

MANUAL SALIR ADELANTE

Prevención y Sensibilización de la
Violencia de Género dirigida
a Mujeres Inmigrantes





**FORTALECIENDO
RELACIONES
LIBRES
DE
VIOLENCIA**

Autora Manual Original:
Anne Mannen

Autoras del presente manual:
Pilar Fernández y Bakea Alonso

Colaboradoras:
Fatou Secka y Marina Huerta

Director de la Fundación Cepaim:
Juan Antonio Segura Lucas

Subdirectora de la Fundación Cepaim:
Rosalía Guntín Ubiergo

Agradecimientos:

A las profesionales que han desarrollado los Talleres y a los centros territoriales de la Fundación Cepaim que los han organizado.

Al GES (Gabinet d'Estudis Socials), ACISI y al resto de entidades colaboradoras.

A las mujeres participantes de los Talleres.

Diseño y Maquetación: Diversidad Visual SL - Marcelo Cantó

Editorial: Diversidad Visual SL

Imprenta: Imprenta Sarabia

ISBN: 978-84-937678-2-2

Depósito Legal: M-49184-2010

2º Edición - 2012

Impreso en España - © Fundación Cepaim 2012

Índice

I.	¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE MANUAL?	7
II.	LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES	9
	2.1. La violencia de género como consecuencia del modelo patriarcal.	9
	2.2. La violencia en el entorno doméstico	11
	2.3. Tipos de violencia	12
	2.4. Mujeres y Derechos Humanos	15
III.	CICLO DE LA VIOLENCIA Y CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LAS MUJERES	17
	3.1. Ciclo de la violencia	17
	3.2. Consecuencias de la violencia en la salud de las mujeres	18
IV.	SITUACIÓN DE LAS MUJERES INMIGRANTES EN ESPAÑA	21
	4.1. Mujeres inmigrantes en España	21
	4.2. Situación de las mujeres inmigrantes víctimas de la violencia de género	22
	4.3. ¿Por qué no es tan fácil denunciar?	24
	4.4. ¿Y cuando se denuncia?	28
V.	EVOLUCIÓN NORMATIVA	31
	5.1. Medidas institucionales españolas dirigidas a corregir las condiciones de discriminación y desigualdad que sufren las mujeres inmigrantes	31
	5.2. Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género	32
	5.3. Respuesta de Organismos Internacionales que se suman en su articulado a la condena de la violencia de género.	34

VI. EL PROYECTO SALIR ADELANTE37

6.1. Origen y Contexto del Proyecto Salir Adelante 37
6.2. ¿A quién va dirigido? 39
6.3. La dimensión Intercultural 40
6.4. Objetivos Generales 41
6.5. Justificación de los talleres. La sensibilización y la concienciación 42
6.6. Método 42
 6.6.1. Metodología participativa 42
 6.6.2. El Espacio físico, equipamiento y material necesario 44
 6.6.3. El arte de preguntar 44
 6.6.4. Marco para compartir experiencias dolorosas 46
 6.6.5. Los grupos de apoyo 46
 6.6.6. Los acuerdos del grupo 47
6.7. Perfil y funciones de las dinamizadoras/formadoras 48
6.8. Estructura de los talleres 49

VII. EL TALLER SALIR ADELANTE51

7.1. OBJETIVOS DE CADA MÓDULO 51
7.2. MÓDULO I: Concienciación de la violencia de género 53
7.3. MÓDULO II: El Empoderamiento de las mujeres 87
7.4. MÓDULO III: De puertas para afuera 125
7.5. Información complementaria a través de las Colaboraciones Externas .159

BIBLIOGRAFIA161

I. ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE MANUAL?

Este Manual que os presentamos pretende ser una herramienta de trabajo y de consulta de cómo trabajar la sensibilización y la prevención de la violencia que se ejerce contra las mujeres desde una perspectiva de género e intercultural, además de un acercamiento teórico sobre el tema y la situación de las mujeres inmigrantes en nuestra sociedad.

La violencia se manifiesta de muchas formas dentro de la sociedad. La podemos encontrar tanto en el ámbito público como en el privado, en las relaciones humanas enmarcadas en sus diferentes espacios: el laboral, el político, el social y el familiar.

La discriminación es un tipo de violencia. En este manual tratamos dos tipos de discriminación que se unen y que pueden sufrir las mujeres inmigrantes:

- **El sexismo:** Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. En la mayor parte de los casos el sexismo se aplica como un conjunto de creencias, actitudes y prácticas sociales dirigidas a minusvalorar a las mujeres por el hecho de serlo.
- **El racismo:** Discriminación de grupos étnicos en base al color de la piel u otras características considerándolos inferiores a otros.

Os presentamos el Taller “**Break Through**”, “**Salir Adelante**” en su versión española - elaborado originariamente por Ann Mannen y Helmut Swart y ampliado posteriormente por el equipo de Cepaim que lo está llevando a cabo -, como formación que trabaja la prevención y la sensibilización de la violencia que sufren las mujeres inmigrantes.

El taller Break Through se desarrolló como Proyecto dentro del Programa Europeo Daphne – programa específico para prevenir y combatir la violencia ejercida sobre los niños, los jóvenes y las mujeres y proteger a las víctimas y grupos de riesgo. Fue incluido como una de las 15 buenas prácticas en el informe de la Comisión Europea de 2004.

El Manual de formación y sensibilización se desarrolló como producto piloto con el fin de ser utilizado por la Unión Europea en la lucha para la prevención de la violencia doméstica en las familias de mujeres negras, inmigrantes y refugiadas (NIR), particularmente a nivel de base.

Mucho del material usado en el taller se basa en experiencias y herramientas desarrolladas por las mujeres negras y migrantes, por sus organizaciones en Europa y de acuerdo a las recomendaciones de las Naciones Unidas.

En primer lugar desarrollamos toda una parte teórica dirigida a explicar las causas de la violencia de género, los tipos de violencia y sus consecuencias para la salud de las mujeres.

En segundo lugar apuntamos una introducción sobre la situación de las mujeres inmigrantes en España víctimas de la violencia de género dentro del marco general migratorio.

Hacemos un recordatorio de las medidas institucionales españolas dirigidas a corregir las condiciones de discriminación, desigualdad y situaciones de violencia de género, así como la respuesta de diferentes organismos internacionales al respecto.

Seguidamente os presentamos el Proyecto Salir Adelante: su origen, la justificación del mismo, sus objetivos y la metodología que incorpora que trata de vincular la perspectiva de género y la intercultural.

Finalmente encontrareis el desarrollo del taller dividido en 3 módulos:

1. Sensibilización y concienciación de la violencia de género.
2. El Empoderamiento de las mujeres.
3. De puertas para afuera.

Aunque consideramos que éste es el orden lógico para introducir los contenidos en el grupo también observamos que, en ocasiones, puede ser pertinente alterar el orden de los mismos y en concreto, realizar primero el Módulo Empoderamiento de las mujeres. Todo esto lo dejamos al buen criterio de la dinamizadora.

II. LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Las mujeres son asesinadas no solo por el hecho de ser mujeres, sino también por no serlo de forma adecuada

Julia Monárrez Fragoso, Socióloga mexicana

2.1. La violencia de género como consecuencia del modelo patriarcal

Como así lo demuestran diferentes estudios feministas, la violencia contra las mujeres está directamente relacionada con la idea pre-concebida y fuertemente arraigada de que el hombre es superior a la mujer y que por tanto tiene una serie de derechos sobre ella, o lo que es lo mismo, que la mujer es inferior al hombre y que por tanto tiene una serie de obligaciones respecto a este.

La diferente forma física entre el hombre y la mujer, junto con las diferencias biológicas, sobre todo en lo que se refiere a la capacidad reproductiva se han utilizado como argumentos para construir una organización social desigual, llamada **patriarcado**, sustentada por un discurso que la legitima.

El patriarcado o "gobierno de padres", podría definirse como aquel sistema en que la autoridad la ejerce el varón jefe de la familia, dueño del patrimonio, del que forman parte los hijos/as, la esposa, los esclavos¹ y los bienes. Pero este dominio masculino no se limita solo al ámbito familiar, o sea, sobre la esposa y sus hijos/as, sino que se institucionaliza, ejerciéndose, sobre las mujeres de la sociedad en general. Además, como dice Celia Amorós², filósofa y teórica del feminismo, este sistema de dominación masculino se va adaptando a los distintos tipos históricos de organización económica y social.

Con este tipo de organización familiar, los hombres controlan la capacidad reproductiva de las mujeres, se aseguran su descendencia formalizando lo que se llama el "contrato sexual", las relaciones sexuales dentro del matrimonio y la obligatoriedad heterosexual de las mujeres. Como señala Kate Millet³, escritora norteamericana feminista, las relaciones sexuales se convierten en relaciones políticas a través de las cuales los hombres dominan a las mujeres.

1 Cuando los había

2 Amorós, Celia. "Hacia una crítica de la razón patriarcal. Barcelona, Anthropos, 1985

3 Millet, Kate. "Política sexual". Ed. Aguilar, 1975

Con este sistema de relaciones sociales sexo-políticas, los varones, como grupo social, controlan y oprimen a las mujeres de forma individual y colectiva, adscribiendo a la mujer una serie de funciones productivas y reproductivas que la ubican en el ámbito privado del hogar.

Cualquier sistema, necesita de una ideología que lo sustente para poder legitimarse y reproducirse a sí mismo. Y en este caso, se utilizó la capacidad reproductiva de las mujeres para considerar "natural" que las mujeres se dedicaran al cuidado de sus hijos/as y por ende, al resto de los miembros de su familia, así como al cuidado del hogar familiar. Añadiendo además una serie de comportamientos, habilidades, valores, necesidades afectivas, tendencias emocionales y funciones sociales, a la cualidad de "lo femenino" que van a sustentar esta función social y económica.

Como señala Dolores Juliano⁴, antropóloga especializada en temas de género, migración y cambio social, así como otras autoras e investigadoras feministas, se elabora todo un discurso donde se "naturalizan" conductas diferentes en función del sexo y a partir de esta naturalización se legitiman las desigualdades por razón de sexo.

Así, la mujer es "naturalmente" sumisa, pasiva, protectora, obediente, maternal, sacrificada... Hasta hace relativamente poco tiempo, se consideraba que las mujeres teníamos un coeficiente intelectual inferior al de los hombres (aunque todavía no es una opinión completamente desterrada), frente al hombre, el cual tiene una habilidad y tendencia "natural" a interesarse por lo social, la política, la cultura, actividades que trascienden el ámbito familiar, y por supuesto mejor consideradas que aquellas.

Pero esto no se acaba aquí, se legitima también la "natural" tendencia del hombre (y no de la mujer) a la agresividad y a la promiscuidad sexual, ya que el hombre tiene unas "necesidades naturales y genéticas" que debe satisfacer, y que por tanto no se consideran ni patológicas ni antisociales, cuestión que legitima sus actos violentos y sus "canas al aire" (hechos que no se permiten a las mujeres, no está bien visto que ellas los pongan en práctica e incluso todavía se penan en algunos países, llegando a la lapidación en el caso de adulterio por ejemplo, ya que, repitiendo el término, ellas son de "otra" naturaleza).

Como añade Dolores Juliano, "ninguna ley natural rige la paternidad como instinto, cosa por la cual se puede aceptar socialmente el abandono masculino de las responsabilidades paternas; tampoco ninguna fuerza de la naturaleza les obliga a relacionar la sexualidad con el amor...". Se adscribe, eso sí, el instinto maternal a las mujeres para que el cuidado de los hijo/as esté asegurado.

Esta ideología que naturaliza las conductas de hombres y mujeres pone las bases de los roles y funciones adscritos a cada sexo, con unos deberes y obligaciones para cada uno de ellos. Cualquier comportamiento por parte de las mujeres que se separe o transgreda estas expectativas, será mal visto y castigado social e individualmente por la sociedad, llegando a producirse la violencia física sobre estas.

Debido a esta división de roles, las mujeres están desvalorizadas, por el hecho de serlo, excluidas del ámbito público o discriminadas salarialmente con respecto a los hombres, por ejemplo.

Dolores Juliano nos recuerda que "cuando las mujeres cuestionan este modelo y reivindican su autonomía como seres humanos y el derecho de decidir sobre su cuerpo y de su fuerza de trabajo, muchos hombres se sienten atacados en las prerrogativas tradicionales y expresan con sus agresiones la incomodidad con los nuevos modelos y básicamente su reticencia a considerar a las mujeres como personas, con los mismos derechos que disfrutaban ellos".

Según Victoria Sau⁵, psicóloga feminista, la violencia que ejercen los hombres contra las mujeres es un ejemplo de la afirmación de la autoridad masculina sobre la mujer, afirma el deseo y el derecho de propiedad y la posibilidad de los hombres de descargar sobre ellas su frustración e irritabilidad.

4 Juliano, Dolores. "Les altres dones: la construcció de l'exclusió social, els discursos que ens uneixen i ens separen". Quaderns de l'Institut 7, 2005

5 Sau, Victòria. "Manifiesto para la liberación de la mujer". Barcelona ed.19,1974

Esta cultura dominante que se reproduce a sí misma a través de la educación, ha formado y forma parte, todavía de nuestras sociedades atravesando tradiciones, clases sociales, religiones, etc., sin olvidar el papel reforzador de este tipo de dominación ejercido por la interpretación y utilización de algunas religiones, por los poderes de la Iglesia y de las sociedades, o del Estado, (sobre todo las religiones monoteístas, con la creencia de un solo Dios masculino y todopoderoso, construyendo símbolos femeninos asociados al mal y al pecado).

La violencia de género, es la consecuencia de interiorizar el modelo patriarcal donde el hombre tiene unos derechos sobre la mujer y donde se ha construido socialmente una serie de rasgos, roles y estereotipos sobre lo masculino y lo femenino que vinculan a cada sexo con diferentes ámbitos y funciones en la sociedad, discriminando y posicionando a la mujer en desigualdad de condiciones, hasta el punto de ser agredidas física, psicológica y sexualmente.

Como así lo demuestra la III Macroencuesta publicada por el Instituto de la Mujer⁶ y numerosos estudios: la manifestación de maltrato de género se da en mujeres de todas las edades, clase social, situación laboral, tamaño del municipio en el que reside, nivel educativo, posicionamiento ideológico u opciones religiosas, a pesar de que dicha manifestación tiene diferentes magnitudes.

2.2. La violencia en el ámbito doméstico

La violencia que ejerce el hombre sobre la mujer en el ámbito doméstico o privado ha sido considerada hasta fechas recientes como un asunto interno/privado de la familia. Así, los llamados "delitos contra el honor de la familia" lo que defendían en realidad, era el honor y la virilidad masculina. Los códigos penales europeos tampoco consideraban la posibilidad de violación si la mujer no era virgen, el honor masculino dependía de la castidad femenina. Pero como se ha comentado más arriba, el adulterio por parte del hombre no era castigado ni penado, por considerarse una tendencia natural de su virilidad, aplaudido incluso socialmente. Todo ello encaminado a salvaguardar y defender el honor masculino.

El Código Penal en el Estado Español ha ido introduciendo sucesivas reformas, que han ido reflejando la progresiva visualización, por parte de las instituciones y de la sociedad, de la violencia que se ejerce sobre las mujeres. En la reforma de 1989, la violación deja de ser un delito contra la honestidad y pasa a ser un delito contra la libertad sexual. Por fin el sujeto a quien se defiende cambia de sexo.

En la reforma de 1995 se incorpora como delito la violencia habitual, para así garantizar la integridad moral y la dignidad de la mujer en la familia.

En 1999, con la Ley de Enjuiciamiento Criminal, se contempla como delito los malos tratos psíquicos, y se considera el parentesco como agravante.

En el proyecto "Break Through" (Salir Adelante) la violencia doméstica, previo debate, quedó definida como: "El uso sistemático de cualquier tipo de violencia y abuso para obtener el poder y controlar a la pareja actual o a la anterior (en sus hogares y comunidad)". La violencia doméstica ocurre en todas las culturas, edades, grupos étnicos y clases sociales. La violencia doméstica puede incluir la violencia física, agresiva o contacto físico no deseado, violencia sexual y abuso no físico como: verbal, social, racista, psicológico o emocional, el uso del abuso económico, estructural, institucional o incluso espiritual.

Aunque originariamente el proyecto "Break Through" (Salir Adelante), se centró en visualizar la violencia que se produce en el ámbito doméstico y familiar, y específicamente la producida por la pareja o expareja, los patrones, modelos y conductas violentas se ejercen no solo por las parejas con las que la víctima ha establecido relaciones afectivas sino también por otros miembros de la familia o de la comunidad y en cualquier otro ámbito de la sociedad (no solo el doméstico). Estos diferentes actores, espacios y situaciones se han ido contemplando e introduciendo como contenidos y dinámicas en las diferentes ediciones del Proyecto Salir

Adelante y son por tanto, objeto de trabajo grupal.

La violencia se ejerce en el ámbito familiar, donde las relaciones están marcadas por la afectividad entre cónyuges, y también por los excónyuges, o la producida por otros miembros de la familia tales como padres, hermanos o tíos. **En el ámbito laboral**, donde se puede producir acoso por razón de sexo o acoso sexual. **En el ámbito social y comunitario**, atentando contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y contra sus libertades, concertando matrimonios forzados, utilizando a mujeres como mercancía de explotación sexual, la violencia derivada de conflictos armados, la mutilación genital y cualquier otro acto que vulnere los derechos humanos más fundamentales.

2.3. Tipos de violencia

Psíquica	Amenazas, humillaciones, ridiculizaciones, exigencias de obediencia, culpabilizar a la víctima de que el problema es suyo. Los insultos, el control de las salidas de casa, descalificaciones, el control de su dinero, destrucción de los bienes de la mujer, la indiferencia, el aislamiento. La desvalorización de su trabajo y de sus opiniones.
Física	Empujones, bofetadas, golpes, mordiscos, cortes, palizas, fracturas, quemaduras. El asesinato.
Económica	No tener acceso al dinero, ni al de su marido ni al suyo. La negación de su cónyuge a que realice un trabajo remunerado fuera del hogar, u obligarla a entregarle sus ingresos.
Social	Aislamiento de la mujer de su círculo social, de sus amistades o de su familia.
Sexual	Imponer a la mujer una relación sexual sin su consentimiento y contra su voluntad. Desde el acoso sexual en diferentes ámbitos: laboral, educativo, centros de reclusión, etc... hasta el abuso y la violación.
Estructural	Es la violencia discriminatoria que sufren las mujeres por el hecho de serlo, en todos los niveles de la sociedad: en el ámbito educativo, laboral, político, en los medios de comunicación, a través del lenguaje. Es la violencia más invisible de todas y la más extendida.

Trata con fines de explotación sexual

De acuerdo con el artículo 3 del Protocolo Para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente Mujeres y Niños (que complementa la Convención de las Naciones Unidas contra la delincuencia organizada transnacional), se entiende por "trata de personas", la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esta explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos.

Por otro lado, conviene saber que, según el artículo 59 de la Ley orgánica sobre los derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social (modificada por la L.O 8/00 de 22 de diciembre): "el extranjero que haya cruzado la frontera española fuera de los pasos establecidos al efecto y no haya cumplido con su obligación de declarar la entrada y se encuentre irregularmente en España o trabajando sin permiso, sin documentación

o documentación irregular, por haber sido víctima, perjudicado o testigo de un acto de tráfico ilícito de seres humanos, inmigración ilegal, o de tráfico de mano de obra o de explotación en las prostitución abusando de su situación de necesidad, podrá quedar exento de responsabilidades administrativas y no será expulsado si denuncia a las autoridades competentes a los autores o cooperantes de dicho tráfico (...). A los extranjeros (entendemos que se ha utilizado el masculino genérico para referirse a ambos sexos) que hayan quedado exentos de responsabilidades administrativas se les podrá facilitar a su elección, el retorno a su país de procedencia o de la estancia y residencia en España, así como permiso de trabajo y facilidades para su integración social, de acuerdo con lo establecido en la mencionada ley.

En España más de 18.000 extranjeras son víctimas de explotación sexual cada año aunque el número de casos identificados "no representa ni la mitad de los existentes", según el informe 'Lucha contra la Trata de Mujeres', elaborado la Federación de Mujeres Progresistas (FMP) [www.fmpcontraexplotaciónsexual.org]. El informe, basado en datos de la Guardia Civil, revela que Madrid, Castilla-La Mancha y Valencia son las comunidades autónomas en las que, en 2006, la Guardia Civil y la Policía Nacional localizó un mayor número de víctimas, las cuales, más de la mitad (el 58,59%) fueron identificadas en clubes de carretera y provenían de América Latina (Brasil, Colombia y República Dominicana, principalmente).

En cuanto al número de denuncias sólo un tercio de estas mujeres pusieron en conocimiento de las autoridades su situación de explotación, ya que, "existe la dificultad de que se reconozcan como víctimas" porque las redes latinoamericanas "suelen dejar libres a estas mujeres una vez han terminado de pagar la deuda".

Sin embargo, se reconoce que la situación irregular de estas mujeres y su obligación de enviar dinero a sus familias, "les impide salir de la prostitución, a pesar de quedar libres". Asimismo, el tiempo en que tardan en pagar la deuda oscila entre "uno y dos años".

