que analizar la evolución de las cifras de denuncias por maltrato y de muertes a manos de la pareja en los últimos años. El porcentaje de jóvenes afectadas ha crecido de forma evidente desde 2002, fecha en la que el Ministerio del Interior comenzó a incluir en sus estadísticas los delitos y faltas cometidos dentro de las relaciones de pareja, pero fuera del ámbito familiar.**

El fenómeno de la violencia de género está íntimamente relacionado con los cambios sociales que ha sufrido la familia en los últimos tiempos. Junto con los cambios más visibles, que se hacen patentes en la gran diversidad de formas familiares que conviven hoy en día con la clásica familia biparental (monoparentalidad, homoparentalidad, familias reconstituidas, etc.), hay que resaltar otros más sutiles. Estos cambios, a veces “intangibles”, imponen nuevos retos a la familia, al afectar a la calidad de las relaciones entre sus miembros. Entre estos cambios está el paso del predominio de unas relaciones jerárquicas y verticales en la familia, subordinadas al poder que emanaba de la figura del padre, a unas relaciones más democráticas y horizontales, basadas en la búsqueda de consenso entre todos. No obstante, este proceso es muy lento y no está exento de problemas. Actualmente, es posible observar varios modelos en las formas que adopta el ser padre, que van desde las posiciones autoritarias tradicionales hasta las formas más simétricas de relación de pareja y de co-responsabilidad en la tarea educadora, pasando por varios estados transicionales, algunos de ellos bastante disfuncionales basados en el uso de la violencia (Henaó y Rodrigo, 2005).

En el eje central de dichos cambios familiares en la sociedad actual está la construcción de nuevas identidades de género, así como de una forma diferente de entender las relaciones de pareja y las relaciones entre padres e hijos. La familia moderna ha quedado constituida como escenario de negociación entre los cónyuges respecto a la distribución de las tareas del hogar, la toma de decisiones, la división de la autoridad y el estilo de socialización de los hijos (Flaquer, 1999).

Ante todo ello, la sociedad actual está cada vez más sensibilizada contra la violencia, y se dota de procedimientos cada vez más eficaces para salvaguardar el ejercicio de libertad que supone llevar a cabo dichos procesos de negociación en el seno de la familia. Tras el reconocimiento social de este problema, se han ido desarrollando cambios legislativos y sociales que han permitido que el problema fuera tratado de forma cada vez más adecuada. Desde 1997 hay un mandato de la Unión Europea de recoger, elaborar y publicar anualmente datos sobre la violencia contra las mujeres en todos los países miembros. En nuestro país, desde el año 2000, el Instituto de la Mujer lleva a cabo un seguimiento de los datos de muertes a manos de sus parejas, que actualiza constantemente y que están accesibles en la Web de dicho Instituto. Por último, otro hito importante ha sido la aprobación de la Ley Integral de Medidas contra la Violencia de Género en Diciembre de 2004. Entre otras innovaciones, esta Ley establece un sistema de servicios sociales de atención y de recuperación de las víctimas y garantiza una serie de derechos económicos y laborales. Se trata de avances importantes que pueden facilitar, no sólo que la mujer quede fuera del alcance del agresor y que éste cumpla su condena, sino que proporcionan ayudas que contribuyan al proceso de normalización de la vida de estas personas. En esta última línea de actuaciones se inscribe el programa que estamos presentando

## Recursos para trabajar la violencia contra las mujeres

En la práctica, las competencias sobre asuntos de la Mujer es de los Gobiernos de las Comunidades Autónomas que la ejercen a través de los Institutos de la Mujer o las Direcciones Generales de la Mujer, según el caso. Las redes de atención a la mujer de cada CCAA se han empezado a crear en estos últimos 5 años constituyendo circuitos para detectar y atender a posibles víctimas: grupos policiales especiales, servicios jurídicos especializados, servicios de atención sanitaria y psicológica, centros de acogida, etc. Estos circuitos están más o menos estructurados y afianzados dependiendo de cada población y de las autoridades competentes.

El hecho de que la problemática de la Violencia Doméstica se haya abordado desde hace tan poco tiempo implica que el desarrollo de metodologías de intervención que permitan la atención integral a las víctimas y la creación de materiales estructurados que aborden esta problemática sean escasos.

Pero es indudable que los esfuerzos que se han realizado desde cada comunidad autónoma para sensibilizar y prevenir, así como para ofrecer guías de actuación, han sido enormes en un corto espacio de tiempo. Desde los distintos Institutos de la Mujer o Delegaciones Generales se han editado una gran variedad de trípticos y folletos informativos dirigidos a mujeres, familias y jóvenes sobre el tema de la Violencia en general o de la Violencia contra las mujeres, o sobre ciertos tipos de violencia específicos como es el caso de la mutilación genital femenina. Así mismo se han creado recursos de tipo interactivos como CD2 o DVD3. O publicaciones en formato de historietas o cuentos4. Igualmente han proliferado las publicaciones dirigidas a profesionales con los indicadores físicos, psíquicos y emocionales de las mujeres maltratadas y guías de intervención para ayudarlas5.