La feminización de la pobreza y de las responsabilidades familiares, las dificultades para mantenerse en el mercado de trabajo, o la visión idílica de España, son, según la presidenta FMP, "las principales causas" que obligan a estas mujeres a emigrar, si bien explicó que no son explotadas sexualmente por el binomio proxeneta-víctima, sino que suelen ser captadas por los "propios familiares" (el 72,5 %).

Contrariamente a lo que se piensa, la presidenta de la FMP apuntó que la mayoría de estas ciudadanas latinoamericanas trabajaban en sus países de origen (83%) y tenían estudios primarios (56.3%). "El carácter familiar de las redes de trata que operan en América Latina incrementa la vulnerabilidad de las mujeres inmigrantes y acentúa el riesgo de ser captadas".

El Consejo de Ministros aprobó el 12 de diciembre de 2008 el *Plan Integral de Lucha contra la Trata de Seres Humanos con Fines de Explotación Sexual*. Con una vigencia de 3 años (2009-2011) y un presupuesto de 44 millones de euros para el primer año, se trata de un plan complejo con 62 medidas que afectan a 11 Ministerios, aunque la mayor parte son desarrolladas por Interior; Justicia; Trabajo e Inmigración; Educación, y el Ministerio de Igualdad.

En el campo de la intervención social desde el tercer sector (en dicha materia) destaca el Proyecto Esperanza: Apoyo integral a las mujeres víctimas de trata [www.proyectoesperanza.org]. Los objetivos específicos de este proyecto son:

- Analizar y profundizar en la evolución constante del tráfico de mujeres
- Informar, sensibilizar y denunciar en la sociedad
- Ofrecer acogida integral: alojamiento, asistencia psicológica, médica, jurídica y social a las mujeres víctimas
- Apoyar los procesos de integración de las mujeres que deseen permanecer en España
- Apoyar los procesos de retorno voluntario de las que opten por regresar a sus países de orígenes.

Violencias por motivos de honor: la mutilación genital femenina

Otra de las formas de violencia contra las mujeres es la denominada, Violencia por Motivos de Honor. En España se han detectado casos por lo que es necesario que los/as profesionales que atienden a población inmigrantes conozcan las características de este tipo de violencia y la legislación española al respecto.

En todo el mundo, cada año pierden la vida hasta unas 5.000 mujeres y niñas a manos de sus propios familiares, muchas de ellas debido a la "deshonra" de haber sido violadas, a menudo por miembros de su propia familia. Muchas formas de violencia contra la mujer sancionada por la comunidad, como los "asesinatos para restaurar la honra" se originan en las exigencias de la comunidad o de la familia de que las niñas conserven su castidad sexual y su virginidad.

Al igual que en los casos de maltrato, son especialmente vulnerables quienes se hallan en situación de:

- aislamiento de los amigos y/o de la familia
- viven en una comunidad aislada (rural, étnica, ambulante...)
- no trabaja fuera del hogar
- tienen dificultades hablando o leyendo el idioma
- tienen un estatus de inmigración inseguro
- tienen alguna discapacidad (física o mental)

Son considerados delitos relacionados con el honor:

- mutilación genital
- matrimonios tempranos y forzosos
- incidencia relacionadas con la dote
- tráfico de mujeres
- muertes por honor

España modificó, en el año 2005, la Ley Orgánica del Poder Judicial, con el objeto de reconocer competencia a jueces y tribunales españoles para poder iniciar un procedimiento judicial contra quienes hubieran realizado una mutilación genital aunque la hubieran realizado fuera del territorio nacional español e, independientemente, además, de si los inculcados son nacionales españoles o extranjeros. No obstante, para que se pudiera iniciar un proceso judicial sería necesario que los responsables se encontraran en España. Este reconocimiento de la competencia de nuestros tribunales para conocer determinados delitos cometidos en el extranjero -entre los que está la mutilación genital femenina- es evidente que puede afectar a personas que no sean españolas pero que residan en España y que pretendan realizar la mutilación genital de una menor en su país de origen. Dicha posibilidad, tras la reforma legislativa referida, no quedaría impune porque, aunque no se condene penalmente la mutilación genital en el país donde se realice, en España sí se condena y nuestros jueces serían competentes si los responsables se encuentran en nuestro país.

En relación a cómo detectar un caso de MGF por parte de los/as profesionales y qué hacer en tal caso, el Protocolo de Actuación para Prevenir la MGF elaborado por la Generalitat de Cataluña en el 2007 nos da alguna luz en lo que se refiere a los posibles riesgos y motivos de atención así como de los indicadores de sospecha.

En los motivos de atención podemos encontrar:

- pertenecer a una étnia que practique la MGF
- pertenecer a una familia en la que la madre y/o hermanas la hayan sufrido
- pertenecer a un grupo familiar practicante que tiene muy presente el mito del retorno al país de origen
- proximidad de un viaje o unas vacaciones

Además, son indicadores de sospecha de haberse producido recientemente una MGF

cuando, a unos acontecimientos de viaje/vacaciones al país de origen, se añaden:

- tristeza y falta de interés
- cambios de carácter
- andar con las piernas juntas o muy separadas
- inquietud en el momento de sentarse
- palidez cutánea
- síntomas de anemia
- no realizar ejercicio físico o no querer participar en juegos que impliquen actividad

En cualquier caso, lo que hay que procurar, es que los y las profesionales tengan los conocimientos necesarios para poder tratar los casos de mutilación con las herramientas y garantías de calidad que sean necesarias. Hay que asegurar los canales que deben permitir que cualquier familia practicante conozca las consecuencias físicas y psicológicas que impliquen las mutilaciones y el marco legal que rige en el Estado español. El trabajo de sensibilización y la formación tendrán como objetivo que, en los núcleos familiares practicantes, tanto el padre como la madre abandonen la práctica por propio convencimiento y protejan a sus descendientes conjuntamente. El trabajo de reflexión y sensibilización que se promueva con los grupos practicantes incorporará, siempre que sea posible, agentes activos de la propia comunidad. Subrayando que la MGF es una de las distintas formas que adquiere la violencia machista, deberá promoverse la actuación de las mujeres africanas como principales protagonistas en el proceso de erradicación de las MGF, ya que son ellas las principales afectadas. La reflexión y la sensibilización se extenderán a partir de ellas a toda la comunidad, con especial interés para los hombres que la forman, por el hecho de ser ellos, en muchas ocasiones, los que disponen de la autoridad que debe hacer posible el cambio.

En los casos de consumación se actuará según lo que establezcan las leyes, pero, cuando haya más menores que proteger, ya sea dentro del núcleo familiar directo o en el marco de la familia extensa, no se abandonará el trabajo preventivo. En los casos de consumación se tendrá especial cuidado con el soporte psicológico que puedan necesitar las víctimas, de manera inmediata o en otras etapas de su vida. En los casos que se plantee un posible riesgo inminente, se considerará el abordaje transversal como la mejor estrategia para el éxito en la neutralización del riesgo. Será necesario que los y las profesionales dispongan de información, traten los casos con confidencialidad y lleven el tema con sensibilidad, especialmente cuando se dirijan a los medios de comunicación.

Existen varias asociaciones que trabajan en temas de prevención de MGF como EQUIS, AMAM [www.amam.es] y EKREA [www.ekrea.org].

2.4. Mujeres y Derechos Humanos⁷

Como se ha indicado anteriormente, el modelo de dominación masculina atraviesa culturas y formas de organización económica y social. Cada cultura elabora su propio discurso sobre las costumbres y los comportamientos que, en nombre de la tradición y de la identidad cultural, se legitiman. Entendemos que *la perspectiva intercultural basada en el respeto y el reconocimiento de todas las culturas, implica respetar y reconocer los derechos más básicos y fundamentales de todos y todas sus componentes*, así como señalar y desentrañar discursos que perjudican los derechos humanos más fundamentales, en este caso, los derechos de las mujeres. Estas buenas prácticas van a representar un mayor grado de legitimidad y de enriquecimiento para todas las culturas.

Si leemos los siguientes artículos procedentes de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y los comparamos con las legislaciones o costumbres de algunos países, veremos que estos derechos humanos no se cumplen para todas las mujeres. Mostramos algunos de ellos:

⁷ La Declaración Universal de los Derechos Humanos aparece íntegramente en el Módulo III de este Manual

Art.1: Todos los seres humanos nacen *libres e iguales en dignidad y derechos* y dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”

Art.2.1: Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, *sin distinción* de raza, color, **sexo**, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Art.4: *Nadie está sometido a esclavitud ni a servidumbre*, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Art.5: *Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.*

Art.16:

1: *Los hombres y las mujeres*, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna de motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse, fundar una familia, y *disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.*

2: *Solo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos* podrá contraerse el matrimonio.

Art.17:

1: *Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.*

2: *Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.*

Art. 21: *Todo persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país...*

Art.23: Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias del trabajo y a la protección contra el desempleo.

Art.23.2: Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a *igual salario por trabajo igual.*

Los derechos humanos más básicos, como la *libertad, la igualdad y la dignidad* (art.1) todavía les son negados a muchas mujeres por el hecho de serlo. La desvalorización de la mujer como persona respecto al hombre, la infravaloración o desprecio de sus opiniones y de su capacidad de decidir y *actuar autónomamente sin un hombre* (art.4 y 5), el control de su entorno social, *la limitación en cuanto a sus derechos civiles como ciudadana, la negación del derecho a la propiedad (art.17), del derecho de elegir marido (art.16), del derecho de herencia, etc...* son todavía prácticas habituales en algunos de los países de los que proceden las mujeres inmigrantes pero también encontramos algunas de ellas en nuestra sociedad.

Como se señala en “No solo es pegar”⁸, cada caso de violencia debe ser atendido y tratado de forma individualizada, valorando todos los factores que rodean a la víctima (familia, economía, situación legal, etc...), y además respetando *sus ritmos y su capacidad de decisión*. Si entendemos estos dos últimos aspectos habremos entendido la base del funcionamiento del proceso evolutivo de la conciencia y habremos entendido también el significado de dar legitimidad, reconocimiento y poder a la mujer.

8 Arias, A; Alonso, B. “No solo es pegar. Discursos de mujeres en torno a la violencia de género”. AD Nexos/UCM, 2008

III. CICLO DE LA VIOLENCIA Y CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LAS MUJERES

La violencia ejercida contra la mujer tiene unas repercusiones mucho mayores que el daño inmediato causado a la víctima. Tiene consecuencias devastadoras para las mujeres que la experimentan, y un efecto traumático para los que la presencian, en particular los niños.

Representa algo vergonzoso para los Estados que no logran evitarla y las sociedades que la toleran. La violencia ejercida contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos básicos que debe eliminarse mediante la voluntad política y las actuaciones judiciales y civiles en todos los sectores de la sociedad.

Estudio Multipaís de la Organización Mundial de la Salud sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer. OMS 2005

3.1. Ciclo de la violencia y consecuencias para la salud de las mujeres

La violencia contra las mujeres que tiene lugar en el ámbito doméstico es ejercida por las parejas o compañeros sentimentales, ya sean novios o maridos, después las exparejas, pero también los padres, hermanos y otros parientes como tíos, etc.

De acuerdo a la Teoría del Ciclo de Violencia, la psicóloga estadounidense, Leonor Walker⁹ enumera una serie de fases por las que pasan la mayoría de las situaciones de violencia doméstica dirigida a mujeres:

FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN:

En esta primera fase el hombre empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de su mujer despierta en él una reacción de enfado. La mujer intenta hablar con él, pero esto irrita más a su compañero quien la ve como excesivamente dependiente. Si ella se queja, él lo niega todo. La actitud del hombre es hacer ver que ella está equivocada y que es ella la culpable, hasta que consigue su objetivo y ella acaba dudando de sus propios juicios y experiencias y se considera culpable de lo que pasa. Entonces la mujer se asusta pensando que lo va a perder ya que él se distancia emocionalmente y ella se disculpa, pero el hombre está muy irritado y siente la necesidad de castigarla verbal, físicamente o de ambas formas a la vez.

FASE DE EXPLOSIÓN DE LA VIOLENCIA:

El hombre pierde el control, y castiga a su pareja verbal o físicamente. La sensación de impotencia y de inseguridad personal y emocional larvada durante la fase anterior más este episodio violento le hacen sentir ahora débil y paralizada. Entra en una "indefensión

aprendida" que le impide reaccionar.

FASE DE "LUNA DE MIEL":

El agresor se siente muy arrepentido de su conducta (por lo menos las primeras veces), pide perdón, promete cambiar. Y durante un tiempo se vuelve amable y cariñoso con ella. Ante este cambio de comportamiento la mujer vuelve a tener esperanzas de que su situación de pareja se puede arreglar y que el puede cambiar de verdad, incluso el le deja más espacio a ella, más libertad de movimientos.

ESCALADA DE LA VIOLENCIA DE GENERO:

Una vez que ha conseguido el perdón de su víctima el hombre se siente seguro en la relación, ya la ha recuperado y no tiene que seguir complaciéndola, y vuelve otra vez a comportarse de manera irritable y abusiva, y cuando ella quiere ejercer su recién conseguido poder la castiga duramente.

Así, cada vez la mujer es más dependiente psicológicamente y cada vez tiene menos energía para luchar. Es el hombre quien controla estos ciclos y no ella. Hasta que llega un momento en que ella se da cuenta que haga lo que haga no puede controlar el comportamiento de su pareja, los malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. La mujer solo tiene energías para intentar mantenerse con vida dentro de la relación o para que no se implique a los hijos e hijas.

Los ciclos de violencia se van sucediendo hasta que desaparece la fase de "luna de miel".

3.2. Consecuencias de la violencia en la salud de las mujeres

FATALES

Muerte

EN LA SALUD FÍSICA

Lesiones diversas: contusiones, traumatismos, heridas, quemaduras...que pueden producir discapacidad.

Deterioro funcional.

Síntomas físicos inespecíficos (por ejemplo cefaleas)

Peor salud

CONDICIONES CRÓNICAS

Dolor crónico.

Síndrome del intestino irritable.

Otros trastornos gastrointestinales.

Quejas somáticas

EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Por relaciones sexuales forzadas: pérdida de deseo sexual, trastornos menstruales, enfermedades de transmisión sexual incluido el VIH/Sida, sangrando y fibrosis vaginal, dispareunia, dolor pélvico crónico, infección urinaria, embarazo no deseado...

Por maltrato durante el embarazo: hemorragia vaginal, amenaza de aborto, muerte fetal, parto prematuro, bajo peso al nacer...

EN LA SALUD PSÍQUICA

Depresión.

Ansiedad.
 Trastornos del sueño.
 Trastorno por estrés postraumático.
 Trastornos de la conducta alimentaria.
 Intento de suicidio.
 Abuso de alcohol, drogas y psicofármacos

EN LA SALUD SOCIAL

Aislamiento social.
 Pérdida de empleo.
 Absentismo laboral.
 Disminución del número de días de vida saludable.

EN LA SALUD DE LOS HIJOS/AS

Riesgo de alteración de su desarrollo integral.
 Sentimientos de amenaza.
 Dificultades de aprendizaje y socialización.
 Adopción de comportamientos de sumisión o violencia con sus compañeros y compañeras.
 Mayor frecuencia de enfermedades psicosomáticas.
 Con frecuencia son víctimas de maltrato por parte del padre.
 Violencia transgeneracional con alta tolerancia a situaciones de violencia.
 La violencia puede afectar a otras personas dependientes de la mujer y que convivan con ella.

Protocolo Común para la Actuación Sanitaria ante la Violencia de Género

Según Luís Rojas Marcos¹⁰, "la gran mayoría de las víctimas de la violencia en la intimidad del hogar familiar sufren **estrés postraumático** en mayor o menor grado. La gravedad de los daños depende de la intensidad y duración de las agresiones, y de los recursos emocionales, físicos y sociales que posea la víctima". El insomnio, las pesadillas, el sentimiento de agotamiento, la tristeza, la tensión y la irritabilidad, son síntomas y procesos emocionales y fisiológicos comunes y normales en una persona que ha vivido un suceso traumático por violencia.

Si los síntomas del estrés postraumático duran menos de tres meses, se habla de "estrés postraumático agudo", si dura más en el tiempo se habla de estrés "crónico" y "de comienzo tardío" cuando aparece seis meses o más después de las agresiones.

Añade también que un proceso de recuperación pasa por la adquisición de seguridad por parte de la mujer, esperanza, y poder controlar su propia vida.

La dependencia psicológica, unida a la económica hace difícil la concienciación y superación de los diferentes grados de discriminación que se ejerce sobre ellas. Ya que la construcción simbólica, casi arquetípica del ideario femenino vincula la unión familiar con el éxito personal de la mujer, y la relaciona estrechamente a su personalidad y a su razón de ser. Hasta el punto que, como dice Inés Alberdi¹¹, "pueden llegar a creer que ser una buena madre y una buena esposa significa soportar todas las agresiones posibles antes de romper la unidad familiar". Y cuando los hombres agraden sexualmente a las mujeres "no es infrecuente convertir a la víctima en responsable y buscar los posibles motivos que ha dado para la agresión".

Todos y cada uno de los anteriores tipos de violencia hacen que la mujer se sienta débil, vulnerable, insegura...creando una identidad y un vínculo dependiente respecto al hombre. Y al mismo tiempo y desgraciadamente, interiorizando la idea de inferioridad femenina y la idea de superioridad masculina. El temor, la indefensión y el sufrimiento hace difícil dar el

¹⁰ Rojas Marcos, Luís. "Violencia:Tolerancia Cero: Semillas y antídotos de la violencia en la intimidad". Obra Social La Caixa,2005

¹¹ Alberdi, Inés. "Violencia :Tolerancia Cero: Cómo reconocer y cómo erradicar la violencia contra las mujeres". Obra Social La Caixa, 2005

paso de salir del círculo de violencia. Como indican algunos autores sobre el "síndrome de la mujer golpeada", a esto se le añade la capacidad de adaptación por parte de la mujer a la situación de hostilidad o violencia que se efectúa contra ella, su habilidad para afrontar los estímulos adversos, minimizar o negar este tipo de conductas, o disculparlas, justificarlas o atribuir aspectos positivos a su pareja para soportar esta situación adversa.

A partir del momento en que se dan cuenta del tipo de relación en la que estaban inmersas, las mujeres pasan por un choque inicial en el que se sienten heridas, estafadas y avergonzadas, además de apáticas, cansadas y sin interés por nada.

IV. SITUACIÓN DE LAS MUJERES INMIGRANTES EN ESPAÑA

El índice de víctimas mortales por millón es mucho más elevado entre las extranjeras que entre las españolas. A lo largo de los últimos nueve años (1999-2007), ese índice ha sido de 2,05 por millón entre las españolas y 13,18 entre las extranjeras. Si en el año 2005, 17 mujeres extranjeras fueron muertas, en el año 2008, 34 perdieron sus vidas a manos de sus parejas o exparejas. En el 2008 la tasa de mujeres muertas víctimas de violencia de género por millón fue de 13,93 para las extranjeras y de 1,57 para las españolas, lo que significa que el primer grupo estaba casi nueve veces por encima del segundo.

**Informe: España, una vida sin violencia para mujeres y niñas
Amnistía Internacional 2009**

4.1. Mujeres inmigrantes en España

Como señala el Gabinet d'Estudis Socials¹², desde finales del siglo pasado y a partir de la primera mitad de la última década, España ha pasado de ser un país de emigración neta (con importantes flujos emigratorios hacia los países de Europa Central y del Norte) a un país receptor de inmigrantes de diferentes orígenes. España se ha convertido en una de las fronteras del sur para los inmigrantes hacia la Unión Europea. Este es, como sigue señalando el GES, el caso de uno de los flujos de inmigración más importantes que se dirigen a la UE, esto es, el que proviene de África y alcanza las costas españolas a través de Ceuta, Melilla y las Islas Canarias. Al mismo tiempo, muchos de los inmigrantes latinoamericanos llegan a España por el aeropuerto madrileño de Barajas.

El empleo es el factor básico para explicar la migración hacia España. Los inmigrantes extracomunitarios a la búsqueda de un lugar de trabajo y de mejores condiciones de vida se ven forzados a incorporarse a un mercado de trabajo cuyas condiciones son bastante precarias incluso para la población autóctona.

Y uno de los rasgos característicos de los actuales flujos migratorios hacia España es el importante papel que juegan las mujeres. La feminización de los flujos se ha convertido en uno de los rasgos característicos actuales. Cada vez más mujeres de Asia, África, América Latina y Europa del Este emigran hacia otros países buscando alternativas y mejoras en sus condiciones de vida. Si antiguamente era el hombre solo el que migraba y posteriormente migraba su esposa mediante la llamada reagrupación familiar, sobre todo entre los años 50-70, actualmente se observa un cambio en esta tendencia.

Y este cambio viene producido por diferentes causas. El colectivo IOE¹³, apunta una serie de modalidades que se encuentran en estos procesos migratorios:

¹² Gabinet d'Estudis Socials. Prevención de la violencia doméstica en España, 2006

¹³ Colectivo IOE. Mujeres Migrantes en España. Proyectos Migratorios y Trayectorias de Género. OFRIM/ Suplementos, 1998.

1. Las mujeres migran para asegurar la subsistencia del grupo familiar y especialmente la mejora social de los hijos/as.
2. Mujeres solteras buscando una promoción personal además de apoyar a la familia de origen.
3. Mujeres jóvenes que emigran por "espíritu aventurero".
4. Mujeres que siguen a su marido en su proyecto migratorio.
5. Mujeres jóvenes de segunda generación que llegan a España para reunirse con sus familiares ya emigrados.

Y de todas estas modalidades existe un aumento progresivo de las mujeres que emigran de forma autónoma, dejando atrás su núcleo familiar, que mantendrá en la distancia.

Para poder realizar este viaje gastan todos sus ahorros o se embargan en préstamos que reciben de familiares, amigos o mafias, que tardaran años en pagar.

Al llegar al país de destino estas mujeres se encuentran con la doble discriminación de ser inmigrante y mujer.

Para las mujeres que migran con su marido o para las que lo hacen por la vía de la reagrupación familiar, el hecho migratorio en si, aumenta las tensiones y dificultades de la vida familiar, por la propia circunstancia de migrar por un lado, la mayor dependencia que ello comporta para muchas mujeres con respecto a sus maridos y la nula o escasa red de apoyo social de la mujer en el país receptor.

El mercado laboral remunerado es el medio principal para adquirir derechos y deberes como ciudadana. Mayoritariamente las mujeres inmigrantes acceden al sector de la hostelería, de la agricultura, al comercio en la calle y a la prostitución, pero sobre todo al servicio doméstico, sin contrato de trabajo o con una retribución marginal. *Por ser un sector flexible hace que muchas mujeres inmigrantes carezcan de cobertura legal y de protección social y con salarios que no llegan al mínimo interprofesional.*

Cuando las mujeres inmigrantes acceden a un puesto de trabajo en el servicio doméstico se encuentran con dos modalidades, trabajar como "externa" o trabajar como "interna". Trabajar como interna supone tener las necesidades básicas cubiertas, léase el alojamiento y la comida, aunque esto revierte negativamente en su salario, ya que cobran menos y por ende, realizan jornadas interminables. Las trabajadoras externas disfrutan con más flexibilidad de horarios y esto hace que lo puedan compaginar con el cuidado de su familia y hogar, aunque la mayoría de las veces sin contar con contrato laboral, pocas horas de trabajo y peores condiciones.

También se da el caso de mujeres inmigrantes que están desempeñando un puesto de trabajo que no se adecua o que es inferior a su nivel de titulación, se encuentran con problemas para homologar sus estudios o este trámite se alarga demasiado en el tiempo.

Así nos encontramos que la mujeres inmigrantes es un colectivo fácilmente susceptible de encontrarse:

- *Con escasos recursos materiales y de subsistencia,*
- *Sin cobertura legal ni protección institucional, como la falta de derechos legales, situándolas en condiciones de ilegalidad lo que facilita su explotación a varios niveles que van desde la explotación laboral a la trata de mujeres.*

4.2. Situación de las mujeres inmigrantes víctimas de la violencia de género.

Las mujeres inmigrantes encuentran muchas más dificultades que las autóctonas, para poder salir del círculo de violencia y acceder a los beneficios y servicios de tipo legal y social que existen para este tipo de situaciones, debido a los siguientes factores:

<ul style="list-style-type: none"> • Mayor vulnerabilidad por la carencia de redes familiares y sociales naturales en las que puedan apoyarse, por tratarse de una inmigración reciente sin tiempo de haber podido establecer este tipo de vínculos y/o por haber migrado en solitario sin su familia nuclear o extensa.
<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de servicios de traducción e interpretación (a pesar de estar establecidos por la Ley Integral) y no conocer el idioma del país de acogida. Esto dificulta su comunicación y aumenta la vergüenza y el retraimiento de la víctima a denunciar.
<ul style="list-style-type: none"> • Sin permiso de residencia ni de trabajo. Se trata del colectivo más vulnerable, ya que no denuncian su situación por miedo a ser expulsadas o que su situación administrativa empeore. Su permiso de residencia depende de un contrato de trabajo inexistente o del permiso de residencia obtenido a través de la reagrupación familiar solicitada por su marido.
<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia económica del cónyuge/agresor.
<ul style="list-style-type: none"> • Desconfianza de las instituciones, percibidas como una amenaza (a veces alimentada por su agresor). Como señala Amnistía Internacional, algunos de estos miedos se hicieron realidad y las mujeres que acudieron a la justicia tuvieron que volver con el agresor en una posición de mayor vulnerabilidad que antes.

Según el informe realizado por Amnistía Internacional¹⁴ en Noviembre del 2007, para las mujeres cuya autorización de residencia viene dada por la reagrupación familiar, la **Ley de Extranjería 4/2000**, 11 de Enero, introducía la posibilidad de que las mujeres inmigrantes víctimas de violencia de género (con la orden de protección judicial) pudiesen obtener una autorización de residencia temporal independiente, sin necesidad de acreditar convivencia ininterrumpida con el solicitante de la reagrupación familiar durante dos años, como sucedía con la legislación anterior, pero la autorización de trabajo seguía condicionada a la obtención de una oferta de empleo lo que les dificultaba el poder independizarse económicamente, más si tenían hijos/as a su cargo. Para los casos de mujeres en situación irregular (aunque podían también obtener la autorización de residencia temporal), se les aplicaba la Instrucción 14/2005 de la Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración del Ministerio de Interior sobre “*actuación de dependencias policiales en relación con mujeres extranjeras víctimas de violencia doméstica o de género en situación administrativa irregular*”, donde se contempla que la tramitación de la denuncia en las dependencias policiales va aparejada con la tramitación de las “actuaciones previas” consistentes en la incoación de expediente sancionador por situación administrativa ilegal para proceder a su expulsión, que se ejecuta si la sentencia no es favorable y que se paraliza si la sentencia es condenatoria, e incluso en este caso, el juez podía imponer a la víctima una sanción económica por haber estado en situación de irregularidad.

El Reglamento que regula la ley de Extranjería también contempla la concesión de autorizaciones de residencia temporal por circunstancias excepcionales en los casos de violencia doméstica siempre que exista una sentencia condenatoria contra el agresor.

Con la última reforma de la Ley de Extranjería: **Ley de Extranjería 2/2009** de 11 de Diciembre, tanto las mujeres en situación de reagrupación familiar, como las mujeres en situación jurídica irregular, podrán obtener una autorización de *residencia temporal - y ahora también de trabajo* - por circunstancias excepcionales desde el momento en el que se interponga la denuncia y que el juez dicte una orden de protección o, en su defecto, exista un informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de violencia de género, que será provisional hasta que se produzca una sentencia condenatoria. Sigue vigente la actuación del expediente sancionador de la Instrucción 14/2005 de la Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración del Ministerio de Interior sobre “*actuación de dependencias policiales en relación con mujeres*”

¹⁴ Amnistía Internacional. Mas riesgos y menos protección. Mujeres inmigrantes en España frente a la violencia de género. Informe noviembre 2007

extranjeras víctimas de violencia doméstica o de género en situación administrativa irregular", con el agravante que dicha Instrucción pasa a tener con la reforma, rango de ley y por tanto es de obligado cumplimiento por parte de la policía. Por otro lado, la nueva Ley de Extranjería del 2009, favorece la renovación de la autorización de residencia y trabajo por cuenta ajena a su expiración en los supuestos de extinción de contrato de trabajo o suspensión de la relación laboral como consecuencia de ser víctima de violencia de género. Y finalmente, queda sin efecto la limitación regulada por la Ley de Extranjería en relación a la contratación laboral de los inmigrantes dependiendo de la situación nacional de empleo en las situaciones de violencia de género.

Amnistía Internacional señala también que en 2007 el riesgo de mujeres extranjeras de ser víctima de homicidios de género fue seis veces superior al de las españolas.

Evolución nº de asesinadas en los últimos 10 años; proporción mujeres extranjeras:

	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	
VICTIMA	TOTAL	46	61	73	55	76	71	69	57	72	71
	Españolas	36	40	45	35	43	43	49	41	54	62
	Extranjeras	10	21	28	20	33	28	20	16	16	9
	No consta									2	
	% Víctimas extranjeras sobre total de víctimas de nacionalidad conocida	21,7	34,4	38,4	36,4	43,4	39,4	29	28,1	22,2	12,7

4.3. ¿Por qué no es tan fácil denunciar?

Teniendo en cuenta que el 36% de las mujeres víctimas de la violencia de género, en el 2011 (61 en total), así como el 20% en el 2012 (49 en total)¹⁵ eran extranjeras, se hace evidente la necesidad de que estas mujeres denuncien a sus agresores con el fin de protegerlas, primando la protección de los derechos a la integridad física y moral de la mujer cuando padece situaciones de violencia de género, sobre una sanción por estar en situación de irregularidad.

El hecho, denunciado por numerosas Entidades, de que una mujer extranjera que se encuentre en situación de irregularidad denuncie a su agresor y se le abra un procedimiento administrativo que puede acabar en expulsión, desincentiva que dichas mujeres vayan a denunciar.

Recientemente, el Real Decreto 557/2011, de 20 de abril, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, tras su reforma por Ley Orgánica 2/2009, modifica los artículos 31 bis y 59 bis de la LO 4/2000, suponiendo un nuevo avance en la lucha contra la violencia de género focalizada en mujeres extranjeras en situación de irregularidad.

Los cambios en los artículos enumerados anteriormente significan que la protección de las mujeres extranjeras en situación irregular víctimas de violencia de género consistirá en:

- Si al denunciarse la situación de violencia de género, se pusiera de manifiesto la situación irregular de la mujer extranjera:
 - ~ No se incoará el procedimiento administrativo sancionador por encontrarse irregularmente en territorio español (infracción grave).

- ~ Se suspenderá el procedimiento administrativo sancionador que se hubiera incoado por la comisión de dicha infracción con anterioridad a la denuncia o, en su caso, la ejecución de las órdenes de expulsión o de devolución eventualmente acordadas.
- Concluido el procedimiento penal:
 - ~ Con una sentencia condenatoria o con una resolución judicial de la que se deduzca que la mujer ha sido víctima de violencia de género, incluido el archivo de la causa por encontrarse el imputado en paradero desconocido o el sobreseimiento provisional por expulsión del denunciado, se concederá a la mujer extranjera la autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales y, en su caso, las autorizaciones solicitadas a favor de sus hijos e hijas menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer a sus propias necesidades.
 - ~ Con una sentencia no condenatoria o con una resolución de la que no pueda deducirse la situación de violencia de género:
 - » Se denegará a la mujer extranjera la autorización de residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales y, en su caso, las autorizaciones solicitadas a favor de sus hijos e hijas menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer a sus propias necesidades.
 - » Perderá eficacia la autorización provisional de residencia y trabajo concedida a la mujer extranjera y, en su caso, las autorizaciones provisionales concedidas a sus hijos e hijas menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer a sus propias necesidades.
 - » Se incoará o se continuará el procedimiento administrativo sancionador por estancia irregular en territorio español.

A pesar del avance que ha supuesto, numerosas voces lanzan la pregunta: ¿Qué pasa con las mujeres que han denunciado y no han podido demostrar, efectivamente, su condición de víctimas de violencia de género? Según la Ley, además de perder la autorización provisional, se les iniciará, ahora sí, un proceso sancionador que podría culminar en la expulsión.

Según el Informe sobre víctimas mortales de la violencia de género y de la violencia doméstica¹⁶, **73 mujeres** fueron asesinadas durante el 2010, de las cuales el 38.5% eran extranjeras.

Durante el mismo año, tan sólo **22 de las víctimas** (30% del total) habían presentado una **denuncia** (14 mujeres: una sola vez; 6 mujeres: 2 veces y 2 mujeres: al menos, 3 veces).

Dicho de otra manera, las mujeres víctimas de la violencia de género **no denuncian** ante las instancias puestas a su disposición. De hecho, el 70% de las víctimas mortales, durante el 2010, nunca habían denunciado al agresor que finalmente acabaría con sus vidas.

Los **hechos** que denunciaron fueron de forma mayoritaria: amenazas de muerte (68%), así como gritos, insultos y abusos verbales (82%). Sólo un 14% de las mujeres solicitaron **asistencia letrada** en el momento de interponer la denuncia. Es más, el 86% renunció a ese derecho, aunque sí lo solicitó para el resto de actuaciones.

¹⁶ Elaborado por el Consejo General del Poder Judicial.

El 86% de las mujeres que interpusieron una denuncia, lo hicieron ellas mismas, lo cual nos indica el **bajo grado de implicación** que tiene la sociedad civil con este tipo de violencia. Tolerancia (debido al sistema sexo-género impuesto), indiferencia (son asuntos que corresponden al ámbito privado) o miedo ante posibles represalias, podrían ser factores que están incidiendo en el hecho de que sólo un 1.9% de la población encuestada (27.296 personas en total), en el marco de un estudio realizado por el CIS en 2009, hayan señalado la violencia contra la mujer como uno de los tres principales problemas de España.

En cuanto a las **medidas adoptadas**:

De las 22 mujeres que denunciaron, 17 (77%) solicitaron medidas de protección. 14 fueron concedidas (82% de las solicitadas). Las 3 que no fueron concedidas fue por no apreciarse situación objetiva de riesgo para la víctima.

Medidas civiles: 80% de las mujeres que tenían hijos solicitaron medidas civiles.

El 59% de las mujeres que habían denunciado, fallecieron estando vigente una **medida de protección**.

PROPUESTAS DE ACTUACIÓN

Las siguientes propuestas de actuación van dirigidas a que la valoración de la violencia de género sea **integral** y las medidas que se adopten, **realistas** con la situación examinada. Sólo así podrán cumplir con su misión **protectora**.

- De cara a evitar un incremento en el número de víctimas se hace necesario mejorar los sistemas de detección precoz. Los/as profesionales del ámbito sanitario (espacio por el que todas las víctimas han de pasar en algún momento) deberían contar con las herramientas (a través de la formación continua en violencia de género) que les permitiesen detectar los casos y realizar asesoramiento. Por otro lado, habrá que dotar con los recursos necesarios al ámbito educativo (su puesta en práctica ha sido mínima) como estrategia que permita educar en valores igualitarios que prevengan las conductas violentas.
- Para dar un impulso a las mujeres que no denuncian se tendría que articular entre el Gobierno y la sociedad civil un posicionamiento firme de profundo desprecio y rechazo hacia los agresores. Esto significa dejar claro que no hay impunidad para este tipo de delitos (aplicación estricta de la Ley) y que esta violencia tiene un impacto en la sociedad en su conjunto (no sólo en las mujeres y su contexto más cercano) que no estamos dispuestos/as a asumir. Conocer de forma fiable los motivos por los que las víctimas retiran sus denuncias es urgente.
- Para incrementar la implicación de la sociedad en su conjunto, habrá que continuar con las Campañas de sensibilización (con mensajes claros y directos que deconstruyan el entramado de estereotipos y prejuicios que giran alrededor de la violencia de género), implicando a los medios de comunicación y al tejido asociativo (gran movilizador a nivel local del que casi nunca se hace uso).
- Para fomentar el uso de asistencia letrada desde el momento de la denuncia, es necesario dar una información clara a las mujeres, así como asesorarlas. Para ello, habrá que crear espacios idóneos y contar con el tiempo suficiente para que se puedan recoger los hechos relevantes, no sólo la última agresión.
- Para realizar una valoración del riesgo realista y adoptar medidas más acordes con la gravedad de los hechos, se debería aplicar el Protocolo médico forense de valoración urgente del riesgo de violencia de género (herramienta más completa que el VPR), así como la formación continua a todos los operativos judiciales y policiales que se ponen en marcha ante este tipo de violencia.

Todas las medidas recomendadas dependen de que exista la voluntad política necesaria y su traducción en dotación económica para llevarlas a cabo.

Los casos de violencia de género que son conocidos, se consideran solo "la punta del iceberg" de un problema que es más común de lo que cabría imaginarse. Según las encuestas y estadísticas que maneja la delegación del Gobierno sobre Violencia de Género, unas 400.000 mujeres sufren maltrato al año en España. Según datos de Naciones Unidas, 1 de cada 3 mujeres habría sufrido violencia de género a lo largo de su vida. Sin embargo, de todos los casos, solo una mínima proporción llegan al conocimiento de los Tribunales de Justicia en la figura de *denuncia*¹⁷. Pero ¿Por qué?, ¿no es tan fácil denunciar las situaciones sufridas por parte de las mujeres?, y en el caso de las mujeres inmigrantes, ¿se ve agravada la situación?

Una parte importante de la opinión pública entre la que se encuentran los/as profesionales de la intervención social nos sorprendemos, con frecuencia, del hecho de que muchas mujeres no denuncien las situaciones de violencia que están padeciendo. Solo un conocimiento en profundidad de las dinámicas de la violencia de género así como una formación sólida en temas relacionados con la igualdad de género nos acercan a comprender las dificultades que tienen las mujeres, inmigrantes y autóctonas, a la hora de denunciar a su pareja o expareja sentimental.

Veamos algunas de ellas:

El miedo a las represalias: Tanto por un recrudecimiento de la violencia por parte del agresor, como por el hecho que su familia no vea su decisión con muy buenos ojos e intenten coaccionarla para que desista de su intento. Tenemos que tener en cuenta que la violencia doméstica todavía es un tema tabú para mucha gente.

La vergüenza que supone admitir el maltrato.

El sentimiento de culpa de la mujer: A la mujer todavía le cuesta entender que la violencia es inadmisibile independientemente de los motivos. Hay muchas mujeres que piensan que si son víctimas de la violencia de sus compañeros sentimentales es porque no son buenas esposas y que han fallado en algo.

El sentimiento de no valer la pena: Psicológicamente la mujer se siente débil, insegura y se siente incapacitada para controlar su vida, cuidar de si misma y tomar sus propias decisiones. Desgraciadamente la violencia despreciativa e intimidatoria tiene sus efectos sobre la psiquis de las mujeres.

Miedo por sus hijos/as, y querer protegerlos: Se tiene la idea que los hijos sufren cuando sus padres se separan, como se dice tradicionalmente, "cuando se rompe la familia", sin embargo los hijos viven la violencia doméstica y la sufren siempre que se produce, pues está en el ambiente y puede ser más perjudicial para ellos vivir un ambiente agresivo y destructivo que vivir con ellos por separado.

Miedo a perder la custodia de sus hijos/as: Se puede dar el caso que la mujer pierda la custodia de sus hijos con la separación o que así se lo crea porque la hayan amenazado con ello.

No tener a dónde ir o no tener recursos económicos: Muchas mujeres inmigrantes dependen económicamente de sus maridos o sufren de precariedad laboral. Esto les hace muy difícil poder independizarse y por ello la decisión de denunciar o de marcharse del hogar está mediatizada por este aspecto crucial. Por otro lado, se puede dar el caso que la mujer inmigrante no cuente, en el país de acogida, con ningún miembro de su familia y que todavía no haya tenido tiempo de crear sus propias redes sociales.

Las promesas de cambio y el arrepentimiento por parte del agresor: Esto unido a que la mujer todavía ama a su marido y el querer que las cosas funcionen, hace que la víctima dé una segunda oportunidad a su agresor.

¹⁷ En el año 2009 hubo en España en torno a 120.000 denuncias.

El rechazo social o de la familia: Para muchas mujeres, que su matrimonio no vaya bien y el deseo de separarse implica admitir que su matrimonio ha sido un “fracaso”. Cuando la identidad para una mujer pasa por ser esposa y madre, este sentimiento implica “ser una fracasada” por haber fallado en su función más importante, y puede pensar que su familia o su entorno social la va a tratar de la misma manera. También por el miedo a que su entorno la haga responsable a ella de lo sucedido.

Proteger a su compañero de la humillación pública: Porque aunque le tiene miedo, también lo ama, por el tan interiorizado sentimiento de respeto y de obediencia a su marido y por el perjuicio que supondría para el orgullo masculino.

Miedo a que la policía no la crea o no la ayude: Se suele tener poca confianza en las instituciones públicas, podríamos decir mejor que se suele tener desconfianza. También existe desconocimiento sobre la ley que protege a las mujeres contra la violencia de género en este país y hasta donde pueden estar ellas protegidas.

4.4. ¿Y cuando se denuncia?

Tal y como venimos señalando, existen multitud de dificultades que autóctonas e inmigrantes tiene el fatídico privilegio de compartir. Sin embargo, hay otras que son más propias de las inmigrantes.

Una mujer inmigrante que decide separarse de su pareja, tendrá que aprender a manejar lo referido en el epígrafe anterior e ir tomando decisiones en función de su situación particular: reagrupada, con hijos/as, con o sin trabajo, con o sin apoyo familiar o social. Contar con una buena red de apoyo es muy importante para que una mujer víctima de violencia de género pueda “transitar” por ese proceso de separación de la mejor manera posible y tomando las decisiones que ella misma decida que puede y quiere asumir en cada momento.

Cuando una mujer inmigrante víctima de violencia de género decide denunciar es conveniente que esté bien informada y asesorada. Tan importante es que sepa que existen unas medidas de protección y unos derechos recogidos en la Ley de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género del 2004 como su aplicación real.

El entorno de asistencia profesional a la víctima, tendrá que tener en cuenta su situación particular para que sus decisiones no agraven su situación de vulnerabilidad. La denuncia es una decisión que trae consigo unas consecuencias y no tiene porqué ser siempre la mejor solución.

Ya en el informe de Amnistía Internacional de noviembre del 2007, se alertaba que tanto la atención sanitaria de calidad, el acceso a los recursos de atención integral, la asistencia letrada o la consolidación del principio de no discriminación, eran compromisos todavía por cumplir en cuanto a la aplicación de la Ley Integral.