Así mismo existen numerosas asociaciones que se ocupan específicamente del tema de la Violencia y han promovido también sus propios materiales.6

Los numerosos recursos están más orientados a la prevención que a la intervención, aunque la frontera entre una y otra actuación es difícil de determinar, ya que un recurso sensibilizador puede actuar como intervención si consigue concienciar y promover una acción de cambio y/o rechazo.

En la línea de ofrecer un recurso para la intervención en las situaciones de maltrato nace el programa de apoyo psicosocial para mujeres.

## EL PROGRAMA DE APOYO PSICOSOCIAL PARA MUJERES

En noviembre del 2005 la Obra Social de la Fundación “La Caixa” pone un marcha un programa integral contra la Violencia con el nombre: *Violencia: Tolerancia Cero*7.

2 Sólo a modo de ejemplos: los editados por el instituto aragonés de la mujer, *el patio del colegio y +igualdad=-violencia*.

3 Institut Català de les Dones: *Per unes relacions lliures de violència: enraona*.

4 Ajuntament de Barcelona: *Cenicienta tiene un mal sueño*. Instituto Aragonés de la Muj

5 Ajuntament de Barcelona: *Violencia Doméstica. Cuaderno para profesionales*.

6 Acció Escolta de Catalunya: *Estima't (CD)*

7 El programa integral aborda tres líneas de actuación prioritarias:

A) Sensibilizar al conjunto de la sociedad

El programa de apoyo psicosocial para mujeres se inscribe dentro de una de las actuaciones del programa integral.

El Programa de Apoyo Psicosocial ha sido diseñado y elaborado por dos equipos de profesionales de las universidades de Barcelona y de la Laguna (AAVV, 2006) y está dirigido a las y los profesionales que trabajan con mujeres que han sufrido o están padeciendo violencia de género. Consta de seis talleres específicos, más un taller introductorio y una herramienta de apoyo - DVD de testimonios- .

El programa esta dirigido a mujeres, cualquiera que sea su estatus social y profesional y su particular historia de vida, que han sufrido o están sufriendo situaciones de ruptura con la pareja, debido a la violencia. Pueden estar en plena decisión de ruptura, haber pasado a residir en algún dispositivo de protección (centros de acogida, pisos tutelados, etc.) o estar en proceso de reintegrarse a su vida anterior o a un nuevo domicilio. Pero lo que es imprescindible para el mejor aprovechamiento del programa es que las mujeres que van a seguirlo se encuentren en una fase en que se sientan seguras y a salvo de su agresor porque, de otro modo, no tendrán sosiego para reflexionar sobre su situación y mirar al futuro. Esta condición es imprescindible además para propiciar los sentimientos de esperanza y entrever la posibilidad de retomar un mínimo de control sobre su vida inmediata y su entorno.

El programa ha sido elaborado para ofrecer a los y las profesionales un conjunto de recursos que les permitan seleccionarlos y adaptarlos a las necesidades y características de cada uno de los grupos. Los contenidos y actividades deberán adecuarse al contexto del grupo y al tiempo disponible.

Antes de describir los ejes vertebradores del programa, la metodología de intervención utilizada y los objetivos y contenidos de cada uno de los talleres, expondremos los enfoques que han guiado su diseño.

### **Enfoque del programa**

Mucho se ha escrito sobre la violencia de género. La conceptualización del término, su significado, sus especificaciones, indicadores de detección, actuaciones, etc. A lo largo de nuestro recorrido por el bagaje de actuaciones que se han realizado e indicadores de intervención diseñamos el enfoque con el que queríamos abordar este programa. Nuestro planteamiento era un enfoque evolutivo-educativo y preventivo-

---

Esta línea estratégica se desarrolla a través de las siguientes actuaciones:

- Publicación y distribución de una obra de Inés Alberdi y Luís Rojas Marcos en la que desde una perspectiva sociológica y una perspectiva psiquiátrica se analizan los orígenes de las conductas violentas y los antidotos para evitarlas.
  - Diseño y producción de una exposición itinerante con el fin de informar y crear sensibilidad entre los ciudadanos y ciudadanas, provocarles a la reflexión y promover su implicación en la lucha contra la violencia.
- B) Prevenir la aparición de conductas violentas mediante la realización de actividades de sensibilización y prevención con escolares de Primaria y Secundaria.
- Diseño y elaboración de un programa educativo que propone actividades para abordar la problemática con infantes y jóvenes. Este material se distribuye a colegios y centros que realicen programas con infancia y juventud.
- C) Intervenir mediante recursos y programas psicoeducativos.
- Diseño, elaboración y edición de un programa psicosocial para mujeres.
  - Diseño de una Guía de Niños y de los materiales kitCaixa Emociones para realizar una atención básica a los hijos de mujeres afectadas.

optimizador, dado nuestra experiencia en programas con colectivos de riesgo o en situaciones de exclusión y nuestra propia filosofía del desarrollo personal.