En el último informe de julio de 2009 Amnistía Internacional sigue denunciando carencias tanto en la aplicación de la Ley Integral, como la falta de marco legislativo y actuación estatal de otros tipos de violencia de género que no quedan recogidos por dicha ley: la violencia sexual y la trata de mujeres y niñas, entre otros. Amnistía Internacional hace especial énfasis en alertar en:

- La falta de disponibilidad de los recursos económicos de atención en todo el territorio del Estado recogidos por la Ley Integral.
- No se garantiza la declaración anticipada de la víctima, o declaración por videoconferencia, sobre todo si es menor, poniendo en peligro la integridad y la seguridad de la misma.
- No existe formación adecuada obligatoria dirigida al personal judicial en materia de violencia sexual.
- No se asegura a las víctimas de violencia de género obtener reparación por daños y

secuelas máxime cuando el condenado se declara insolvente.

- Falta de diligencia en la investigación. Dilación de hasta 3 y 4 años de los procedimientos penales, lo que impacta negativamente en el proceso de recuperación de las sobrevivientes.
- Falta de personal especializado, tanto en atención sanitaria como en la investigación forense. No siempre se produce una correcta atención policial a las víctimas.
- Falta de dotación de efectivos policiales para hacer efectiva la "orden de protección" y falta de aplicación del derecho a la asistencia letrada inmediata.
- La existencia de la Instrucción 14/2005, emitida por el Ministerio de Interior y con rango de ley conferido en la reforma de la nueva Ley de Extranjería 2/2009, que obliga a los/as Agentes de Seguridad del Estado a investigar la situación migratoria en la que se encuentran los ciudadanos extranjeros que denuncian malos tratos, con el fin de iniciar procedimientos sancionatorios con posible resultado de expulsión.
- El gobierno español no ha puesto en marcha ningún mecanismo de prevención de tortura (entendida como diferentes formas de violencia sexual cometidas por los agentes del Estado, según el marco internacional de los derechos humanos y la jurisprudencia internacional) que incluya medidas contra la violencia sexual cometida por funcionarios del Estado.
- La expulsión de víctimas y testigos de actos de violencia de género ocurridos en algún Centro de Internamiento para Extranjeros (CIEs)

Nuestra intención con la exposición de estos datos no es desaconsejar la denuncia sino el poder hacer una valoración integral y más cercana a la realidad para que cada mujer víctima de violencia pueda decidir en cada momento y en cada caso, lo mejor para ella y para su familia. La clave para los/as profesionales debe ser: **orientar si, inducir no.**



V. EVOLUCIÓN NORMATIVA

La violencia contra la mujer impide el logro de los objetivos de igualdad, desarrollo y paz. La violencia contra la mujer viola y menoscaba o impide su disfrute de los derechos humanos y las libertades fundamentales. La inveterada¹⁸ incapacidad de proteger y promover esos derechos y libertades en los casos de violencia contra la mujer es un problema que incumbe a todos los Estados y exige que se adopten medidas al respecto.

IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing 1995

5.1. Medidas institucionales españolas dirigidas a corregir las condiciones de discriminación y desigualdad que sufren las mujeres inmigrantes

A continuación pasamos a citar el conjunto de Normas, Leyes y Planes Nacionales que se han ido aprobando en nuestro País ordenados cronológicamente en materia de violencia de género:

- **La Constitución Española** de 1978, recoge en sus normas relativas a los derechos y libertades el reconocimiento de la igualdad ante la ley y la no discriminación por razón de raza, sexo, religión u opinión, el derecho a la dignidad de la persona, al libre desarrollo de su personalidad, el derecho a la vida y a la integridad física y moral.
- **Ley Orgánica 3/1989, de actualización del Código Penal vigente**, castiga la violencia física ejercida habitualmente sobre el cónyuge o persona con la que el autor estuviera unido por análoga relación de afectividad, sobre las hijas o hijos sometidos a su potestad o sobre pupilas, pupilos menores o incapaces sometidos/as a tutela o guarda de hecho.
- **Ley Orgánica 14/1999**, de 9 de junio, reconoce la violencia psicológica y la violencia ejercida contra personas con las que el agresor hubiera mantenido en el pasado relaciones afectivas.
- **Ley Orgánica 4/2000, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social**, especifica los supuestos para las autorizaciones y renovaciones de residencia y trabajo de las víctimas de violencia de género.
- **Ley 27/2003**, de 31 de julio, que regula la **Orden de Protección de las Víctimas de la Violencia Doméstica**, donde se establece la diferencia entre la violencia de género en el ámbito de las relaciones afectivas y otras violencias intrafamiliares.

¹⁸ Fuente: antigua, arraigada, según el diccionario de la Real Academia Española.

- Elaboración del Estatuto integral de protección de las víctimas, posibilitando la adopción de resoluciones judiciales cautelares por el Juzgado de Instrucción.
- Ley Orgánica 11/2003 del 29 de Septiembre, de Medidas Concretas en Materia de Seguridad Ciudadana, Violencia Doméstica e Integración Social de los Extranjeros.
- Ley Orgánica 13/2003, de 24 de octubre, de reforma de la Ley de Enjuiciamiento Criminal la cual incluye la medida de prisión provisional para estos delitos.
- La Ley Orgánica 15/2003 de 25 de Noviembre de reforma del Código Penal, donde se regula la Orden de protección de las Víctimas de la violencia doméstica, con pena por aproximación en caso de orden de alejamiento.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. La cual modifica el panorama del sistema penal vigente hasta el momento, así como las medidas y acciones que se llevan a cabo para manejar este problema social.
- Ley Orgánica 2/2009, de 11 de diciembre, de reforma de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.
- El Real Decreto 557/2011, de 20 de abril, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley Orgánica 4/2000, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, tras su reforma por Ley Orgánica 2/2009, modifica los artículos 31 bis y 59 bis de la LO 4/2000, suponiendo un nuevo avance en la lucha contra la violencia de género focalizada en mujeres extranjeras en situación de irregularidad.
- Leyes aprobadas por las diversas Comunidades Autónomas, dentro de su ámbito competencial incidiendo en los distintos ámbitos civiles, penales, sociales, educativos a través de sus respectivas normativas.
- Elaboración de Protocolos y guías a cargo de las Administraciones Públicas.
- Planes Nacionales:
 - » Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género 2007-2008.
 - » Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración 2007-2010.
 - » Plan de Atención y Prevención de la Violencia de Género en Población Extranjera Inmigrante 2009-2012.
 - » Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración 2007-2010.

El vigente **Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración (2011-2014)** contempla un Área de Género que tiene entre sus objetivos:

1. Consolidar la incorporación de la perspectiva de género en todas las fases de las políticas migratorias.
2. Garantizar la protección de las mujeres víctimas de violaciones de derechos humanos y de la violencia y establecer **la prevención** como herramienta fundamental de intervención.

5.2. Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género

Es importante señalar que la Ley 1/2004 restringe y limita el concepto de violencia de género, considerando a ésta, exclusivamente, como aquella perpetrada por parejas o exparejas. Sin

embargo desde los marcos teóricos que explican las discriminaciones y desigualdad por razón de género, existen otras formas de violencia contra las mujeres que deben ser tenidas en cuenta y que el Proyecto Salir Adelante, como ya se ha dicho en otro apartado del presente Manual, ve oportuno trabajar en el desarrollo del Proyecto.

Veamos de todas formas, que contempla la Ley 1/2004 para conocer que mejoras, definiciones y supuestos ha introducido en el campo de la lucha contra la violencia hacia las mujeres.

Dicha ley califica la violencia de género como **“el símbolo más brutal de desigualdad existente en nuestra sociedad”**. **“La violencia se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión”**. Y en el segundo párrafo hace referencia al art.15 de la Constitución Española donde se declara el derecho de todos a la vida y a la integridad física y moral, sin que en ningún caso puedan ser sometidos a torturas ni a penas o tratos inhumanos o degradantes. Además, estos derechos vinculan a todos los poderes públicos.

De esta manera esta ley reconoce la desigualdad que sufren las mujeres por razón de sexo en nuestra sociedad y la falta de consideración y de respeto a su dignidad y a su integridad como personas.

El objeto de la ley es “actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia”.

Como violencia de género se entiende “todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad”.

Se reconocen así, **los diferentes tipos de violencia** que se ejercen contra las mujeres: la coacción, la amenaza, las vejaciones, todos ellos diferentes tipos de violencia psicológica poco “visibles” todavía en nuestra sociedad, además de la violencia física, la cual si cuenta con más rechazo social.

La Ley establece **medidas de sensibilización e intervención** en los ámbitos educativo, social, asistencial, sanitario para optimizar la prevención precoz y la atención física y psicológica, en el ámbito de la publicidad, de atención posterior a las víctimas, así como la respuesta punitiva. Reconociendo el **derecho de las víctimas** a la información, la asistencia jurídica gratuita y otros de protección social y de ayuda económica, incluyendo la debida formación de los operadores sanitarios, policiales y jurídicos. La violencia de género, como dice la ley, se enfoca de un modo integral y multidisciplinar, empezando por el proceso de socialización y educación.

A su vez, se crea la *Delegación Especial del Gobierno contra la Violencia sobre la Mujer*, perteneciente al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (ahora Ministerio de Trabajo e Inmigración), a la que corresponderá proponer la política del gobierno en relación con la violencia sobre la mujer y coordinar e impulsar todas sus actuaciones, así como el *Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer*, como órgano colegiado del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, y que será centro de análisis de la situación y evolución de la violencia sobre la mujer, así como asesorar y colaborar con el Delegado en la elaboración de propuestas y medidas para erradicar este tipo de violencia.

En cuanto a las **normas de naturaleza Penal**, se tipifican como delito las lesiones, los malos tratos, las amenazas, coacciones y vejaciones así como unas medidas de protección hacia las víctimas. Y a nivel judicial se crean los Juzgados de Violencia sobre la Mujer en cada partido (capital).

Se crea el *Fiscal contra la Violencia sobre la Mujer*, encargado de la supervisión y coordinación del Ministerio Fiscal en este aspecto.

Todo lo cual implica una reforma del ordenamiento jurídico para adaptar las normas vigentes al nuevo marco.

Como crítica a la Ley de Protección Integral contra la Violencia de Género, y si bien en la exposición de motivos se contemplan tres ámbitos básicos de relación de la persona donde se puede producir maltrato: en el seno de las relaciones de pareja, agresión sexual en la vida social y acoso en el medio laboral, estos tres ámbitos se reducen a uno en el Objeto, Medidas y Derechos de la ley y es el que se refiere al maltrato que se produce en el seno de las relaciones de pareja

Desde diferentes sectores sociales, aunque se valora positivamente el avance que esta ley implica en el sentido de "visibilizar" la desigualdad y discriminación que sufre la mujer y la violencia que se ejerce contra ella como un problema de desigualdad de género, también se denuncia que solo se reconoce la violencia doméstica que ejerce el hombre sobre la mujer, y no contempla la violencia ejercida dentro del hogar por personas del mismo sexo, la producida a menores, como tampoco la mutilación genital, la explotación sexual, la agresión sexual y el acoso en el trabajo.

5.3. Respuesta de Organismos Internacionales que se suman en su articulado a la condena de la violencia de género.

Hace solo 25 años que por primera vez, durante la II Conferencia Internacional sobre Mujer auspiciada por las Naciones Unidas, en Nairobi, se incluyó el maltrato contra la mujer entre las formas de discriminación.

Posteriormente y a partir de 1993, los organismos internacionales recogen en sus informes y declaraciones artículos y medidas encaminadas a la sensibilización, prevención y actuación para la erradicación de la violencia de género, considerándola como un problema político y de profundización de la democracia. Se considera que la violencia contra las mujeres es una clara violación de los derechos humanos, es un problema estructural que trasciende las diferencias de ingresos, clases sociales y culturas y que exige un abordaje complejo, transversal y multidisciplinar, haciendo responsables a los propios Estados.

En 1997, se pone en marcha una campaña de "Tolerancia cero" frente a la violencia que tiene como objetivos: analizar la situación social y la legislación de los distintos países que integran la Unión Europea, promover un marco común en el plano legislativo y desarrollar políticas públicas de intervención comunes, con la pretensión de erradicar la violencia contra las mujeres, creando asimismo el Observatorio Europeo de violencia contra las mujeres.

En el año 2000 el Parlamento Europeo realizó una encuesta que reflejó la desinformación, la distorsión y la falta de realismo que la sociedad tiene sobre este fenómeno, justificándolo como algo natural en los conflictos de pareja o familiares. Como respuesta a esta información se puso en marcha el programa DAPHNE que tiene como objetivo la prevención de la violencia ejercida contra niñas o niños, adolescentes y mujeres, creando marcos transaccionales de formación, información, estudio, intercambio de buenas prácticas y de sensibilización de los grupos profesionales, sectores sociales, comunidades, etc.

El Consejo de Europa en su informe "**Estudio sobre medidas y acciones adoptadas por los Estados miembros del Consejo de Europa**", 2006, refleja que el 20-25% de las mujeres de la Unión Europea ha sufrido algún tipo de violencia física a lo largo de sus vidas, y que más del 10% ha sufrido una agresión sexual, alcanzando el 45% si la violencia incluye el acoso. También destaca que muchas de esas agresiones son ocasionadas después de que la relación haya terminado. Las consecuencias de la violencia de género, sigue el informe, más allá del resultado aislado de la agresión puntual se manifiestan en serios problemas de salud física, sexual, reproductiva y psíquica en las mujeres, así como importantes repercusiones sobre los y las menores que viven en el seno de una relación marcada por la violencia contra la mujer, tanto en el plano físico y psíquico, como en el conductual, aprendiendo a vivir con ella y a integrarla como parte de los roles de su identidad masculina y femenina.

La IV Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing 1995, así como la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la Mujer en Resolución de la Asamblea General de diciembre de 1993, ponen de manifiesto, que **algunos grupos de mujeres, entre ellos las mujeres que migran, las trabajadoras migratorias (...) son particularmente vulnerables a la violencia.**

El informe elaborado por el Parlamento Europeo sobre *la situación actual de la lucha contra la violencia ejercida contra las mujeres y futuras acciones del 2004*, entre otras recomendaciones recoge la cooperación entre las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales con el fin de desarrollar políticas y prácticas dirigidas a atajar el fenómeno de la violencia doméstica, la consolidación de un único registro de los casos de malos tratos común a todas las autoridades competentes, como las judiciales y policiales, los hospitales y los servicios sociales, **desarrollar programas y estudios dirigidos a las mujeres pertenecientes a las comunidades con peculiaridades culturales o minorías étnicas, con miras a describir las formas particulares de violencia que afrontan dichas mujeres y diseñar los medios adecuados para atajarlas (...) prestando la protección adecuada a los inmigrantes, en particular a las madres solteras y a sus hijos, que con frecuencia carecen de medios adecuados de defensa o desconocen los recursos disponibles para combatir la violencia doméstica**; acabar con el secretismo que rodea a la violencia de los hombres contra las mujeres en la sociedad, especialmente la violencia doméstica y que se adopten medidas para aumentar la sensibilización colectiva e individual ante la violencia de los hombres contra las mujeres; pide a los Estados miembros programas de sensibilización e información de la opinión pública, medidas adecuadas para poner fin a la mutilación genital femenina calificándola como una grave agresión contra la salud de las mujeres y una violación de los derechos humanos.. Se pide a la Comisión la elaboración de un programa de lucha contra la violencia independiente del Programa general de derechos fundamentales y justicia, para el período entre 2007-2013.

Pero detallemos cual ha sido la evolución normativa en la materia, a nivel internacional:

- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación sobre la mujer¹⁹ de 1979.
- II Conferencia Internacional sobre Mujer auspiciada por las Naciones Unidas, Nairobi 1985.
- Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia sobre la Mujer, proclamada en Diciembre de 1993 por la Asamblea General.
- Resolución 45/1994, la comisión de los Derechos Humanos asigna por primera vez a los Estados responsables por los actos de violencia contra las mujeres.
- Conferencia Mundial de Derechos Humanos, Viena, junio de 1993.
- Resoluciones de la última cumbre Internacional sobre la mujer celebrada en Pekín en septiembre de 1995.
- IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing 1995 y creación de la Plataforma de Acción de Beijing.
- Resolución WHA49.25 de la Asamblea Mundial de la Salud declarando la violencia como problema prioritario de salud pública proclamada en 1996 por la OMS.
- Informe del Parlamento Europeo de julio de 1997.
- Resolución de la Comisión de Derechos Humanos de Naciones Unidas de 1997.
- Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas de "Medidas de prevención del delito y de justicia penal para la eliminación de la violencia contra la mujer", de 2 de febrero de 1998.
- Declaración de 1999 como Año Europeo de Lucha contra la Violencia de Género.
- Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas, "Hacia la erradicación de los delitos de honor cometidos contra la mujer", 30 de Enero del 2003.
- Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia doméstica contra la mujer, de 19 de Febrero del 2004.
- Informe del Parlamento Europeo sobre la situación actual en la lucha contra la violencia ejercida contra las mujeres y futuras acciones., 2004.
- Resolución del Parlamento Europeo, de 5 de abril de 2011, sobre las prioridades y líneas generales del nuevo marco político de la UE para combatir la violencia contra las mujeres.
- Resolución del Parlamento Europeo, de 26 de noviembre de 2009, sobre la eliminación de la violencia contra la mujer.
- Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, 2011.
- Directiva 2011/99/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 13 de diciembre de 2011, sobre la Orden Europea de Protección.

19 CEDAW



VI. EL PROYECTO SALIR ADELANTE

...cuando una criatura se expone a la violencia, tiende a adaptarse a esta perturbación de tal forma, que cuando cesa la violencia o se le concede la libertad, el saludable instinto de huir queda notablemente mermado y, en su lugar, la criatura se queda quieta...

Clarissa Pinkola Estés, Mujeres que corren con los lobos

6.1. Origen y Contexto del Proyecto Salir Adelante

El Proyecto "Break Through" se enmarca dentro del **Programa Europeo Daphne**, programa específico para prevenir y combatir la violencia ejercida sobre los niños, los jóvenes y las mujeres y proteger a las víctimas y grupos de riesgo. Dentro de sus tipos de acciones, están los proyectos transaccionales específicos de interés comunitario y el apoyo a las actividades de ONG u otras organizaciones que persigan los objetivos generales del programa.

Tiye Internacional Foundation (Coordinadora de organizaciones no gubernamentales de 21 organizaciones nacionales de mujeres negras, migrantes y refugiadas (BMR) en los Países Bajos), en colaboración con Pro-Job(Holanda), desarrolló el proyecto que fue incluido como una de las 15 buenas prácticas en el informe de la Comisión europea de 2004. Uno de los objetivos principales de esta Fundación es promover la igualdad de oportunidades para la participación efectiva de las mujeres negras, migrantes y refugiadas en todas las esferas de la vida, particularmente a nivel social y económico, toma de decisiones legales y políticas, lucha contra el racismo y todas las demás formas de discriminación. Tiye Internacional desarrolla proyectos encargados de superar las formas de violencia que se ejercen contra mujeres y niños.

Tiye Internacional es socio en varios planes de cooperación en lo que se refiere a la seguridad social y prevención de la pobreza, la Internacional de la Mujer y la Carta AMB-mujer, la Convención Internacional para Eliminar todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW). TI participa en el Lobby europeo de Mujeres y miembro de la Mujer en el Desarrollo (WIDE) que tiene, entre otras cosas, a las mujeres del sur como una prioridad en el ámbito europeo. Finalmente TI está estrechamente vinculada con distintos procesos preparatorios de las Naciones Unidas y conferencias mundiales.

El Proyecto Breack Throught se inició y se trabajó muy estrechamente entre colectivos de personas inmigradas, ya que los y las inmigrantes, los grupos y las minorías étnicas eran un punto clave para el proyecto cuya naturaleza era la de darles voz a la hora de revelar sus propios conceptos de violencia y de género entre culturas. El proyecto es esencialmente multicultural ya que pretende llegar a un mutuo entendimiento y unas buenas prácticas que

permitan traspasar fronteras.

El Proyecto "Break Through" utiliza el **Manual Original** elaborado por Ann Mannen, psicóloga asesora y formadora en el campo de los derechos humanos, no discriminación, interculturalidad, emancipación y empoderamiento. Además de jefa del departamento del curso Internacional Hospitalary en la CHN University Netherlands, fue miembro de la delegación de la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1992 del gobierno neerlandés, y participó en la delegación del gobierno durante la cuarta Conferencia Mundial de Mujeres de las Naciones Unidas en Pekín en 1995. Y Helmut Swart, doctor en medicina y acupuntor.

El manual original del proyecto, traducido al castellano por el Gabinet d'Estudis Socials (GES) en colaboración con Tiye internacional, ha sido readaptado con las diferentes aportaciones de las profesionales encargadas de llevarlo a cabo en España, desde el 2007.

La formación "Break Through" fue presentada por primera vez en Barcelona el año 2006 para dos entidades, el **Gabinet d'Estudis Socials (GES)**²⁰, organización dedicada a la investigación social evaluación y asesoramiento, centro multidisciplinario que opera en los campos de la política social, economía social y el tercer sector. GES realiza estudios a nivel internacional para instituciones como la Comisión Europea, así como asesora y da soporte a redes de asociaciones que trabajan con la inmigración a nivel nacional, autoridades locales, el tercer sector y los sindicatos, y la **Asociación para la Cooperación, la Inserción Social y la Interculturalidad (ACISI)**, que trabaja en la acogida y la integración social y laboral de los inmigrantes, para mejorar las condiciones de convivencia ciudadana en nuestro país incorporando la diversidad.