#### *A) Enfoque evolutivo-educativo de la violencia de género*

El curso evolutivo de las personas no se detiene en los umbrales de la madurez sino que sigue avanzando hasta el final de la vida. De ello se deduce que las personas adultas también están en pleno proceso de cambio. Como en otras etapas de la vida, los adultos tienen que realizar sus propias tareas de desarrollo y hacer frente a numerosas transiciones vitales. Las tareas de desarrollo son aquellas, que se presentan en un cierto período de la vida de las personas, cuya resolución positiva conlleva bienestar para el sujeto y éxito en el afrontamiento de posteriores tareas, mientras que el fracaso en su resolución implica malestar y dificultad para el futuro afrontamiento de las mismas (Erikson, 1970; Havighurst, 1973; Serra, Gómez, Pérez y Zacarés, 1998).

Las tareas de desarrollo van encaminadas a la creación de una identidad adulta, que preserve un sentido de continuidad del “sí mismo” a pesar del continuo proceso de cambio que las personas experimentan a lo largo de la vida. El logro de dicha identidad es un proceso muy complejo que conlleva la realización de varias tareas. La primera de ellas es el logro de un sentimiento de unidad, continuidad y cohesión que permite dar una coherencia narrativa a los sucesos, emociones y experiencias vitales biográficas, a pesar de que nos encontremos en proceso de cambio (Bruner, 1999; Ruth y Vilkkö, 1996).

La segunda tarea es la creación de una conciencia de la propia valía en el cumplimiento de los diversos compromisos que se plantean en los diversos contextos. Esto es clave para la mujer que habitualmente se ve abocada a desarrollar labores multitarea en diversos contextos: familiar, social y laboral. La realización de esta tarea supone integrar a dicha conciencia de valía personal la valoración de los “otros” significativos. En esta faceta, ocupa un lugar preferente todo lo relativo a la capacidad de establecer relaciones sociales con esos “otros” y, en particular, de establecer relaciones de intimidad (Gilligan, 1985). Características de una buena relación de intimidad son un alto compromiso vital, una adecuada comunicación y resolución de conflictos, y el equilibrio de poder en la relación. El establecimiento de buenas relaciones íntimas es una oportunidad para que las personas se expresen a sí mismas con una profundidad muy superior de la que permiten otras relaciones más superficiales con amigos o compañeros.

La tercera tarea es el descubrimiento de las potencialidades del yo en el balance observado entre retos que provienen del medio y las propias capacidades para afrontarlos. Cuando el balance es positivo, esto es, hemos constatado que nuestras capacidades nos permiten afrontar adecuadamente los retos, es posible dar una dirección y propósito a la trayectoria vital. Dicho con otras palabras, es posible encarar el futuro y planear acciones dirigidas hacia éste (Rodríguez Moreno, 2003). Es muy importante, en este aspecto, el saber plantear metas y objetivos vitales hacia los que encaminar nuestros esfuerzos y evaluar nuestras posibilidades de realización personal a través de su consecución. Para ello, **no solo contamos con nuestros propios recursos sino con los apoyos de los demás.**

En suma, la realización satisfactoria de este conjunto de tareas claves para la construcción de una identidad adulta va a llevar consigo **el aprendizaje de un buen número de competencias y el aprovechamiento de recursos sociales disponibles que**



**son muy útiles para desarrollar la sabiduría vital del adulto.** Todo ello va a favorecer el sentido de agentividad de la mujer, mediante el cual se va a percibir como un agente activo, protagonista y capaz de controlar y dirigir la propia vida (Máiquez, Rodrigo, Capote y Vermaes, 2000).

*B) Enfoque preventivo-optimizador.*

El desarrollo adulto no es continuo, sino que alterna períodos de relativa estabilidad con períodos de cambio. Entre unos y otros se encuentran las transiciones vitales, que son momentos propicios en los que tienen lugar cambios importantes que pueden alterar tanto la conducta de las personas como sus relaciones con el entorno. Estos cambios, cuando se producen de modo adecuado y equilibrado, conllevan buenas oportunidades de desarrollo que no conviene desaprovechar. Existen transiciones normativas y predecibles (incorporación al trabajo, formar pareja, ser padre o madre, jubilarse) y transiciones circunstanciales o inesperadas (accidente, enfermedad, ruptura violenta de pareja). En este segundo caso, las transiciones se vuelven especialmente difíciles cuando el suceso precipitante es muy grave, cuando la persona no cuenta con suficientes recursos personales para afrontarlas y cuando está aislada socialmente (Slaikeu, 1988). Asimismo, la dificultad aumenta en aquellos casos en que la persona vive en un contexto con un alto número de estresores psicosociales (pobreza, drogadicción, violencia, exclusión social). En cualquiera de estos casos, es posible que la persona no pueda aprovechar las oportunidades de desarrollo que brindan las transiciones vitales y desemboque en una crisis vital profunda.

Esbozadas así brevemente algunas características del desarrollo adulto, es evidente que la violencia ejercida contra las mujeres por su pareja constituye un suceso vital de primera magnitud que aboca a una transición circunstancial e inesperada que va a requerir la realización de grandes cambios en la vida de las mujeres que pasan por ella. Todo proceso de cambio resulta estresante lo que va a poner en serio peligro su sistema de equilibrio entre los recursos personales y las demandas externas. Dichas demandas son especialmente altas en este caso ya que la mujer debe actuar en varios frentes (personal, familiar, legal y laboral) al mismo tiempo que trata de protegerse de las serias amenazas infringidas a su integridad física y mental.

Ante todo lo expuesto, proponemos un programa, formulado en clave positiva de fortalecimiento de competencias, que trate de promocionar el desarrollo adulto de las mujeres que sufren o han sufrido violencia de género. No se trata de un programa de autoayuda, de carácter terapéutico, destinado exclusivamente a la inserción social y laboral de las mujeres o de intervención en situaciones de crisis. Por supuesto, no pretendemos restar valor e importancia a estos programas pues cubren aspectos muy importantes. Sin embargo, para ser coherentes con el análisis que hemos realizado más arriba, hemos estimado más conveniente realizar un programa que se base en un modelo preventivo-optimizador.

Este modelo se caracteriza por:

- a) ser respetuoso con la voz de las mujeres porque no pretende usurparla ni decirles lo que tienen que hacer sino que les va a ayudar a ponerse de nuevo al mando de su vida
- b) ser flexible ya que debe adaptarse a la variabilidad de situaciones de violencia, de fases en que se encuentra la mujer en su proceso de afrontamiento del problema y de dispositivos de acogimiento.
- c) utilizar la mediación del profesional para propiciar y facilitar los procesos de cambio en una situación grupal

a) proporcionar oportunidades para el desarrollo personal, social y laboral de las mujeres

### **Objetivos del programa**

El objetivo general del programa es avanzar hacia la normalización de la vida de las mujeres que han sufrido violencia en la intimidad y hacia la regularización de su vida cotidiana. Pretendemos ayudarlas a superar la propia situación de excepcionalidad que ha creado la situación de violencia y, por consiguiente, favorecer e impulsar los procesos de cambio que les van a permitir alcanzar dicha normalización.

Como objetivos específicos proponemos:

- 1) Crear oportunidades para el desarrollo personal, social y laboral de las mujeres.
- 2) Fortalecer los factores de protección y disminuir los de riesgo para favorecer la resiliencia.
- 3) Fortalecer las potencialidades y promover un conjunto de competencias personales y sociales que les capaciten para:
  - analizar críticamente los estereotipos culturales que sirven de fundamento a la violencia de género y el papel que han jugado éstos en la construcción de la propia identidad.
  - superar las secuelas de las situaciones de violencia de género y aprender a afrontar el estrés cotidiano.
  - crear las bases para el establecimiento de relaciones de intimidad positivas que promuevan la autonomía.
  - desarrollar adecuadamente la pluralidad de roles característica de la vida adulta.
  - ampliar y optimizar el uso de los sistemas de apoyo social con los que cuentan las mujeres
  - lograr una proyección de sus vidas hacia un futuro provechoso y satisfactorio.

### **Ejes vertebradores del programa**

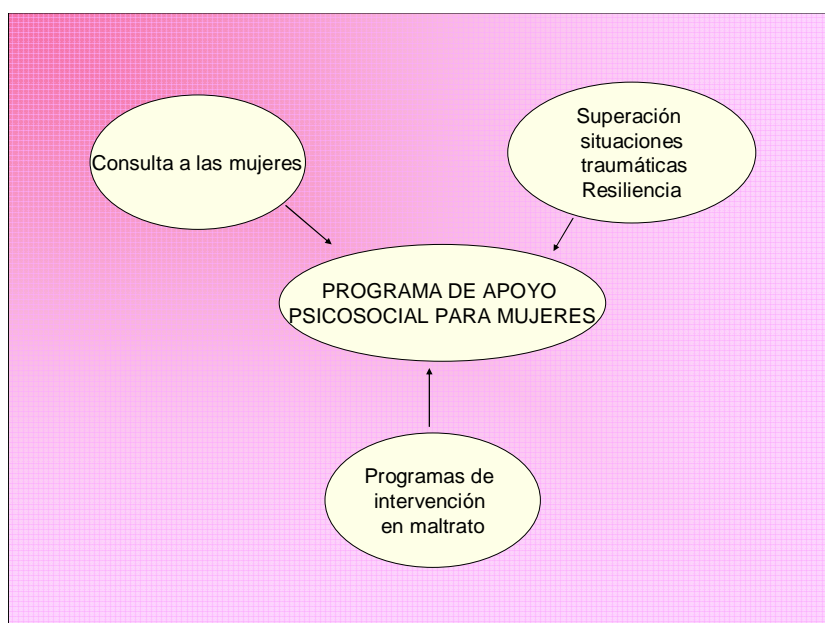
Una vez establecido el enfoque escogido para desarrollar el programa teníamos que decidir cuáles serían las áreas temáticas que contemplaría el programa. Los ejes vertebradores a partir de los cuales conceptualizamos y diseñamos los contenidos fueron:

A) Por un lado, el bagaje teórico existente sobre la superación de situaciones traumáticas en general. Recordemos que nuestro enfoque asume el empowerment, dotar de fuerza, competencia y poder a la propia persona, como un elemento clave para poder superar problemáticas personales y sociales; este concepto junto con el de resiliencia, entendida como la capacidad de una persona para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves en que se vive o se ha vivido, fueron claves para esbozar una primera aproximación a cuáles podían ser las dimensiones del programa.

B) El segundo referente fue la consulta de otros programas y recursos existentes para la intervención en violencia contra las mujeres. Como ya hemos anotado son pocos los recursos existentes en la práctica, la mayoría basados en enfoques terapéuticos de apoyo individual,

alejados, por tanto, de los planteamientos que habíamos establecido en un principio. El programa Duluth, Duluth es el nombre de la ciudad donde se desarrolló un programa pionero de tratamiento de maltratadores y mujeres maltratadas (Domestic Abuse Intervention Project) fue un referente en la conceptualización de algunas dimensiones. Este programa sigue siendo un modelo para otros programas en la actualidad (Pence y Shepard, 1999).

C) Por último, conversar con las mujeres, las mismas que se prestaron como testimonios en el DVD que aparece en el programa. ¿Qué factores les habían ayudado especialmente a superar las situaciones que habían vivido? ¿Qué había contribuido especialmente en su decisión de salir de la violencia? ¿Cuáles habían sido y eran sus necesidades? Estas eran algunas de las preguntas que les formulamos y que nos sirvieron para establecer el elenco de contenidos a tratar.



**Gráfico 1: Ejes a partir de los cuales surgieron las dimensiones del programa.**

Una vez realizado el cruce de estos tres ejes de análisis y encontrar los puntos en común, desarrollamos un esquema general de bloques o dimensiones a contemplar en el programa y pasamos a realizar un análisis interjueces, donde diferentes especialistas trabajando el tema del maltrato elegían de las dimensiones que les presentamos aquellas que consideraban más pertinentes.

La combinación del enfoque asumido y el trabajo posterior descrito dio como resultado los núcleos temáticos del programa que presentamos a continuación.

### **Estructura y contenidos del programa**

El programa se estructura en torno a seis talleres, cada uno de ellos dividido en dos partes, mediante los cuales se promueven una serie de dimensiones de cambio<sup>1</sup>:

#### **1) DE LA IDENTIDAD DE VÍCTIMAS A LA DE SUPERVIVIENTES.**



Se trata de que las mujeres tomen conciencia de la propia identidad para potenciar una imagen de género acorde con los nuevos valores de la sociedad actual. El desarrollo de la identidad conlleva fortalecer sus competencias personales con el fin de situarse en el papel de superviviente y no de víctima indefensa. personales.

## 2) DE LOS RELATOS VIVENCIALES A LA NARRATIVA AUTOBIOGRÁFICA.

Se pretende facilitar estrategias que permitan afrontar la superación de situaciones o de conflictos que puedan surgir. Para ello, se ayuda a las mujeres a analizar la realidad de los sucesos vividos y sus repercusiones en su autoconcepto. También fomenta aquellas capacidades necesarias para el manejo del estrés cotidiano.

## 3) DE LA DEPENDENCIA Y EL CONTROL A LA AUTONOMÍA Y LA COMUNICACIÓN

Se trata de proporcionar a las mujeres estrategias que permitan un control de su vida y unas expectativas adecuadas que las lleven a ser independientes en sus relaciones. Las relaciones de pareja o de intimidad es uno de los ámbitos donde más se puede manifestar y experimentar dificultades en la propia autonomía.

## 4) DEL ESTRÉS A LA COMPATIBILIDAD DE TAREAS VITALES.

Se ocupará de la pluralidad de roles característicos de la vida adulta y cómo conseguir compatibilizar la vida familiar con la vida social y laboral. Reflexionar sobre los diferentes modos de organizar la vida, pensar y priorizar el tiempo para aquellas actividades que enriquezcan la adquisición de valores, brindará herramientas ricas y variadas para fortalecer el grado de resistencia ante las dificultades.

## 5) DEL AISLAMIENTO AL APOYO SOCIAL.

Una de las consecuencias más negativas de la violencia en la intimidad es que la persona que la sufre pueda quedar aislada socialmente. La mujer así permanece desconectada de sus redes naturales habituales: la familia, los amigos, el trabajo y, por tanto, no puede acceder a los recursos que éstas le proporcionan: soporte emocional, instrumental y cognitivo. Este taller facilitará la reflexión sobre las consecuencias del aislamiento y las estrategias para el restablecimiento de las redes sociales.