En 2007 se impartió en Barcelona, en un programa de formación para formadoras, por la creadora del método Ann Mannen, para ACISI y CEPAIM (Consortio de Entidades para la Acción Integral con Migrantes), ahora **Fundación CEPAIM** que desarrolla programas que promueven la inserción sociolaboral, de las personas inmigrantes, promoviendo modelos de sociedad interculturales y la gestión de la diversidad. Dentro del mismo año se realizó un segundo curso en Valencia, esta vez a cargo de las profesionales que habían asistido como alumnas al curso de formación para formadoras impartido por Ann Mannen y ya dirigida a un grupo de mujeres inmigrantes.

En el 2008, se lleva a cabo una nueva edición del proyecto²¹, desarrollado en diferentes CC.AA.: Extremadura, Cataluña, Murcia y Valencia.

A partir del año 2009 el Proyecto se extiende y se realiza también en Andalucía y Madrid²².

El Proyecto Salir Adelante se encuentra en la línea de los objetivos estratégicos del **Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género (2007-2008)**, elaborado por el entonces Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, ahora Ministerio de Empleo y Seguridad Social, a saber:

- Introduciendo en el escenario social las nuevas escalas de valores basadas en el respeto de los derechos humanos y libertades fundamentales y de igualdad entre hombres y mujeres, así como el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, todo ello desde la perspectiva de género.
- Promoviendo debates y dinámicas encaminadas a la concienciación sobre la condición de la mujer, y la adquisición de habilidades que la ayuden a mejorar su empoderamiento y respuesta frente a actitudes violentas.
- Haciendo un trabajo de sensibilización en cuanto a la identificación de lo que se consideran conductas violentas para la mujer, conductas discriminatorias, abuso de poder dentro del hogar, y aquel tipo de conducta que puede no ser visto ni vivido como

²⁰ www.gabinet.com

²¹ Financiada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (desde el 2009 Ministerio de Trabajo e Inmigración), actual Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

²² Financiado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social a través de la DGM.

tal por ser soterrado o sutil o por considerarse conductas "normales" por el hecho de asumir un rol como parte de la propia identidad, o por la baja concepción que tienen muchas mujeres de ellas mismas.

El Plan Nacional dedica un espacio a la consideración de la especial situación de la mujer inmigrante con respecto a su mayor vulnerabilidad en comparación con la mujer autóctona respecto a ser víctima de la violencia de género.

Igual que se especifica en el manual elaborado por Ann Mannen y Helmut Swart, el Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género contempla **tres niveles de prevención de la violencia doméstica: el primario, el secundario y el terciario**. El Proyecto Salir Adelante se enmarca dentro del nivel de prevención primaria, el que se encarga de la sensibilización, toma de conciencia de modelos violentos, empoderamiento de las mujeres para salir del círculo de violencia, creación de grupos de apoyo que a su vez reviertan y desarrollen los puntos anteriormente citados, e información de los recursos existentes para las mujeres víctimas de la violencia.

Aunque principalmente el objetivo es trabajar la prevención primaria, en nuestro paso por los talleres también se han realizado intervenciones del tipo de intervención secundaria (con la presencia del conflicto) a partir de las experiencias explicadas por las participantes tanto en primera, segunda como en tercera persona, promoviendo actitudes de apoyo y acompañamiento, tanto por parte de las dinamizadoras como por parte de las compañeras del taller, así como animando al asesoramiento profesional.

Comprometida en la erradicación de la violencia contra las mujeres, las y los profesionales de los centros de la Fundación CEPAIM donde se imparte el taller Salir Adelante cuentan con los **Protocolos Locales de Actuación ante casos de Violencia de Género desde Dispositivos de Inserción Sociolaboral en Organizaciones de Atención a Población Inmigrante** (elaborado por Fundación CEPAIM y Cruz Roja Española). Dicho protocolo pretende ayudar a la detección de casos de violencia de género en los centros donde se trabaja y la derivación al recurso o servicio correspondiente. Ante la detección de un caso de violencia de género desde el taller Salir Adelante, se pone a disposición de la participante nuestro servicio de atención, acompañamiento y derivación de acuerdo a las normas de nuestro protocolo. En cuanto a la atención y acompañamiento, es importante crear un ambiente adecuado que facilite la expresión de la vivencia, garantizar la confidencialidad y respetar siempre la voluntad de la mujer en el proceso.

En cuanto a la derivación, se identifican las instituciones y las personas a las que recurrir, en qué momento, de qué manera y con qué objetivo, realizando actuaciones personalizadas, teniendo en cuenta en que fase se encuentra cada mujer.

El Plan de Atención y Prevención de la Violencia de Género en Población Extranjera Inmigrante 2009-2012, como primer plan que trata la problemática de la violencia de género en población inmigrante, incorpora la información, la formación, la sensibilización, la atención y medidas estructurales como objetivos dirigidos a formar y sensibilizar tanto a profesionales de distintas áreas: sanitarios, forenses, abogados, psicólogos, trabajadores sociales, profesores, etc. como a la población inmigrada y a sus asociaciones.

6.2. ¿A quién va dirigido?

El Proyecto Salir Adelante va dirigido a mujeres inmigrantes y autóctonas implicadas, concienciadas o interesadas en la prevención de la violencia, los conflictos y las relaciones de poder. No se requieren calificaciones específicas, pueden ser mujeres usuarias de cualquier institución o asociación relacionada con la atención al inmigrante, pertenecientes a asociaciones de mujeres, de mujeres inmigrantes o de asociaciones de inmigrantes, mediadoras interculturales o que desarrollen alguna actividad profesional en el ámbito de la intervención social.

Hemos podido constatar el doble beneficio que supone para las mujeres autóctonas que

trabajan en la administración pública, por un lado, adquirir una amplia conciencia de lo que supone la violencia de género a través del trabajo vivencial que se realiza, y por otro lado, el contacto directo con mujeres de otras nacionalidades, el conocimiento de sus discursos, el acercamiento a sus culturas, todo lo cual va a revertir positivamente en su trabajo.

Es importante recordar a las formadoras de este taller que el objetivo del mismo es sensibilizar sobre los modelos y causas de la violencia de género, empoderar a las mujeres para que sepan cómo afrontar distintas situaciones y proporcionar información sobre recursos **todo ello como medidas de prevención de la violencia de género, es decir, se enmarca dentro de la prevención primaria, antes de producirse daño físico o psicológico.**

6.3. La dimensión Intercultural

Debido a que mayoritariamente la población destinataria de estos talleres es de origen extranjero es fundamental tener en cuenta el factor intercultural.

La situación de interculturalidad se define como una interacción entre dos agentes o más, portadores cada uno de ellos de una identidad, síntesis de múltiples adscripciones personales, culturales, sociales, religiosas, situacionales que las podemos clasificar de la siguiente manera y que se hayan interaccionadas entre sí en cada persona de una manera singular y única²³:

1. **Factor personal:** aquí se incluye la idea de sí mismo, las pautas de percepción del otro/a, las pautas de percepción de lo ajeno, las pautas habituales en el comportamiento, el talante, las habilidades sociales, la estructura afectiva y emocional, la escala de valores y la filosofía particular de la vida.
2. **Factor situacional:** la situación familiar, económica, residencial, laboral, de género, de edad, de clase social, de prestigio, de poder e influencia.
3. **Factor situacional en los y las inmigrantes:** la situación jurídica, el nivel de ingresos, el compromiso económico con la familia u otras personas en origen, las condiciones de trabajo, las condiciones de vida, el desarrollo escolar, la situación de salud y acceso al sistema sanitario, el proyecto migratorio, las estrategias y expectativas.
4. **Factor cultural:** las normas, prohibiciones y prescripciones, la estructura y jerarquía de valores, los roles y estereotipos de edad y de género, los sistemas de parentesco familia y herencia, las concepciones y prácticas de intercambio, sistemas de jerarquía y autoridad, lengua y pauta de comunicación verbal y no verbal, creencias y prácticas religiosas, rituales y ciclos festivos e identidad étnica.

Para una buena comprensión de lo que implica el diálogo intercultural se ha de dar una dinámica intracultural (es decir, una mirada introspectiva de cada uno/a donde nos hacemos conscientes de nuestra propia cultura y códigos), y una intercultural (donde descubrimos la cultura y los códigos del otro/a). Estos requisitos y principios se clasifican de la siguiente manera:

²³ Cohen-Emerique, M. Formación en una perspectiva intercultural. Ponencias de la III Asamblea de Andalucía Acoge, 1993.

1. **Descentrarse** o tomar conciencia de uno/a mismo/a intentando identificar los esquemas referenciales propios, y también tomar conciencia y desarrollar la capacidad de identificar nuestros prejuicios.

2. **Empatizar**, o descubrimiento del otro/a (la diferencia), penetrando en el sistema del otro/a con curiosidad y descubrir las diferencias culturales y de identidad, reconociendo que el otro/a tiene sus normas y sus criterios de vida y intentar comprenderlo según esas normas.

3. Acercarse, o **encontrar un espacio de encuentro mutuo**, partiendo del reconocimiento del otro en un estatus de igualdad.

En la práctica se da el caso que en estos talleres también participan mujeres autóctonas, por lo que es conveniente tener en cuenta también los posibles prejuicios o esquemas referenciales etnocentristas y modelos de cultura más valorada, (la autóctona), ante la menos valorada (la procedente de fuera) .

Es mas, los estereotipos son "cruzados": cualquier persona o grupo humano es susceptible de generar estereotipos y prejuicios y al mismo tiempo ser objeto de ellos. Es decir, que tanto las participantes como las formadoras, procedentes todas ellas de diferentes culturas, y desde su manera de mirar, son productoras de estereotipos y al mismo tiempo, son miradas desde los estereotipos de las demás.

Introducir estas perspectivas en el desarrollo de los talleres, sobre todo al principio, va a facilitar la escucha, la empatía y la apertura a compartir entre las mujeres de distintas nacionalidades, y darse cuenta que, a pesar de las diferencias culturales, etc., hay algo que las une, que es su condición de mujer ya que el trato discriminatorio que reciben, por el hecho de ser mujeres, aunque en cada cultura con sus peculiaridades, es el mismo para todas ellas.

En los talleres buscamos márgenes de libertad dentro de los cuales se haga posible el acercamiento y el encuentro con la otra, respetando y dando reconocimiento a cada sistema de valores o sistema de prioridades.

6.4. Objetivos Generales

- ◇ Sensibilizar, aumentar la concienciación de las mujeres sobre la violencia de género en todas sus formas, mostrar e identificar patrones y conductas violentas, perjudiciales y discriminatorias para las mujeres. Ampliar así la defensa, la educación y la sensibilidad social y cultural.
- ◇ Proporcionar herramientas para la prevención primaria de la violencia, mejorar el empoderamiento de las mujeres desde todos los niveles: el económico, el psicológico, el social, el político, incluso el espiritual. Proporcionar además habilidades personales que fortalezcan su seguridad, el control de su vida, su autoestima y su capacidad comunicativa.
- ◇ Detectar situaciones de violencia
- ◇ Promover redes de apoyo que tengan un efecto multiplicador y extiendan a otras mujeres los conocimientos adquiridos y donde se retroalimenten de los contenidos que van aprendiendo, ampliando y desarrollando de esta manera la sensibilización, la concienciación y la fortaleza de las mujeres.
- ◇ Ofrecer información sobre los servicios y recursos jurídicos relativos a la violencia de género y asegurar que las participantes sepan dónde dirigirse para solicitar información y asistencia legal en el caso que ellas hayan sido víctimas o se hayan visto implicadas en situaciones de violencia.

6.5. Justificación de los talleres. La sensibilización y la concienciación

El proyecto Salir Adelante pretende concienciar y *hacer visible* la violencia y sus diferentes tipos, considerarla como un *tema público* que *debe ser rechazado socialmente*.

Como señala Rojas Marcos²⁴, *crear un espacio para verbalizar* en un ambiente seguro los acontecimientos que nos han aterrorizado, permite transformar poco a poco las imágenes y las sensaciones de terror guardadas en la memoria emocional en recuerdos más manejables bajo el control de la memoria verbal. Contar una amarga experiencia desahoga y alivia la presión y el dolor interior. De esta manera se produce una liberación emocional de estos recuerdos que aunque no se olviden, ayuda a limpiarlos y hace que la persona no se sienta "atrapada" por ellos ni les robe energía y confianza en el futuro y en la vida. Como bien expresan algunas de las mujeres que han participado en estos talleres, el hecho de explicar sus experiencias y poderles poner un nombre (interpretarlos), las alivia y fortalece al mismo tiempo.

Añade Rojas Marcos²⁵, *las personas que se conectan a otras* y se sienten parte de un grupo solidario superan las adversidades mucho mejor que quienes se encuentran aisladas o carecen de una red social de soporte emocional. En consecuencia, vincular a mujeres víctimas de violencia es un buen método de fomentar su normalización, donde encontrarán, apoyo y comprensión.

El empoderamiento o fomento de la autoestima y autonomía, pasa por un cambio de ideas y de valores con respecto a la relación entre los sexos, el cuestionamiento de los roles sociales, con respecto a una misma, valorar y revisar creencias con respecto al amor, a la familia, al papel de la mujer en la familia, en la sociedad y en el proyecto personal...Cada dinámica del taller, está pensada para que esto sea posible, y de esta manera ser capaces *detectar manipulaciones*, aproximaciones no solicitadas, desconfiar de promesas que no tienen sentido...y toda una serie de códigos y actitudes sutiles que sin esta evolución transformativa no sería posible.

Finalmente es necesario que las mujeres sepan cómo actuar ante cualquier tipo de violencia y conozcan los recursos y apoyos que ofrece nuestra sociedad.

6.6. Método

6.6.1. Metodología participativa

¿Cómo conseguir los objetivos del proyecto? La concienciación sobre la existencia de la violencia de género, la sensibilización de que existen conductas que se consideran normales y que en realidad son agresivas y discriminatorias para las mujeres, que las mujeres somos mucho más que el rol que tradicionalmente e históricamente se nos ha asignado, que el amor implica respeto y reconocimiento y no humillaciones y obediencia ciega... ¿Cómo cuestionar o desmontar las justificaciones de dichas conductas?

¿Cómo lograr que las mujeres transiten a través de su dependencia afectiva y de identidad a su rol femenino y lo trasciendan?

Las interpretaciones y teorizaciones sobre la violencia de género quedan lejos para muchas mujeres. Además, a veces provocan una actitud defensiva y de rechazo sobre todo si el discurso es demasiado interpretativo y elaborado. El lenguaje nos aleja de la experiencia. Ante una argumentación teórica a veces parece que solo existan dos opciones: o estar de acuerdo, o estar en desacuerdo.

La violencia machista está grabada muy profundamente en el inconsciente colectivo y

24 Rojas Marcos, Luis. Semillas y anfitótos de la violencia en la intimidad. Violencia: Tolerancia Cero. Obra Social La Caixa, 2005.

25 Rojas Marcos, Luis. Ídem.

emocional de las mujeres. Todas hemos vivido en algún momento de nuestra vida, sino en más de uno, la violencia, actitudes violentas o que nos violentan, y el cómo interpretamos estas vivencias puede ser algo tan doloroso que muchas veces queda por resolver, pero no por ello desaparece, sino que permanece en nuestra memoria emocional.

Es difícil hablar de algo que es tabú o traumático. Trabajando desde lo emocional podemos llegar a esas experiencias que se resisten a la conciencia y a la conceptualización.

Los ejercicios vivenciales nos acercan a las experiencias que son comunes entre nosotras, aunque después las interpretemos o justifiquemos de manera diferente, y es por esto, por el potencial unificador que proporcionan estas dinámicas que son tan útiles en este caso.

Con el lenguaje de los símbolos se mueven las emociones, los dibujos expresan y nos hacen sentir. Las representaciones, simulaciones o teatralizaciones nos asocian fácilmente con el personaje interpretado y a la situación que se quiere mostrar, haciéndonos más fácil el ponernos en el lugar de la otra persona, viendo lo "que" pasa y "cómo" pasa, sin interesarnos en un principio de "porque" pasa, ya que esta es la parte final del proceso de concienciación, y no la primera.

Atendiendo al proceso, la conciencia y la transformación del pensamiento se produce de una manera gradual, sin forzar, dejando fluir la propia y personal manera de elaborar el pensamiento y asimilar los aprendizajes vividos.

Como dice la terapia gestáltica: Aprender es vivir y experimentar y a continuación se organiza el aprendizaje conceptual.

Las dinámicas más poderosas son las que movilizan distintos niveles de conciencia (el ser, el pensar, el sentir, el hacer) simultáneamente, sacando a las participantes de su estado de confort. Esta sería una manera de "darse cuenta", de que seamos más conscientes de nuestras emociones, de lo que hacemos.

El empoderamiento lleva aparejada la responsabilidad de nuestras emociones, de nuestros actos, de nuestras elecciones y en definitiva de nuestra vida, y para que esto sea así, primero tenemos que ser conscientes de todo ello.

Se trata de que las participantes se hagan conscientes de las sensaciones y emociones no resueltas para hacerlas presentes, visibles y asimilables, y poder resolverlas para responder plenamente y razonablemente a cualquier situación, desde el presente.

Como se verá más adelante en la exposición y desarrollo de las dinámicas la exploración de las emociones y de los pensamientos asociados se sucede continuamente como una manera de "sacar a la luz".

En el **Proyecto Salir Adelante** utilizamos:

- Dinámicas participativas
- Ejercicios vivenciales
- Expresión artística, simbólica y creativa: pinturas, signos, símbolos, ilustraciones
- Debate a partir de textos
- Perspectiva Intercultural : cuentos, canciones, metáforas
- Ejercicios de nuevas habilidades: técnicas de simulación y entrenamiento práctico, role-playing, técnicas de comunicación no violenta...

Nuestro lema es: "si tus sentimientos aparecen en tu vida a través de símbolos, puedes manejarlos y obtendrás una mayor percepción de lo que sucede". Creemos que hablar no es suficiente. Estos métodos artísticos son seguros y permiten revelar modelos que son tabú y como tales, difíciles de comentar.

Utilizando diferentes formas de expresión con el objeto de sacar sentimientos, compartir experiencias, comunicar con libertad y sin sesgos culturales.

6.6.2. El Espacio físico, equipamiento y material necesario:

Para el buen desarrollo del taller es recomendable tener en cuenta el espacio físico donde se va a realizar:

- La sala debe ser lo suficientemente grande para que las mujeres puedan sentarse en círculo y además para que se puedan realizar cómodamente todas las dinámicas.
- El espacio debe ser seguro, confortable, sin riesgo de interrupción ni de intimidación para las mujeres.
- Reservar un lugar para que las participantes puedan dejar sus materiales de trabajo (carpetas, bolígrafos, etc) durante las sesiones.
- Además de leer "Los Acuerdos del grupo"²⁶, los pegamos en la pared para que estén visibles durante el transcurso del taller.

En la mayoría de las dinámicas que se realizan en el taller Salir Adelante la disposición de las participantes en el espacio de encuentro es Circular. El círculo ayuda a compartir, nos posiciona a todas iguales jerárquicamente y nos hace sentir más unidas, crea una energía común. Representa lo absoluto, la unidad, la completitud, la perfección, el cosmos. Es el yo unido con el todo. Todo lo que está dentro de él es una sola cosa. El círculo representa la experiencia sucediendo todo el tiempo. Además el círculo es el elemento geométrico perfecto, las figuras redondas simbolizan la eternidad por no tener ni principio ni fin según la simbología cristiana. También es el símbolo de iluminación para el pensamiento Zen y la perfección para el chamanismo.

La siguiente tabla muestra el equipamiento básico y material necesario:

- » Sillas móviles con soporte o sillas y mesas
- » Reproductor de Power Point
- » Pizarra o papelógrafo
- » Aparato de música con reproductor de CD
- » Esterillas o similar: de 15 á 20
- » Blue-tack o chinchetas o celo
- » Sábanas: tela de 20 m. largo x 1,5m de ancho o 6 sábanas de matrimonio
- » Bolígrafos
- » Colores (2 cajas de 24), rotuladores (2 cajas de 24), gomas, sacapuntas
- » 1 Rotulador gordo rojo
- » 1 Ovillo de lana/perlé....color violeta
- » Folios (1/2 paquete de 100)
- » Etiquetas rectangulares para identificación del nombre: 3 hojas
- » Hilos de diferentes colores y agujas
- » 2 tijeras

6.6.3. El Arte de preguntar

Cómo hacer preguntas para sacar emociones e ideas a la luz y cómo transformarlas:

Igual que su madre, que fue comadrona, Sócrates ayudaba a engendrar, sólo que él no se ocupaba de los cuerpos sino del alma de su interlocutor. Él decía que los dioses le habían impuesto la tarea de ayudar a procrear y no la de procrear. Así surgió el método socrático llamado "arte de la mayéutica" (que significa "obstetricia" en griego), o técnica de la comadrona que consiste en hacer preguntas para que el interlocutor encuentre sus propias respuestas. "Yo te digo cómo debes hacerlo, pero tu empujas, tu gritas, tu chillas, *tu eres protagonista*". Su actitud partía del conocimiento de que todos y todas poseemos en nosotros

²⁶ Herramienta que se trabaja al iniciar el taller y explicada en el Módulo I.

y nosotras mismas la sabiduría necesaria para una buena vida, basta con que alguien nos ofrezca la ocasión de re-descubrirla.