## 6) DE LA DESORIENTACIÓN AL PROYECTO DE VIDA

Plantearse el desarrollo de un proyecto de vida, es una actitud necesaria para cualquier persona adulta y en particular cuando se ha sufrido experiencias que han dificultado su realización. Este taller pretende fortalecer la sensación de confianza en las propias capacidades para gestionar la propia vida y promover en las mujeres un sentido de competencia personal y laboral.

### **Características de la intervención**

El programa se ha de llevar a cabo siguiendo un formato grupal y al, menos, en una periodicidad de una sesión semanal. Cada taller está dividido en dos parte, con una coherencia y continuidad entre cada una de ellas. El tiempo a emplear va a depender del coordinador o coordinadora, pero está establecido en un mínimo de cuatro horas para

cada taller. A partir de aquí puede diversificarse la temporalización en función del grupo, tiempo disponible y otros elementos que se introduzcan.

El trabajo en grupo para que sea productivo requiere preparación. Por ello, se ha diseñado un **TALLER 0. CONSTRUIAMOS EL GRUPO**, que consta de una primera parte titulada “Empezamos a conocernos” y una segunda parte “Nuestra participación en el grupo”. En la primera parte se trata de propiciar el conocimiento y la comunicación de las personas que participan en el grupo, de dar a conocer los objetivos y principales contenidos del programa con el fin de motivarlas a participar en las sesiones y de fomentar el que las participantes expliciten sus expectativas ante el grupo y descubran la importancia de una comunicación adecuada. En la segunda parte, se trata de afianzar el conocimiento y el clima de aceptación entre todos los miembros del grupo, de fomentar la cohesión grupal para propiciar la expresión de sentimientos y vivencias en el grupo y de establecer las normas del grupo para regular la convivencia en el seno del mismo y lograr que el trabajo sea lo más productivo y gratificante posible.

### ¿Por que trabajo en Grupo?

- a) El grupo proporciona seguridad, comprensión y apoyo.
- b) Fomenta la percepción de que no han sido las únicas en experimentar este tipo de situaciones.
- c) Potencia el desarrollo de la autonomía personal ya que el grupo estimula la confianza en los propios recursos.
- d) Facilita el recibir y prestar ayuda en el seno del grupo lo que se constituye en una fuente de autoestima para sus miembros.
- e) Propicia la verbalización de las situaciones vividas. De esta forma, las emociones pasan más fácilmente de la memoria de imágenes a la memoria verbal.
- f) Favorece la exposición a modelos alternativos de pensar, sentir y de actuar frente a la adversidad.
- g) Ofrece oportunidades para que sus miembros asuman compromisos de cambio ante el resto del grupo, lo que proporciona una poderosa motivación para la realización de tareas.

### Metodología experiencial

Esta metodología trata de potenciar la reconstrucción de lo vivido en un escenario de aprendizaje sociocultural compartido con otras personas (Máiquez, et al., 2000). Así, el programa no se basa en que las mujeres reciban información, se les den consejos expertos o se les den oportunidades para practicar determinadas estrategias o técnicas. Todo ello es importante en si mismo pero no asegura el que éstas se introduzcan en su propio pensar, sentir y actuar. Muchas veces oímos consejos y recibimos información pero eso no significa que vayamos a cuestionar nuestra forma de vida. En nuestra opinión, las personas se basan en sus concepciones o teorías implícitas que se han desarrollado a partir de sus experiencias y vivencias a lo largo de la vida (Rodrigo, Rodríguez y Marrero, 1993). Son ellas las que dan sentido a nuestra realidad cotidiana y suponen la base sobre las que sentimos y vemos el mundo.

Por ello, la metodología experiencial es respetuosa con dichas teorías pero parte del supuesto de que las personas deben aprender a explicitarlas (transformarlas de implícitas a explícitas) con el fin de poder propiciar los procesos de cambio. El

programa debe brindar actividades en las que las mujeres analicen y reflexionen sobre la forma en que perciben e interpretan su vida cotidiana, el modo en que actúan y sienten para que ellas mismas se sientan protagonistas de todo ello y, con el apoyo del grupo y del coordinador, sugieran los pasos a seguir para propiciar el cambio.

Con la metodología experiencial intentamos promover la interpretación de una gran diversidad de situaciones vitales para que las mujeres tengan la ocasión de repensar su acción diaria. Normalmente, las personas solemos actuar con un mínimo de teorización explícita sobre lo que hacemos, por qué lo hacemos y para qué lo hacemos, especialmente cuando nos encontramos bajo presión. Sin embargo, solo es a partir del acceso consciente al por qué realizamos determinadas acciones y al análisis de las consecuencias de las mismas, como es posible llegar a un compromiso de cambio realista.

Durante la realización de las actividades, las mujeres tendrán la ocasión de: a) ampliar su conocimiento de otros puntos de vista y otras formas de actuar y sentir para potenciar su conocimiento alternativo; b) reflexionar sobre el modelo propio de pensar, sentir y actuar para tomar conciencia del mismo y observar sus consecuencias en diversos ámbitos de la vida diaria; y c) asumir compromisos ante el grupo para llevar a cabo algunos cambios en la vida real y facilitar la transferencia de lo aprendido en las sesiones. En las fases en que analizan su comportamiento y el de los otros, se intentará que las mujeres no se sientan condicionadas por el “deber ser”, para que analicen de modo sincero sus actuaciones sin tener en cuenta lo deseable. En suma, el perspectivismo, la reflexión, la observación de las consecuencias de nuestras acciones y las de los demás y la asunción de compromisos son los procesos clave que se van a practicar durante las sesiones.

### **Cuál es el papel del o de la Dinamizador/a.**

Durante los procesos que acabamos de citar el grupo se va alternando en sus funciones pasando de ser un grupo observador, deliberante, de co-escucha, a un grupo de apoyo. Esta versatilidad en las funciones del grupo requiere de un buen gestor. Estas serían alguna de sus funciones:

- A. Preparar las condiciones materiales para llevar a cabo la sesión grupal.
- B. Fomentar la participación de todos los miembros del grupo.
- C. Participar como uno más del grupo, pero sin intervenir con frecuencia.
- D. Informar al grupo de la evolución personal y grupal.
- E. Centrar el tema.
- F. Escuchar. Captar y regular el clima emocional del grupo.
- G. Atender a las necesidades de cada miembro del grupo.
- H. Aceptar y valorar todas las opiniones.
- I. Fomentar la toma de decisiones por consenso.
- J. Utilizar recursos para que el grupo solucione sus conflictos, madure y cumpla sus objetivos. <sup>ii</sup>

### **Estrategias metodológicas**

Los contenidos del Programa están estructurados en talleres divididos en dos partes o sesiones cada uno con sus objetivos, actividades y estrategias. El conjunto de técnicas y estrategias que se utilizan están adecuadas para el trabajo grupal. La selección de estas técnicas se ha hecho atendiendo, por una parte, a la eficacia demostrada en el terreno de la intervención y, por otra, a su adecuación a los contenidos por los que se ha optado en el programa. Todas las técnicas seleccionadas permiten trabajar de un modo sistemático

y estructurado contenidos referidos a conocimientos, emociones, vivencias, habilidades, actitudes, etc., e implican, dar a las participantes la oportunidad de analizar, reflexionar y compartir estos aspectos con las otras. Cada parte del taller utiliza tres o cuatro técnicas diferentes en cada una de las sesiones. Esto posibilita mantener el interés de las mujeres y ampliar la gama de estrategias a trabajar con un contenido para promover una mejor interiorización del mismo.

**Algunas de estas estrategias son: Diálogos simultáneos; Discusión dirigida; Trabajo en gran y en pequeño grupo; Lluvia de ideas; Estudio de casos; Juego de roles; Vídeo-forum; Fantasía guiada; Escultura... entre otras.**

### Material de soporte del programa

El programa de apoyo psicosocial tiene como soporte de alguna de las actividades un DVD, como ya hemos comentado anteriormente. Este DVD está integrado encada una de las actividades que se especifican y no representa un anexo aparte. Para su construcción se elaboraron una serie de cuestiones relacionadas con una actividad determinada del taller y que debían responder los testimonios, así, cada mujer responde a esas cuestiones. En el programa se añaden guías e indicaciones para trabajar con el grupo después de visionado el DVD. A continuación se ejemplifica en una tabla algunos de los videos de tres talleres, las cuestiones que se preguntan a los testimonios y guías indicativas para trabajar con el grupo después de la visualización.

TALLER	NOMBRE DEL VIDEO	PREGUNTAS A LOS TESTIMONIOS	PREGUNTAS/ACTIVIDADES POSTERIOR AL VIDEO
DE LA IDENTIDAD DE VÍCTIMAS A LA DE SUPERVIVIENTES	El mito de los celos	<p>¿Qué elementos de fantasía romántica veías al principio de tu relación?</p> <p>¿Qué pensabas de los celos antes de iniciar tu relación y después de haber pasado por ello?</p> <p>¿Cómo ves la relación entre hombre y mujer en la sociedad actual? ¿Ha cambiado respecto a la relación que había en el pasado (por ejemplo en la generación de tus padres)?</p>	<p>¿Qué elementos de fantasías románticas observan que tenían esas mujeres? ¿Cómo interpretan el tema de los celos? Qué situaciones de diferencias encuentran en unas relaciones de pareja adecuadas. ¿Qué elementos de fantasía romántica veías al principio de tu relación?</p> <p>¿Qué pensabas de los celos antes de iniciar tu relación y después de haber pasado por ello?</p>