Si giramos nuestra mirada hacia nuestro propio interior y nos investigamos a nosotros/as mismos/as descubriremos que sí sabemos lo que es justo y lo que es injusto, si una acción es generosa o egoísta, si respeta la dignidad y la integridad de la persona o si no la respeta, etc. Haciendo preguntas, dejando que la otra persona hable pero dirigiendo la conversación.

El efecto que se desea conseguir es hacer cuestionar lo que se piensa, lo que se da por supuesto, lo que la otra persona cree que sabe. Esto en un principio provoca desconcierto y confusión debido al cuestionamiento de las propias creencias, y después de producirse un espacio de vacío, se puede llenar ese espacio con ideas y creencias nuevas, más sanas, posibilitadoras y enriquecedoras para la persona.

Cuando conectamos con nuestros recuerdos aparecen en nuestra mente imágenes con sonidos y con todos los componentes de *nuestra representación interna*:

» Imágenes
» Sonidos
» Sensaciones
» Sabores
» Olores
» Además, aparece nuestro diálogo interno, lo que nos decimos a nosotros/as mismos/as en relación a esa experiencia, a ese recuerdo.

Pasa lo mismo cuando estamos observando una escena delante de nosotros/as. Cada vez que observamos algo o a alguien, nuestra neurología nos devuelve aquello que vemos en forma de sensaciones, imágenes, olores, sonidos y diálogo interno.

Durante el transcurso de las dinámicas ayuda mucho trabajar con la representación interna de las participantes y realizar las preguntas adecuadas para sacarlas a la luz y hacerlas conscientes. Así cuando están representando una situación conflictiva, un episodio de violencia o cuando las participantes explican sus dibujos, sus recuerdos o sus ideas, es importante, en ese momento realizarles preguntas sobre su representación interna, para que sigan asociadas a ella y la puedan verbalizar, para que se escuchen a sí mismas y para que sean escuchadas por las demás. También para que se cuestionen eso que están pensando y sintiendo, hacia dónde las lleva y, lo más importante, hacia dónde realmente quieren ir ellas.

Ante una situación, representación o recuerdo se pueden realizar las siguientes preguntas:

~ ¿Qué significa esta situación para ti?
~ ¿Qué ves?
~ ¿Qué sientes? ¿Cómo es la sensación? ¿Dónde la sientes? ¿Qué sucede en tu interior cuando haces o pasa eso? ¿Qué sensaciones experimentas en tu cuerpo cuando ocurre eso?
~ ¿Qué piensas? ¿Qué pensamientos e imágenes acuden a tu mente cuando sucede eso? ¿Qué te dices a ti misma cuando pasa eso?

~ ¿Qué haces?

Describe lo que sucede en esa situación
¿Qué haces cuando sucede eso?

~ ¿Cómo entiendes esta situación o comportamiento?

¿Cómo te lo explicas?

Aquí es conveniente rastrear creencias, valores, visiones del modelo de familia, de los roles...

Después de haber sacado a la luz la experiencia, se procede a hacer preguntas con el objetivo de mejorar la situación vivida:

- ¿Qué te gustaría ver?
- ¿Qué te gustaría sentir?
- ¿Qué te podrías decir a ti misma para...?
- ¿Qué te gustaría o qué podrías decirle a la otra persona?
- ¿Qué podrías hacer para mejorar la situación?, ¿Qué te gustaría hacer?
- ¿Cuál crees que es la mejor manera de...?

6.6.4. Marco para compartir experiencias dolorosas

Durante el transcurso de los módulos las participantes van cogiendo confianza con el grupo y se atreven a compartir sus propias experiencias como víctimas de la violencia. A veces esto sucede en el primer módulo, pero también puede suceder durante el segundo y/o durante el tercero. Estos son momentos muy delicados para todas. En primer lugar es un momento muy delicado para la persona que ha sido agredida, ya que está explicando una experiencia traumática y dolorosa, incluso puede que sea la primera vez que lo cuente. También es un momento delicado para el resto del grupo que escucha, que se sensibiliza, se solidariza y da su apoyo a la víctima.

Este es un espacio apropiado para que las mujeres se atrevan a explicar sus experiencias dolorosas y hay que dar cabida a ello. El respeto por la confidencia, la escucha, la empatía y el apoyo emocional y psicológico reconfortan y alivian a la persona afectada. Es importante también para ella agradecerle su valentía por atreverse a compartir su experiencia.

No hay que tener miedo o apuro ante estas confesiones. Por las experiencias ya vividas, normalmente la persona que se atreve a explicar su experiencia personal comenta que siente un gran alivio, se alegra de haberse atrevido a compartir y se siente muy reconfortada y apoyada por el resto de las compañeras del grupo.

Debido a que tanto la persona que ha compartido como el resto del grupo pueden quedarse afectadas por el relato, es conveniente finalizar la sesión con algún ejercicio que cambie este estado de ánimo y que suba la energía de las participantes. A este fin se pueden realizar ejercicios de visualización guiada.

6.6.5. Los Grupos de Apoyo

Más allá de los objetivos que se pretenden cumplir con la realización de los talleres en sí mismos (la prevención y la sensibilización de la violencia de género), pretendemos **que las mujeres participantes puedan seguir manteniendo espacios de encuentro seguros** para cubrir diferentes necesidades y objetivos:

- Seguir compartiendo, dando y recibiendo apoyo mutuo aprovechando la complicidad creada.

- Saber cómo están gestionado lo aprendido en los talleres, cómo ha cambiado esto la manera de verse a ellas mismas y de ver la relación y su manera de actuar.
- Seguir tomando conciencia de los modelos de la violencia doméstica y de género y de los efectos perjudiciales que esta implica para ellas, para sus familias y para el entorno social. Seguir adquiriendo empoderamiento de manera que sean cada vez más capaces de cuidar de sí mismas y de afrontar episodios críticos, de desigualdad o infravaloración y percibir la diferencia entre las relaciones basadas en el poder y las relaciones basadas en el respeto, la valoración y la unidad.
- Crear una red de mujeres concienciadas que puedan extender los conocimientos adquiridos y dar apoyo a otras mujeres de su entorno que lo necesiten, que puedan llegar a ser referentes dentro de sus propias comunidades, creando así una red que actúe como prevención y sensibilización de la violencia.

Los grupos de apoyo de este proyecto que se iniciaron en Holanda y en España, se componían de mujeres inmigradas y refugiadas que participaron en el curso "Break Through" para formar a las formadoras. Las formadoras iniciaron los grupos de apoyo con mujeres de su propia organización, entorno laboral o comunidad. En algunos de estos grupos de apoyo las participantes tenían el mismo origen étnico y cultural, en otros, la etnia, la cultura, la religión y la edad eran elementos que diferían entre las mujeres, incluidas las propias formadoras.

En todos los grupos, los valores de la familia, la historia de la familia, los conocimientos, la experiencia, la posición económica y social de las mujeres son elementos que aportan riqueza al grupo siempre que se trabaje desde el respeto y la empatía, y desde una perspectiva intercultural.

La posición de estos grupos de apoyo en el círculo de la prevención de la violencia se sitúa en la *prevención primaria*: concienciar, prevenir, aportar conocimiento, proporcionar apoyo para reforzar el empoderamiento, informar de los recursos, dar información de servicios sociales y jurídicos y ayudar a desarrollar estrategias.

6.6.6. Los Acuerdos del grupo

Los acuerdos del grupo son una herramienta importantísima que va a determinar el clima que ayudará al buen desarrollo de las dinámicas y por tanto de los objetivos planteados. Los acuerdos ayudan a adoptar una actitud abierta y perceptiva ante cada punto de vista y a escuchar las diferentes perspectivas culturales con respeto y sin juzgar. También pretenden ayudar a las participantes a crear un ambiente que ayude e invite al diálogo, a compartir pensamientos y experiencias relacionadas con la violencia en sus diferentes formas.

Antes de empezar con el desarrollo de los contenidos de cada módulo, se procede a la lectura de los acuerdos del grupo y de su siguiente explicación:

1. Empatía
2. Diálogo
3. Colaboración
4. Comprensión
5. Actitud constructiva
6. Buscamos aperturas
7. Respetamos diferentes opiniones y experiencias
8. Abiertas a dudar
9. Todas las opiniones tienen el mismo valor
10. Aprendemos diferentes puntos de vista de otras culturas
11. Escuchamos sin juzgar
12. No hay una única respuesta solamente
13. Escucha activa
14. Respetamos los tiempos de intervención

Al desarrollar la *Empatía*, nos ponemos "en el lugar de la otra", nos hacemos cargo de su situación, nos identificamos sin perder nuestra identidad, sin disolvernó en la otra, guardando una cierta distancia.

Nos *Comunicamos* en forma de diálogo, o en forma de debate. Porque de esta manera nos centramos en la comunicación en lugar de ganar.

Nos centramos en la *Comprensión* mutua en lugar de centrarnos en los fallos de la otra.

Nos centramos en la *Colaboración* en lugar de ganar.

Utilizamos una *Actitud Positiva* en lugar de una actitud destructiva.

Buscamos aperturas para llegar a una avenencia en lugar de buscar las debilidades de la otra persona.

Aceptamos las diferentes *Opiniones* de las demás.

Respetamos las diferentes *Experiencias*.

Aceptamos que las verdades absolutas quizás son solo suposiciones y nos *Abrimos a dudar*.

Admitimos que *Todas las opiniones tienen el mismo valor* en lugar de anteponer mi propia opinión a la de las demás.

Tenemos la oportunidad de conocer diferentes puntos de vista de *Diferentes culturas*.

Escuchamos sin juzgar.

No hay una sola respuesta a una cuestión, sino que puede haber varias.

Escucha activa. Escuchamos poniendo toda nuestra atención en la persona que habla y nos aseguramos que la hemos entendido con sus palabras.

Este es un lugar para experimentar, para descubrir y compartir sobre nosotras mismas y sobre nosotras mismas en relación con la violencia. ¿Cómo nos manejamos con ella? ¿cómo y de qué manera la percibimos, la tratamos, la vivimos?

Este es un espacio seguro para abrirnos a la percepción de nosotras mismas, de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos, de nuestro cuerpo.

También veremos puntos en común y diferencias con el resto de nuestras compañeras.

Aprenderemos a observarnos y a observar, a respetarnos y a respetar.

Aprenderemos de nosotras mismas y de las demás. Y tendremos la oportunidad de compartirlo.

Este es un espacio seguro y todo lo que se habla aquí queda dentro del grupo.

6.7. Perfil y funciones de las dinamizadoras/formadoras

Las profesionales encargadas de llevar a cabo este tipo de taller deben tener las siguientes cualidades y desarrollar las funciones:

Perfil

- Las dinamizadoras/formadoras deben tener competencia en manejar dinámicas de grupo.
- Tener conocimiento de la situación de desigualdad y discriminación de la mujer y en concreto de las situaciones de violencia doméstica y por causa de género.

- Conocimiento de la situación en que viven las mujeres inmigradas en nuestro país.
- Tener competencia intercultural que permita entender y llegar a mujeres de diferentes culturas, es decir, desde la comprensión de los diferentes valores familiares, culturales y religiosos de cada participante y de cómo ellas perciben o interpretan la violencia de género.

Funciones

- Ayudar a las participantes a pensar por sí mismas, a que encuentren sus propias respuestas y a descubrir dentro de sí su potencial. Ayudar a encontrar respuestas a partir de hacer muchas preguntas. Provocando la curiosidad, la autoexploración y la reacción de las participantes.
- Ayudar a las participantes a que revisen su manera de mirar y entender las relaciones y los comportamientos de pareja, su manera de vivir su lugar como mujer en su matrimonio, su manera de entender el dar y el recibir, sus necesidades, sus valores, lo que esperan de la pareja.
- Potenciación de los aspectos más saludables y ecológicos para ella: la integridad, el respeto de sus derechos como persona, su salud física, psicológica y sexual, su seguridad, su fortaleza, el control de su vida, su autoestima, sus deseos e ilusiones.
- Potenciar cambios, nuevas ideas, nuevos valores, nuevas visiones, nuevas maneras de sentir, abandonar el sentimiento de culpa, de sacrificio y de autocastigo.

Además, la dinamizadora debe aportar:

- Confiabilidad, gozar del respeto y la confianza de las participantes del grupo.
- Empatía, ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona.
- Estimular el diálogo
- Profesionalidad, saber de qué se está hablando.
- Flexibilidad, para adaptarse al ritmo del grupo, a sus necesidades y expectativas.
- Apertura, y respeto por las diferentes identidades, culturas y maneras de ver el mundo de las participantes.
- Actitud positiva y sentido del humor, importante para crear un buen clima y disipar posibles conflictos.
- Sentido de la oportunidad, saber cuando escuchar, cuando callar y cuando intervenir.
- Generar retroalimentación con el grupo al finalizar las sesiones para comentar lo aprendido y hacerlo visible y consciente para cada una y para el grupo, esto permite su integración.
- Escucha activa, focalizar la atención en la persona que está hablando, sin importar nada más, repitiendo sus propias palabras para así confirmar la escucha y la comprensión de quien habla, escuchar sin prejuicios (dejando a un lado las opiniones personales), reformulando para propiciar un diálogo.
- Dar aliento, ánimo y apoyo, siempre.
- Ser congruente con lo que se dice, con lo que se piensa y con lo que se hace.

6.8. Estructura de los talleres

- Los talleres se realizan principalmente en los territorios donde Cepaim cuenta con sede, haciendo una difusión entre las usuarias u otros posibles contactos.
- La duración del taller es de 36 horas, repartidas en 3 módulos de 12 horas cada uno, durante 2 ó 3 días, adaptando dicho horario a la disponibilidad de las participantes. Se aconseja dejar un espacio de reflexión entre módulos que puede oscilar entre dos y tres semanas, para que las participantes tengan tiempo de asimilar los temas trabajados. Dentro de estas 36 horas se destinan entre 4 y 6 horas a colaboraciones externas para que profesionales especializadas en temas jurídicos y asistenciales puedan ampliar,

profundizar o aportar conocimientos específicos, a cerca de la Ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, su aplicación, y contar con la información de los recursos, servicios y legislaciones particulares de cada territorio.

- El número de participantes oscila entre las 15 y 20 mujeres de diferentes nacionalidades, edades y nivel de estudios, precisando una mínima comprensión del castellano para el buen aprovechamiento del taller.

MODULOS	CONTENIDOS	DURACIÓN	PERFIL DE LAS PARTICIPANTES
Módulo I	Concienciación de la violencia de género	12 horas	Mujeres inmigrantes de diferentes nacionalidades (también autóctonas)
Descanso		2/3 semanas	
Módulo II	El Empoderamiento de las mujeres	12 horas	Comprensión suficiente del castellano: oral y escrito
Descanso		2/3 semanas	
Módulo III	De puertas para afuera	12 horas	Número: de 15 á 20 mujeres

VII. EL TALLER SALIR ADELANTE

7.1. Objetivos de cada módulo

Los talleres están divididos en tres Módulos, cada uno de ellos con unos objetivos bien específicos.

MODULO I: CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Sensibilizar y concienciar sobre la violencia de género
- Identificar los patrones, signos y mitos sobre la violencia y las consecuencias de la misma

MODULO II: EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

- Definir y mejorar el empoderamiento de las mujeres. Aprender a distinguir los factores que influyen negativa y positivamente en su empoderamiento a través de todas sus dimensiones
- Definir el poder
- Reconocer modelos de exclusión y aprender maneras de reaccionar y manejar los conflictos
- Concienciar sobre la manera en la que nos comunicamos y mejorar las habilidades comunicativas. Aprender a comunicarnos de manera no violenta

MODULO III: DE PUERTAS PARA AFUERA

- Conocer las características de las relaciones basadas en el poder, en la indulgencia y en la unidad
- Reflexionar y Construir las características de la familia ideal
- Conocer la relación entre los Derechos Humanos y las familias libres de violencia
- Aportar información en materia de violencia de género: recursos, servicios y leyes
- Fomentar la participación social de las mujeres



MÓDULO I: CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Cómo de una madre dadora de vida luego sale la maldad en los hombres?

(participante del taller Salir Adelante, Valencia 2008)

7.2. Módulo I: Concienciación de la violencia de género

OBJETIVOS:

- Sensibilizar y concienciar sobre la violencia de género.
- Identificar patrones, signos y mitos sobre la violencia y las consecuencias de la misma.

GUIÓN:

1. Presentación de los contenidos y estructura del taller
2. Rueda de presentaciones
3. Lectura de los "Acuerdos del Grupo"
4. Dinámica 1 : Una palabra que te identifique como mujer
5. Dinámica 2 : Un Objeto del Hogar
6. Dinámica 3 : La Ropa Sucia
7. Ejercicio para retomar la sesión "Depositara confianza en la otra"
8. Lectura y debate sobre la Interculturalidad
9. Dinámica 4: la Historia de Khalia y Mombo
10. Dinámica 5 : Mitos y Hechos
11. Dinámica 6 : Episodios críticos
12. Dinámica 7: Ilustrar un conflicto familiar
13. Dinámica 8 : Valores Familiares y Círculo de identidad
14. Ejercicio de contacto, espacio compartido
15. Lectura del capítulo "La práctica de la soledad deliberada" del libro Mujeres que corren con los lobos, de Clarissa Pinkola
16. Ejercicio de relajación guiada
17. Entrega de documentación sobre violencia doméstica y de género
18. Rueda de valoraciones, reflexiones
19. Ficha de evaluación del primer módulo

PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Las dinámicas que se presentan pretenden ser una herramienta que sirva al proceso evolutivo de sensibilización y de concienciación de las participantes sobre la violencia de género. *El nivel de participación de las mujeres y la necesidad de trabajar cada tema en cada grupo pueden hacer variar el tiempo que se dedique a cada una de ellas. Tampoco es imprescindible realizarlas "todas".* No hay que olvidar que las dinámicas están elaboradas para que poco a poco las mujeres vayan realizando un proceso de concienciación y cada grupo y cada participante tendrá su ritmo y sus experiencias que contar.

Cada grupo se compondrá, seguramente de perfiles diferentes, dependiendo para empezar, de lo numeroso que sea, de las diferentes nacionalidades, culturas, religiones e historias de vida de cada participante. Cada mujer trae consigo su pequeño universo, su historia de vida con sus alegrías y sus penas y muchas cosas que aportar. Así que en cada momento las formadoras valorarán las dinámicas a realizar y el tiempo que se dedicará a cada una de ellas. Crear un espacio para favorecer "la palabra" de cada participante significa valoración y respeto hacia ellas.

RUEDA DE PRESENTACIONES

Después de haber presentado las entidades organizadoras, el proyecto, sus objetivos, su metodología y la estructura del taller (fechas, número de módulos y horario), empezamos con una rueda de presentaciones. Las participantes y las formadoras se colocan en círculo y una a una se van presentando empezando por el nombre, edad, país de origen, ocupación/profesión, interés por el curso, sus expectativas en relación al taller y cómo se sienten en ese momento. Utilizamos un ovillo de lana de color lila o violeta²⁷ que se irá pasando a medida que se realicen las presentaciones, aleatoriamente, hasta formar una telaraña que simbólicamente representa un primer momento de unión, una primera aproximación al grupo. Cuando todas las participantes se hayan presentado, se devolverá el ovillo a la persona que lo lanzó, repitiendo el nombre como recordatorio, hasta destejer la telaraña.

²⁷ El color violeta, o lila, simboliza la lucha de las mujeres por sus derechos y se adoptó en honor a las 129 trabajadoras que murieron quemadas en una fábrica textil de Nueva York en 1908. Se dice que el violeta era el color de las telas con las que estaban trabajando.

DINÁMICA 1: UNA PALABRA QUE TE IDENTIFIQUE COMO MUJER²⁸**Objetivo:**

Hacer pensar y compartir a las mujeres participantes parte de su identidad como mujeres. Ejercicio que anima a establecer vínculos.

Duración:

30 minutos.

Desarrollo:

Se pide a cada una de las participantes que piensen en una palabra, una imagen, un símbolo, etc. que las identifica como mujeres y que lo compartan con el grupo.

Material:

Papel y bolígrafos.

Las formadoras apuntan las identidades en un papel y se pueden comentar posibles similitudes, diferencias o relaciones.

Observaciones:

Iniciamos el trabajo de los contenidos de este taller provocando la reflexión de las participantes sobre cómo se ven a ellas mismas. Puede suceder que a algunas de ellas les cueste encontrar una palabra o una definición por la falta de autoreflexión, "pues no me lo he planteado nunca", "estoy en blanco", "no se me ocurre nada"... Son comentarios que pueden surgir y que si les damos tiempo y seguimos escuchando a las demás mujeres, seguramente acabarían encontrando su propia definición. También es conveniente tener en cuenta que las identidades autopercebidas pueden variar en función de la etapa vital en la que nos encontremos: podemos sentirnos madres, o profesionales de...o débiles, o fuertes....

²⁸ Fuente: "Comunicación Intercultural", taller organizado por la Fundació Servei Gironí de Pedagogía Social (Ser.Gi) de la Escuela de Verano de Gerona, 1994

Objetivo:

Crear un ambiente seguro. Se siguen estableciendo vínculos con el grupo.

Duración:

30 minutos

Material:

Papel y bolígrafos

La formadora pide a las mujeres que se concentren en un objeto que simbolice para ellas un hogar seguro. Las mujeres cuentan después algo sobre el objeto y sobre si mismas.

Preguntas:

- ¿Qué significa para ti el objeto?
- ¿Cómo lo sientes?
- ¿Por qué has escogido este objeto?

Preguntas que pueden ayudar para la realización de este ejercicio:

- ¿Qué os hace sentir bien de vuestra casa?
- ¿Qué os hace sentir tranquilidad?
- ¿Qué os gusta de vuestro hogar?
- ¿Qué os hace sentir alegría?

Las formadoras apuntan los símbolos en un papel y se comentan similitudes y diferencias entre los símbolos escogidos.

Observaciones:

Este es el segundo de tres ejercicios que siguen un orden. En el ejercicio anterior las participantes reflexionan sobre su propia identidad y cómo se ven a ellas mismas como mujeres. En este segundo ejercicio se trabaja el tema de la seguridad o mejor dicho, del sentimiento de seguridad en el hogar para cada una de ellas, lo que sería "deseable", lo que las hace sentir bien y seguras. Y en el siguiente se trabajará el tema central de este módulo, la expresión de la violencia, aquello que daña nuestra identidad y pone en peligro nuestra seguridad.

²⁹ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

DINÁMICA 3: LA ROPA SUCIA³⁰

Esta tarea se deriva del "Dirty Laundry Project" ("Proyecto de Ropa Sucia")³¹ desarrollado por mujeres de los Estados Unidos de América. Las mujeres negras, las inmigrantes y las refugiadas muchas veces no provienen de la cultura de "habla-y-escribe" tan típica de las sociedades occidentales. Por eso, en lugar de sólo hablar, las formas creativas de trabajar son un mejor instrumento para el intercambio de opiniones y sentimientos.

Objetivo:

Expresar sentimientos e ideas sobre la violencia para llegar a una definición de la misma.

Duración:

90 minutos

Material:

Sábanas, lápices de colores y rotuladores, música ambiental

Desarrollo:

Se pide a las participantes que expresen sus ideas o experiencias sobre la violencia de género y doméstica en una sábana/trapo o en una camiseta. Pueden elegir un color, un símbolo, un dibujo o unas palabras para expresar sus sentimientos, sus ideas y sus experiencias sobre ello. Se amenizará el desarrollo del ejercicio con música ambiental. Luego se tiende la "ropa sucia" y se invita a las participantes a comentar algo sobre ella.

Se puede pedir que se organicen en parejas y que conjuntamente o por separado expresen sus emociones y sus ideas en la sábana.

Preguntas:

- ¿Cómo sentís la violencia?
- ¿Qué imágenes os vienen a la mente?

Preguntas para realizar posteriormente en la exposición grupal:

- ¿Cómo os sentís en relación a vuestros dibujos?
- ¿Qué pensáis respecto a ellos?
- ¿Qué sentís y pensáis en relación a los dibujos de las demás?

Observaciones:

Esta dinámica ayuda a las participantes a sacar a la luz sensaciones, emociones e ideas guardadas muy profundamente en la memoria psíquica y emocional, que al compartirlas con el grupo (mostrando y explicando sus dibujos) se hacen conscientes.

Debido a que este ejercicio implica un trabajo profundo en cuanto a movilización de sentimientos y emociones con respecto a la violencia, después de realizarlo, se deja el resto del tiempo un espacio con música para distender el ambiente, descansar, relajarse y tomar aire...

³⁰ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen.

³¹ The Dirty Laundry Project, campaña creada por un grupo de mujeres jóvenes de Peoria, IL, EE.UU. para concienciar e implicar a su comunidad sobre la importancia de la educación sexual de los y las adolescentes. Las camisetas comunican mensajes escritos por los y las adolescentes y se muestran a la comunidad como medida de sensibilización sobre el embarazo no planificado, la violencia y la necesidad de poner fin a la misma.

Es muy posible que durante el transcurso de la exposición de la ropa sucia se comparta algún caso de violencia de alguna de las participantes, es conveniente entonces que las dinamizadoras arrojen y provoquen que el resto de compañeras den también su apoyo a la persona que expone su caso. Una actitud de escucha activa, de empatía y de apoyo hará que esa persona y el resto del grupo se sientan reconfortadas. Las dinamizadoras deben estar muy atentas en cómo queda el ambiente y en su caso acabar la dinámica reconvirtiendo ese ambiente cargado en otro lleno de positivismo y esperanza. Se puede realizar algún ejercicio de meditación guiada que las haga salir de ese estado, o provocar en las participantes el recuerdo de alguna experiencia positiva de su pasado.

Las formadoras pueden hacer un resumen final de los diferentes tipos de violencia, situaciones, etc. que se hayan trabajado en esta dinámica.

EJERCICIO PARA “DEPOSITAR LA CONFIANZA EN LA OTRA PERSONA”³²**Objetivo:**

Ejercicio que sirve para retomar la sesión y para desarrollar una actitud de entrega y una actitud de apoyo.

Duración:

10 minutos

Material:

CD de música ambiental

Desarrollo:

Por parejas, de pie y de espaldas una contra la otra. Una de las dos se apoya ligeramente en su compañera para experimentar relajación y confianza dejándose llevar por la música, mientras masajea su sien con el puño, la compañera hace de apoyo, experimentando el dar soporte y el estar presente, (5 minutos cada una).

³² Fuente: “Comunicación Intercultural”, taller organizado por la Fundació Servei Gironí de Pedagogía Social (Ser.Gi) de la Escuela de Verano de Gerona, 1995.

LECTURA Y DEBATE SOBRE LA CULTURA, LA INTERCULTURALIDAD Y LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL

ABORDANDO TÉRMINOS: CULTURA – INTERCULTURALIDAD³³

Todas las sociedades humanas y sus culturas son el fruto de un largo proceso histórico de interrelación con otros pueblos de diferente origen y cultura. Existe, y ha existido siempre, una constante y permanente relación entre estas sociedades a través del comercio, de las/os viajeras/os, de los medios de comunicación, etc. Ninguna sociedad se ha mantenido, por tanto, inalterada desde sus orígenes, pudiéndose afirmar que todas las sociedades contemporáneas son, en mayor o menor grado, sociedades multiculturales.

Lo que comemos, lo que vestimos, lo que pensamos, lo que celebramos, todo ello es una síntesis y combinación de muchas aportaciones realizadas a lo largo del tiempo por diferentes culturas.

Los procesos migratorios son una de las múltiples formas en que las culturas establecen contacto entre sí. Aunque el objetivo final de las personas que emigran, en muchos casos, no es buscar el intercambio cultural, su sola presencia denota la diversidad existente en una sociedad.

La realidad en este periodo histórico, caracterizado por los grandes flujos migratorios, es la de la interacción entre culturas. Todas las culturas son plurales y en ellas residen y se dejan oír muchas voces.

EDUCACIÓN INTERCULTURAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Según el Colectivo Amani³⁴, cuando se juntan varias culturas puede ocurrir lo siguiente:

~ **Asimilación:** se produce cuando no se conserva la identidad cultural y las costumbres pero se buscan y valoran las relaciones positivas.

Generalmente, una de las dos culturas posee un estatus "superior", mientras que la otra es considerada "inferior". Los cambios que se producen en ambas culturas son, por tanto, desiguales.

~ **Separación:** se produce separación cuando se conserva la identidad cultural y las costumbres pero se evitan las relaciones positivas.

~ **Marginación:** se produce marginación cuando ni se conserva la identidad cultural y las costumbres, ni se favorecen las relaciones positivas.

~ **Integración:** se produce integración cuando se conserva la identidad cultural y las costumbres y se buscan y valoran las relaciones positivas. La integración es considerada sinónimo de la interculturalidad.

La interculturalidad es concebida como la actitud que partiendo del respeto a otras culturas busca un encuentro cultural en igualdad. Engloba a la vez un proceso y un producto, una finalidad. Significa que personas de culturas diferentes entren en interacción positiva (proceso) para construir una realidad común donde cada una encuentra sitio y dignidad (producto).

Una actitud intercultural es la que:

- Nos permite analizar otras culturas desde sus propios patrones culturales.

³³ Fuente: texto extraído de "Voces de Mujeres Inmigrantes. Educación Intercultural desde una Perspectiva de Género". Andalucía Acoge

³⁴ Fuente: "Educación Intercultural: análisis y resolución de conflictos". Colectivo Amani. Ed. Popular, Madrid, 1994

- Busca el encuentro, y por tanto, no cae en el riesgo de la guetización, ni teme el cambio que puede producir el contacto.
- Promueve un encuentro en igualdad, con lo cual no cae en el paternalismo, ni la superioridad-inferioridad.
- Tiene una visión crítica de las culturas, en la que acepta la cultura pero puede rechazar y luchar contra algunas de sus instituciones (infanticidio, violencia contra las mujeres, marginación de ancianas/os, etc.), bajo el precepto, de que todas las culturas tienen rasgos aceptables y deseables y otros que no pueden ser defendibles desde la perspectiva de los derechos humanos³⁵.

No obstante, este encuentro igualitario entre culturas no es fácil de conseguir, produciéndose, en muchas ocasiones, conflictos causados por un choque o malentendido cultural, siendo precisamente este tema y su posible solución lo que vamos a analizar en el siguiente epígrafe.

LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL COMO HERRAMIENTA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CULTURALES.

Una de las causas que provoca la existencia de conflictos multiculturales es la convivencia dentro de un mismo territorio de personas pertenecientes a distintas culturas, ya que esto implica diferentes formas de concebir la vida y de ver el mundo.

Además, en muchas ocasiones, esta convivencia está marcada por una relación desigual. El contacto que se establece, así, entre los colectivos de inmigrantes y la población autóctona, es un contacto entre una minoría y una mayoría. De esta forma, la mayoría posee prácticamente todo el poder, al tiempo que la minoría tiene mucho menos. La mayoría dispone de las leyes, los medios de comunicación, los bienes de producción... y la minoría pertenece a países muy diversos, no conoce el medio o apenas está organizada. Esta desigualdad conlleva, muchas veces, la existencia de conflictos³⁶.

Por otra parte, y haciendo referencia al otro tema central de esta guía, las relaciones de género, M. Walzer señala que las "cuestiones de género" ofrecen quizás la mayor dificultad para la convivencia multicultural. No es sólo que estas cuestiones se vean afectadas al tener que enfrentar las ideas de igualdad y de protección de los derechos humanos, sino que la misma transmisión de la cultura, su reproducción, corre peligro si las mujeres ingresan a la par en la esfera pública abandonando la privada. Las regulaciones culturales recaen, sobre todo, en la vida familiar que es donde se transmite la misma cultura y donde se aprenden los roles de género³⁷.

Los controles culturales se ejercen fundamentalmente sobre las mujeres. Así, la mayoría de los ejemplos que exigen "respeto cultural" tienen que ver con el control de éstas. Son minoritarios y anecdóticos los que tienen que ver con otras cuestiones. Asuntos como la vestimenta de las mujeres -del chador al burka-, herencias, divorcios, matrimonios arreglados entre familias, derechos reproductivos, patria potestad, o simplemente violencias ritualizadas - como la mutilación femenina o el apedreamiento a las adúlteras- o violencias ejercidas en el seno del hogar o a mujeres inmigrantes que son catalogadas como meros objetos sexuales o como esclavas domésticas, son los más frecuentes³⁸.

El respeto hacia la diferencia cultural no debe anular la percepción de la discriminación sufrida por las mujeres en distintos marcos culturales. Denunciar lo obvio, la dominación patriarcal, hecho que muchas mujeres de esa cultura también denuncian, no puede ser entendido como "ofensa cultural imperialista" sino como un ejercicio de los derechos humanos³⁹.

35 y 36 Ídem

37 Guerra, M. Jose, "¿Servirá el multiculturalismo para revigorizar el patriarcado? Una apuesta por el feminismo global". Leviatán, nº 80

38 y 39 Ídem

La realidad multicultural genera como hemos visto conflictos de distinta índole, conflictos solucionables a través del diálogo y la comunicación como herramienta de encuentro y respeto hacia la diferencia, donde se decidirá conjuntamente qué es lo que se considera válido y no válido a fin de construir entre todas y todos una convivencia armónica y, por tanto, justa e igualitaria.

La comunicación intercultural consta de tres fases:

1. La descentralización. Es el proceso que permite a las personas tomar conciencia y distancia de sus referentes culturales para llegar a una relativización de sus propios puntos de vista para, de este modo, acceder a una cierta mentalidad cultural que no es sinónimo de negación de su identidad, sino al contrario, un reconocimiento dominado de su identidad. Se trata pues de aprender a llevar una mirada crítica sobre sí mismo/a y sus propios marcos de referencia. La noción de IDENTIDAD es el concepto clave de este trabajo.
2. La penetración en el sistema del Otro/a. Consiste en dar pruebas de una actitud de apertura, un esfuerzo personal de curiosidad para descubrir lo que da sentido y valor al Otro/a, para darle la palabra y expresar lo que fundamenta sus roles, sus funciones, sus creencias, siempre interpretadas de manera única por la persona. Se trata de apropiarse de la cultura del otro/a tomando en cuenta todos sus aspectos, y esto dentro de una perspectiva dinámica que intente reconocer los cambios provocados por todos los procesos de aculturación que han estructurado a la persona.
3. La negociación-mediación. Se inscribe en la fase de resolución de problemas, cuando los códigos culturales en presencia son, o muy distantes, o en oposición, incluso en conflicto, y en este caso, se pueden ver amenazadas nuestras propias identidades o bien la Otra persona se puede ver excluida y empujada hacia la marginalidad. Es necesario reconocer que:
 - » Se trata de un conflicto de valores entre personas de culturas diferentes.
 - » Es necesario considerar a la otra persona, como igual interlocutora en el valor de su argumento, sin lo cual no puede hallarse ninguna solución.
 - » La aproximación sólo puede hacerse en los dos sentidos, el uno hacia el otro, para ser un punto de partida de un cambio en ambos lados, admitido conscientemente por cada uno.

DINÁMICA 4: LA HISTORIA DE KHALIA Y MOMBO⁴⁰**Objetivo:**

Conocer la diversidad de culturas existentes, además de la nuestra, considerándolas a todas valiosas.

Conocer los diferentes puntos de vista con los que se puede percibir una cultura.

Reflexionar sobre las dificultades que encuentran algunas personas inmigrantes para adaptarse a otras culturas diferentes a la suya.

Duración:

30 minutos

Material:

Ficha de la Historia de Khalía y Mombo.

Desarrollo:

Se lee en voz alta la Historia de Khalía y Mombo. A continuación se formularán las siguientes preguntas a las participantes:

- ¿Cómo os habéis sentido al escuchar esta historia?
- ¿Qué es lo que más os llamado la atención sobre su punto de vista de ver nuestra sociedad y nuestra cultura?
- ¿Cómo os sentiríais si os vais a otro país y os pasa lo mismo que a Khalía y a Mombo, que todo es nuevo y que no entendéis nada?
- ¿Creéis que dándoos cuenta de la existencia de diferentes puntos de vista de entender una cultura podéis comprender mejor las dificultades que enfrentan las personas procedentes de otros países?

Observaciones:

La formadora explicará a las participantes que el etnocentrismo es la creencia de que las pautas de conducta de nuestra cultura o de nuestra forma de pensar son las únicas y correctas, considerándose todas las demás formas diferentes a la nuestra incorrectas, poco evolucionadas o erróneas.

También señalará como, precisamente por esa diversidad de puntos de vista de percepción de una cultura, las personas que llegan a nuestro país procedentes de otros países y culturas encuentran serias dificultades de adaptación.

Finalmente concluirá, explicando que la superación del etnocentrismo nos permite ver con interés la riqueza que comporta las diferencias entre comunidades. También nos ayuda a entender que las otras culturas son núcleos humanos diferentes del nuestro, que han seguido un proceso diferente pero tan válido como el nuestro.

⁴⁰ Fuente: Dinámica extraída de "Voces de Mujeres Inmigrantes. Educación Intercultural desde una Perspectiva de Género". Andalucía Acoge

La historia de Khalia y Mombo

“Khalia y Mombo eran una fuerza vital, juntos producían más que nadie, se reían más que nadie, vibraban más que nadie y eran profundos conocedores de las tradiciones del pasado y actores principales del futuro.

Pero las cosas se pusieron mal en su país cuando nació el primero de sus hijos, Tron, y Mombo emprendió un difícil camino hacia otra parte. Khalia lo siguió con Tron.

En cuestión de horas, difíciles horas, por otra parte, Khalia, Mombo y Tron han sido despojados de todos sus atributos. Están rodeados de personas que hablan otro idioma, se mueven de otra manera, hacen cosas incomprensibles, están en la calle en ciertos momentos para dejarla vacía en otros, hay días que lo cierran todo, todo está lleno de extraños símbolos, a veces fijos, a veces intermitentes, manejan unas monedas extrañas y acuden a lugares que no parecen accesibles, mueven las manos de manera diferente, hacen gestos extraños, colocan las cosas en sitios distintos, hablan desde muy lejos...

En cuestión de horas, Khalia ha sido despojada de todos sus atributos: no conoce las reglas, no sabe comprar, no encuentra los alimentos que conoce y los que encuentra no sabe cómo cocinarlos, no puede explicar su historia, no ve en el campo las hierbas que curan el dolor de estómago, no sabe que pasa en la comunidad. Sus vistosos vestidos- los tres que puso en la maleta- no le sirven para el frío y no sabe como vestirse, mira a Tron y piensa que no puede enfermar, que ella, no sabe a quién acudir... Y, sobre todo, Khalia no canta y no sonríe.

Mombo también está como Khalia, víctimas del desconcierto y la extrañeza, pero ha encontrado a un primo tercero que le ha ofrecido un trabajo en el campo. Mombo sale de casa y pasa el día trabajando con los amigos de su primo, todos del mismo país. Sólo uno de ellos habla con el jefe en una lengua que Mombo no conoce, luego su primo se lo traduce por encima. Él sabe que se lo ha traducido por encima, solo por encima... Mombo ya no domina la situación. Al contrario, la situación lo domina a él. También domina a Khalia. Ya no son Mombo y Khalia, ya no tienen mil apodos, ya no son audaces, ni bellos, ni... Sólo uno: son inmigrantes y a lo peor dos: son inmigrantes africanos”

Lourdes Miquel

DINÁMICA 5: MITOS Y HECHOS⁴¹**Objetivo:**

Concienciar sobre:

1. Las causas de la violencia de género.
2. Desmitificaciones acerca de la violencia.

Duración:

90 minutos

Material:

Una copia de los Mitos y Hechos.

Desarrollo:

Las participantes se van turnando en la lectura del texto de un "mito" y de un "hecho" y luego se pide si en su opinión el texto es verdadero o no.

Finalmente se pide al resto del grupo que de su opinión.

Observaciones:

Este ejercicio, a diferencia de los anteriores, hace trabajar más la parte conceptual y en concreto las interpretaciones sobre las causas de la violencia en las relaciones de pareja, los roles, estereotipos, las actitudes, las ideas preconcebidas, etc. Se produce un debate muy rico en opiniones y conceptualizaciones procedentes de diferentes culturas y religiones.

En este ejercicio las formadoras provocan el debate con preguntas abiertas que induzcan al diálogo y a la expresión de los diferentes puntos de vista, sin juzgarlos pero motivando al cuestionamiento de las ideas expresadas.

La lectura de los mitos que circulan sobre la violencia de género y posteriormente la lectura de los hechos ayuda a desmitificar argumentos que lo que hacen es desviar la atención de la causa fundamental de la violencia, haciendo responsable a la mujer de dicha violencia.

⁴¹ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

Mitos y Hechos

Mito 1

La violencia doméstica es típica de familias pobres en las que el nivel de educación de la pareja es bajo y de aquellas pertenecientes a minorías étnicas. En las familias de alto nivel económico, educativo y cultural y en familias blancas, la violencia doméstica no es cosa frecuente.

Hecho 1

La violencia contra las mujeres no está sujeta a formación, posición económica o social ni a antecedentes étnicos. La violencia doméstica ocurre en igual medida en todas las familias. Los Servicios Sociales dan cuenta de las mujeres de menos ingresos porque las clases medias y altas pueden acudir a servicios privados.

Mito 2

La violencia contra las mujeres es un nuevo fenómeno causado tanto por los cambios económicos y sociales como por el ritmo, el estrés social, a causa de la vida moderna.

Hecho 2

La violencia **contra las mujeres** es tan antigua como el matrimonio y, a veces, incluso fue estimulada y aprobada públicamente por la legislación y la reglamentación relativas al matrimonio. Como consecuencia, la mayoría de las formas de violencia contra las mujeres también cuentan con una larga historia.

Mito 3

Hoy en día la violencia contra las mujeres sólo existe de forma esporádica. Es algo del pasado, cuando la gente era más violenta y las mujeres eran consideradas como una posesión del hombre.

Hecho 3

La violencia contra las mujeres es una forma de violencia a causa de la cual caen muchas víctimas cada año. Además, es un delito del cual sólo una pequeña parte de las víctimas presenta denuncia.