<p style="text-align: center;"><b>DE LOS RELATOS VIVENCIALES A LA NARRATIVA AUTOBIOGRÁFICA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Hábito s de vida saludables</b></p>	<p>¿Qué haces para cuidar tu salud física y mental? ¿Cómo intentas controlar o disminuir el malestar psicológico que te producen algunas situaciones? ¿En qué medida piensas que la adquisición de hábitos saludables puede ayudarte a mejorar tu bienestar personal?</p>	<p>¿Qué hábitos se traslucen a través de estos testimonios? ¿Qué haces para cuidar tu salud física y mental? ¿Cómo intentas controlar o disminuir el malestar psicológico que te producen algunas situaciones? ¿En qué medida piensas que la adquisición de hábitos saludables puede ayudarte a mejorar tu bienestar personal? Generar un debate en el grupo sobre los estilos de vida que se traslucen a través de los distintos testimonios. También se puede reflexionar sobre qué consecuencias pueden acarrear en el futuro inmediato y más a largo plazo y si observan cierta insatisfacción en los relatos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>DE LA DEPENDENCIA Y EL CONTROL A LA AUTONOMÍA Y LA COMUNICACIÓN</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>El control y la autonomía en las relaciones de intimidad</b></p>	<p>¿Te has sentido controlada de alguna manera en tus relaciones de pareja? ¿Cómo crees que te ha afectado dicho control? ¿Cuáles han sido las consecuencias en tu vida personal, familiar y de amistad? ¿En qué aspectos de tu vida te has visto con más autonomía para decidir o actuar?</p>	<p>¿Qué experiencias de control han vivido estas mujeres? ¿Qué consecuencias ha tenido ese control en sus vidas? ¿Cómo se sienten al ser autónomas? ¿Qué experiencias de control han vivido con sus parejas?, b) ¿cuáles son las consecuencias que ellas mismas han experimentado debido a dicho control?, y b) ¿qué relación encuentran entre el control sufrido y sus fantasías románticas?</p>

**Tabla 1. Guía de trabajo para el material de apoyo del programa**

En estos momentos el programa está siendo distribuido por las comunidades autónomas y hemos comenzado a diseñar el proceso de evaluación para poder responder a cuestiones tales como: su impacto, su aplicabilidad, su utilidad, etc. Al margen de la

continuidad que pueda tener la experiencia, nuestro recurso, como otros muchos, contribuye a hacer posible que aquellas mujeres acosadas por la terrible espiral de la violencia tengan la oportunidad de crecer, de construir sueños, de vislumbrar esperanza, de poder expresarse y, en definitiva, de intentar hacer con su vida algo propio.



## Referencias bibliográficas

- AAVV (2006). *Programa de apoyo psicosocial para mujeres*. Obra social. Fundación “La Caixa”
- Alberdi, I. (2005). Como reconocer y como erradicar la violencia contra las mujeres. En *Violencia cero: Programa de prevención de la obra social de La Caixa* (pp.10-87). Obra social. Fundación La Caixa.
- Bruner, J. (1999). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge: Harvard University Press.
- Erikson, E.H. (1971) Identidad, juventud y crisis. Buenos Aires: Paidós. (orig. 1968)
- Flaquer, Ll. (1999). *La estrella menguante del padre*. Barcelona: Ariel.
- Gilligan, C. (1985). *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino*. México: Fondo de Cultura Económico.
- González, R. y Santana, J. D. (2001). *Violencia en parejas jóvenes. Análisis y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Havighurst, R.J. (1973). History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life-span. En P.B. Baltes y K.W. Schaie (eds.), *Life-span developmental psychology. Personality and socialization*, (pp.3-24). New York: Academic Press.
- Henao, C. y Rodrigo, M.J. (2005).
- Jewkes, R. (2002). Intimate partner violence: causes and prevention. *The Lancet*, 359, 1423-1429.
- Máiquez, M.L., Rodrigo, M.J., Capote, C. y Vermaes, I. (2000). *Aprender en la vida cotidiana: un programa experiencial para padres*. Madrid: Visor
- Pence, E. y Shepard, M. (1999). *Coordinating community responses to domestic violence. Lessons from Duluth and beyond*. Londres: Sage.
- Rodrigo, M.J., Rodríguez, A. y Marrero, J. (eds.) (1993). *Las teorías implícitas*. Madrid: Aprendizaje Visor.
- Rodríguez Moreno, M.L. (2003). *Cómo orientar hacia la construcción del proyecto profesional*. Desclée de Brouwer: Bilbao.
- Ruth, J.E. y Vilkkko, A. (1996). Emotion in the construction of autobiography. In C. Magai y S.H. McFadden (eds.) *Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging*. San Diego. Academic Press
- Sanmartín, J.; Molina, A. y García, Y. (2003). *Violencia contra la mujer en las relaciones de pareja*. Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.
- Serra, E., Gómez, L., Pérez-Blasco, J. y Zacarés, J.J. (1998). Hacerse adulto en familia: una oportunidad para la madurez. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Eds.). *Familia y Desarrollo Humano* (pp. 117-140). Madrid: Alianza.
- Slaikeu, K.A. (1988). *Intervención en crisis*. México, D.F.: Manual Moderno.