Según las cifras facilitadas por el Gobierno para el período 1999-2007, el número de mujeres muertas a manos de sus parejas o exparejas aumentó de 58 en 2005 a 68 en 2006, y a 71 en 2007⁴². Según cifras oficiales, en 2008, al menos 75 mujeres fueron asesinadas por su pareja o expareja en España⁴³. Un informe oficial sobre las características de las mujeres fallecidas en 2007 revelaba que un 30 por ciento de las víctimas habían presentado al menos una denuncia ante la policía contra el hombre que las mató⁴⁴. Del total de mujeres muertas a finales de 2008, 16 de ellas habían denunciado y 10 tenían una orden de protección que no funcionó.

El maltrato es la mayor causa de lesiones a las mujeres, prevalece sobre la violación callejera, asaltos o accidentes de coche.

42 Instituto de la Mujer. www.migualdad.es/mujer/mujeres/cifras/violencia/muertes_tablas.htm (6 de abril de 2008).

43 Instituto de la Mujer: "Mujeres muertas por violencia de género a manos de la pareja o expareja 1999-2009": www.migualdad.es/mujer/mujeres/cifras/violencia/muertes_tablas.htm (14 de abril de 2009).

44 "Informe sobre muertes violentas en el ámbito de violencia doméstica y de género en el año 2007", Servicio de Inspección del Consejo General del Poder Judicial, 2008, pág. 32.

Mito 4

Las mujeres provocan la violencia doméstica por sus actitudes o conductas. Merecen ser pegadas porque no han obedecido a sus maridos o cuando hayan hecho algo "mal".

Hecho 4

Esta opinión generalizada demuestra que el problema de los malos tratos a las mujeres es un problema social profundamente arraigado en la manera cómo hombres y mujeres son educados. Esta forma de pensar también nos deja ver cómo la sociedad vincula el matrimonio a la propiedad, la posesión, el sexo y la violencia. La verdad es que ninguna persona "merece" ser pegada o maltratada y que los perpetradores siempre tendrán una excusa para su conducta, independientemente de lo que haga o no haga su víctima.

Mito 5

Si las mujeres quisieran, se irían. Si se quedan, evidentemente es que deben encontrar un placer masoquista al ser pegadas.

Hecho 5

Hay muchos motivos por los que las mujeres no se marchan, siendo uno de ellos la vergüenza que da el admitir que eres una maltratada, el miedo de seguir siendo maltratada o una escalada de la violencia, la dependencia económica, la falta de soporte económico o emocional y la falta de un sitio a donde huir. Probablemente la mayoría de las veces se trata de una combinación de todos estos motivos.

Mito 6

Las mujeres maltratadas cuentan con una buena protección por parte de la Ley.

Hecho 6

Desde un punto de vista legal, la posición de las mujeres maltratadas ha tenido sus debilidades en este terreno. La policía en todo el mundo vacila al intervenir en lo que ellos llaman "disputas familiares" o un "asunto personal dentro de una relación". En muchos países, el Derecho Penal no ofrece protección especial ante la violencia doméstica. La mayoría de los sistemas jurídicos consideran la violencia doméstica como un conflicto entre dos partes equivalentes, aunque no es el caso en absoluto. Los hombres tienen más poder: social, económico, físico e incluso legalmente. En muchos países la violación dentro del matrimonio no es considerada como delito. Muchos de los jueces consideran la violencia doméstica como algo que forma parte de la vida familiar, y según ellos es así.

Mito 7

Las mujeres maltratadas tienen una educación básica y no tienen muchas perspectivas profesionales.

Hecho 7

Las mujeres maltratadas son tanto empresarias de éxito como trabajadoras de fábricas y amas de casa. Sus profesiones no tienen ninguna influencia en la conducta de sus parejas.

Mito 8

Los hombres violentos son perturbados o alcohólicos.

Hecho 8

Pocos de los hombres violentos son realmente perturbados. Se comportan así ante sus mujeres porque se creen tener el derecho a dominar. El abuso de alcohol puede agravar la violencia contra las mujeres, pero no es la causa. Los hombres violentos con un problema de alcoholismo maltratan a su pareja independientemente de que estén borrachos o sobrios.

No todos los perturbados, alcohólicos, estresados, etc., son violentos. También es curioso comprobar cómo los violentos no lo son más que en el ámbito familiar. No golpean al jefe, ni al empleado del INEM cuando no tienen trabajo.

Mito 9

La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir fuera.

Hecho 9

Ningún acto que dañe a la persona física, psicológica o sexualmente, puede considerarse como privado, sólo debe entenderse como falta o delito, y como una vulneración de los derechos humanos.

DINÁMICA 6: EPISODIOS CRÍTICOS⁴⁵**Objetivo:**

Visibilizar y analizar los diferentes tipos de violencia doméstica e intercambiar las diferentes maneras de tratarlos a partir de la representación de situaciones llamadas "críticas".

Duración:

60 minutos

Material:

Una copia de la Lista de episodios críticos para cada una de las participantes.

Desarrollo:

Las participantes leen la lista de acontecimientos relativos a la violencia doméstica donde se especifican diferentes tipos de violencia: la violencia física, la violencia sexual, la violencia psicológica y la violencia económica. Acabada la lectura se analizan estas diferentes formas de violencia y se eligen varias situaciones para ser representadas. Después de cada representación se pide al público que adivinen o interpreten la escena y finalmente se verifica con "las actrices", se comentan y se buscan maneras de enfrentarse a ellas.

Preguntas que se pueden formular:

> ¿Has experimentado alguno de estos episodios críticos?

- ¿Conoces algún caso en el que sucediera algo así?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué pensaste?

Si el ambiente dentro del grupo es seguro, se pueden recrear diferentes maneras de reaccionar ante tal acontecimiento crítico mediante técnicas de simulación.

> Si dejas que la gente practique técnicas de simulación, debes acabar de una manera muy clara. Por ejemplo, deja que las participantes cambien de asiento inmediatamente después del juego de simulación o que se pongan en otro sitio. Si no, ¡quedaran atrapadas en su papel!

- ¿Cuál crees que es la mejor manera de reaccionar ante tal acontecimiento?

Observaciones:

La representación implica acción y ayuda más fácilmente a ponerse en situación. No es lo mismo vivir algo, aunque sea una representación, que hablar sobre ello solamente. Se crea una predisposición a "vibrar" con lo que se está viendo. "Reviviendo" momentos críticos, o "poniéndose en la piel" de esas situaciones las participantes pueden, después del debate ser más conscientes de lo perjudiciales que son para ellas. Además ofrece un espacio para canalizar y cuestionar las actitudes representadas.

⁴⁵ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

Lista de episodios críticos

1. Te fuerzan a cometer actos sexuales
2. Se desnudan en tu presencia
3. Te violan
4. Te piden que toques a alguien a quien no quieres tocar
5. Te cortan o apuñalan con un cuchillo u otro objeto
6. Te espían continuamente
7. No tienes permiso para salir
8. No tienes permiso para quedar con alguien
9. No tienes permiso para hacer una llamada
10. Controlan tu cuenta de teléfono
11. Te empujan contra algo
12. Te patean
13. Una persona amenaza a un conocido tuyo con hacerle daño
14. Alguien te amenaza con herirte
15. Alguien te encierra
16. Alguien te enseña cuchillos o armas
17. Te pegan
18. Alguien te agarra tan fuerte que te duele
19. No puedes tener una cuenta bancaria propia
20. No te dejan ver tu correo
21. No te dejan ver el estado financiero de tu pareja

DINÁMICA 7: ILUSTRA UN CONFLICTO FAMILIAR⁴⁶**Objetivo:**

Dibujar juntas una imagen para ilustrar un conflicto familiar.

Duración:

60 minutos

Material:

Papel y lápices de colores.

Desarrollo:

Se pide a las participantes hacer un dibujo compartido con el grupo. Cada una recibirá un color según el rol asignado, como 'padre', 'hijo', 'madre' (política), 'padrastra o madrastra', 'abuelo', etc. Después se debate sobre qué modelos de conflicto se han descubierto.

Observaciones:

Con esta dinámica las participantes vuelven a poner en marcha sus universos emocionales para plasmarlos en los dibujos. Estos y posteriormente el debate pondrán de manifiesto desde las participantes, diferentes modelos y situaciones conflictivas violentas para las mujeres y para el sistema familiar.

⁴⁶ Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

DINÁMICA 8: VALORES FAMILIARES Y CÍRCULO DE IDENTIDAD⁴⁷

Objetivo:

Concienciar sobre la manera en que los valores familiares influyen en nuestra vida y en nuestras ideas.

Duración:

60 minutos

Material:

Cuestionario de los "Valores de tu familia" y dibujo del Círculo de identidad, papel y bolígrafos.

Desarrollo:

Las participantes leen el cuestionario 'Valores de tu familia', y partiendo de estas afirmaciones, explican a su pareja los valores familiares aprendidos y los suyos adquiridos a lo largo de su vida. Cada participante escribe los valores que su compañera le ha explicado dentro del "Círculo de identidad" y posteriormente los comentará al resto del grupo. Finalmente se puede producir un debate grupal.

Preguntas para incitar a la reflexión:

- ¿Cuál es tu cultura de origen? ¿Cómo la defines?
- ¿Cuáles son las expectativas de los roles masculinos y femeninos en tu cultura?
- ¿Cómo ha influenciado tu cultura de origen en tu identidad?
- ¿Qué tipo de comunicación hay entre tu comunidad y otras comunidades? ¿Has observado o experimentado diferencias?
- ¿Cuáles son vuestros valores?
- ¿Habéis cambiado alguno de los valores con los que os han educado?

Preguntas para contestar con tu pareja:

- ¿Cómo resultará la comunicación entre vosotras?
- ¿Cuáles son las relaciones que ves (semejanzas/diferencias)?
- ¿Cuáles son las conclusiones que puedes sacar?
- ¿Cómo influirá esto en la manera en que tratas a una persona viceversa?

Observaciones:

Los valores son los principios que estimulan y dirigen las acciones, decisiones y actitudes de las personas, y que pueden ser diferentes en función de la cultura, las tradiciones o de la ideología. La libertad, la honestidad, la valentía, la humildad, el amor, la paz, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la amistad, la lealtad, la colaboración, la generosidad, la obediencia, la fidelidad, el honor...son algunos de ellos.

Los valores adquiridos por la familia de origen, la historia familiar, y los aprendizajes a lo largo de la vida son rasgos que constituyen nuestra identidad y nos hacen persona únicas.

La cultura es entendida como un "contexto de producción e interpretación de

47 Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen.

48 Chifford Geertz, antropólogo estadounidense que analiza la naturaleza simbólica de los rasgos culturales

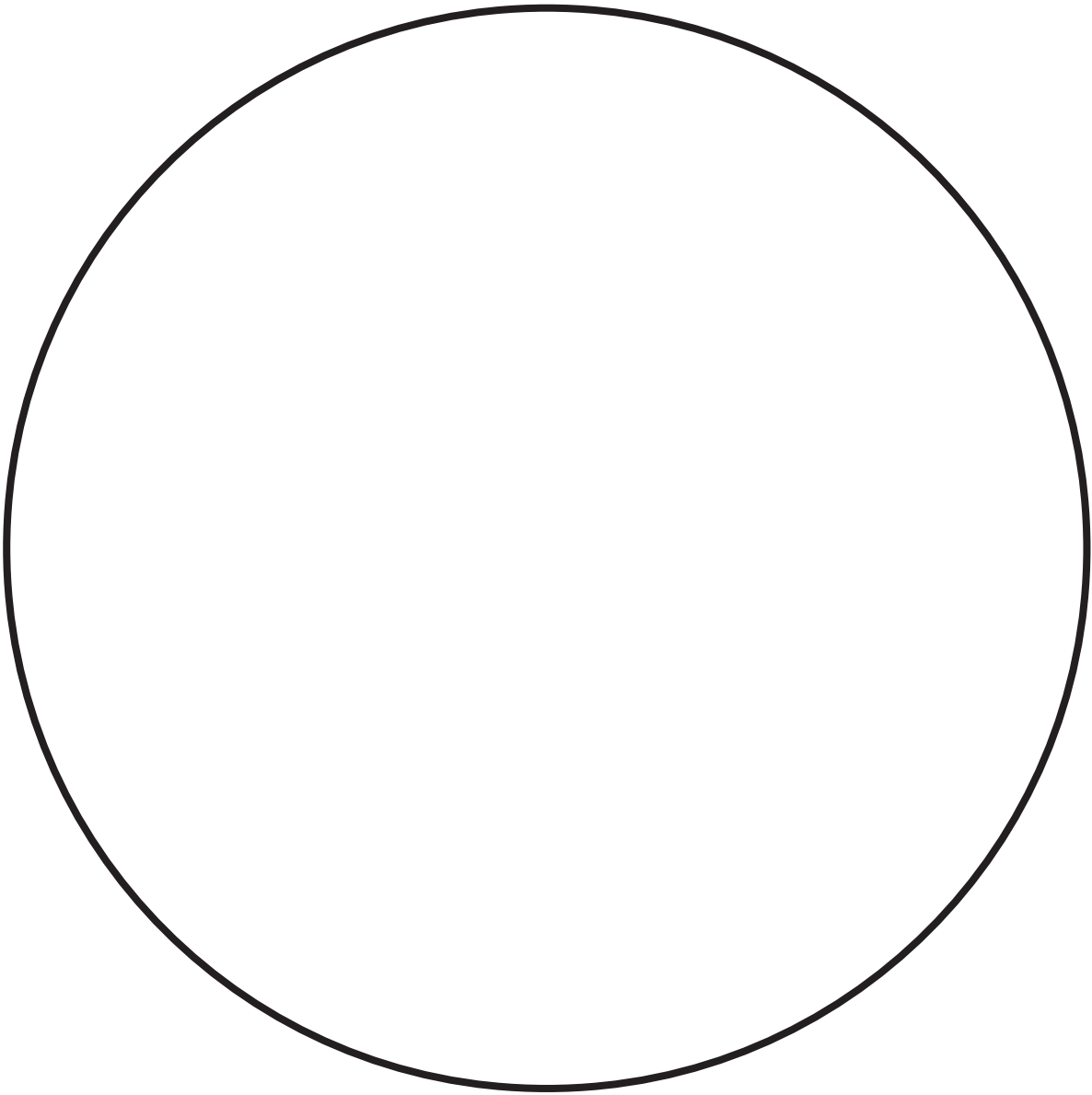
significados" (Chifford Geertz)⁴⁸, como un conjunto de hábitos y maneras de relación que caracterizan una sociedad dada: valores, creencias, costumbres, modelos y patrones de comportamiento explícitos e implícitos, lengua, arte, moral, etc. y que serán diferentes en cada país.

Con este ejercicio se hace una reflexión sobre lo importante que es la cultura y los valores familiares y cuanto influyen en nosotras mismas así como contrastar los cambios producidos a lo largo de nuestras vidas y comparar nuestra identidad y nuestros cambios con las compañeras del grupo. Puede incluso romper mitos o ideas preconcebidas sobre los valores de otras culturas.

Cuestionario 'Valores de tu familia'

Las afirmaciones abajo mencionadas se relacionan con la situación en la familia de origen.

1. Se supone que los hombres y las mujeres pueden hacer todo sin ayuda
2. El dominio de una misma fue valorado muy alto (autocontrol)
3. A los chicos se les permiten más cosas que a las chicas
4. Nada era más importante que la familia
5. El aspecto exterior de una persona era muy importante
6. La educación y la formación fueron muy importantes
7. No poder quejarse de los problemas
8. El buen comportamiento de los niños no era elogiado, porque como consecuencia los niños consiguen lo que pretenden
9. La gente era considerada responsable de lo que les sucedía
10. La casa siempre debe estar limpia y recogida
11. Se mantuvieron estrictamente todas las reglas de nuestras creencias
12. Los padres opinaban que una estricta disciplina era conveniente para la formación del carácter
13. Hacer deporte, la forma y el desarrollo físico eran muy importantes
14. Respetamos la ceremonia y la tradición
15. Nunca se cuestionaba la autoridad del padre
16. Los niños debían respetar a los mayores
17. La formación artística era importante
18. Valía más quien "eras" que lo que "hacías"
19. De nosotros/as esperaban que pasáramos nuestro tiempo libre con la familia
20. Los papeles de los hombres y las mujeres estaban predeterminados: los hombres amparan (protegen) y las mujeres cuidan
21. Se estimuló a los niños a dar sus opiniones
22. Hablar de los problemas se consideraba la mejor manera de solucionarlos
23. Se valoraba mucho la capacidad de defenderse psíquicamente
24. Ganar dinero era muy importante
25. Se valoraba mucho el sentido de humor



Ejercicio de contacto, espacio compartido⁴⁹**Objetivo:**

Ejercicio para reiniciar la sesión. Sirve como relajación y nos da la oportunidad de pedir según nuestras necesidades.

Duración:

20 minutos

Material:

Esterillas para estirarse en el suelo, CD de música ambiental

Desarrollo:

En parejas, una de ellas se estira en el suelo con las rodillas flexionadas. La compañera presiona con las manos el bajo vientre y, acompañado con la respiración, se levanta el glúteo (presionar el vientre acompañando la expiración de la compañera que está estirada). Este ejercicio sirve para conectar con el cuerpo y activar la mente. Luego, con las piernas estiradas se le pide a la pareja dónde quiere que la toque, en los pies, en las manos, en el vientre, en la cabeza o donde la receptora le pida, despacio, con suavidad (no es masajear sino sentir el contacto).

⁴⁹ Fuente: "Taller sobre el cuidado del cuerpo", Asociación Mujeres del Cerezo, Villena (Alicante), 2006

Lectura del capítulo “La práctica de la soledad deliberada” del libro: Mujeres que corren con lobos, de Clarissa Pinkola⁵⁰**Objetivo:**

Reflexionar sobre lo importante que es para la mujer contactar consigo misma, encontrar un espacio propio donde poder escuchar sus necesidades y sus auténticos deseos.

Duración:

40 minutos

Material:

Fotocopia del capítulo “la práctica de la soledad deliberada”.

Desarrollo:

Se hace leer a cada participante hasta un punto y aparte o hasta que alguna de las participantes tenga algo que comentar en relación a lo leído.

Observaciones:

Debido al rol de cuidadoras, muchas mujeres asumen esa función descuidando el cuidarse a ellas mismas. Acostumbradas a cubrir las necesidades de los demás, específicamente las de su familia, sacrifican su propio cuidado y olvidan escuchar cuales son sus propias necesidades.

Esta lectura es una reflexión sobre la importancia de escuchar el yo interior, aquella esencia que existe en lo más profundo de nosotras mismas, aquello que percibimos y sentimos cuando no estamos pensando en nada. De esta manera dejamos que nuestra intuición, nuestra conciencia y nuestro ser más íntimo se exprese.

“LA PRÁCTICA DE LA SOLEDAD DELIBERADA”⁵¹

En medio de las grises brumas del amanecer, el niño ya crecido se arrodilla en una roca marina y mantiene una conversación nada menos que con la mujer foca. Esta deliberada práctica cotidiana de la soledad y de la comunicación le permite permanecer decisivamente cerca de casa no solo sumergiéndose hasta el lugar del alma durante períodos de tiempo más prolongados sino también y sobre todo llamando al alma al mundo de arriba durante breves períodos.

Para poder conversar con lo femenino salvaje una mujer tiene que abandonar transitoriamente el mundo y sumirse en un estado de soledad en el sentido más antiguo de la palabra. Hace tiempo el adjetivo inglés *alone* (solo), equivalía a dos palabras: *all alone*, es decir, “todo uno”. Ser todo uno significa ser una unidad total, una unicidad, tanto con carácter esencial como transitorio. Éste es precisamente el objetivo de la soledad, ser totalmente uno mismo. Es la mejor cura para el estado de extremo cansancio tan habitual en las mujeres modernas, el que las induce a “saltar a la grupa de su caballo y lanzarse al galope en todas direcciones”.

La soledad no es ausencia de energía o acción tal como algunos creen, sino una abundancia de provisiones salvajes que el alma nos transmite. En tiempos antiguos, tal como sabemos a través de los escritos de los médicos-sanadores religiosos y místicos, la soledad deliberada era no sólo paliativa sino también preventiva. Se utilizaba para curar la fatiga y prevenir el cansancio. También se usaba como oráculo, como medio para escuchar el yo interior y pedirle unos consejos y una guía imposibles de escuchar en medio del estruendo de la vida cotidiana.

Las mujeres de la antigüedad y las modernas aborígenes solían crear un lugar sagrado para esta clase de comunión y búsqueda. Dicen que tradicionalmente se establecía durante el período menstrual de las mujeres, pues en estos días una mujer vive mucho más cerca de su propio conocimiento que de costumbre; el espesor de la membrana que separa la mente inconsciente de la consciente se reduce considerablemente. Los sentimientos, los recuerdos, las sensaciones que normalmente están bloqueados penetran en la conciencia sin ninguna dificultad. Si una mujer se adentra en la soledad en este período, tiene más material para examinar.

No obstante, en mis intercambios con las mujeres de las tribus del Norte, Centro y Sudamérica así como con las de algunas tribus eslavas, descubro que los “lugares femeninos” se utilizan en cualquier momento y no sólo durante la menstruación; más aún, cada mujer disponía de su propio “lugar femenino”, el cual consistía a menudo en un determinado árbol o punto de la orilla del río o en algún espacio de un bosque o un desierto natural o una gruta marina.

Mi experiencia en el análisis de las mujeres me lleva a pensar que buena parte de los trastornos premenstruales de las mujeres modernas no es solo un síndrome físico sino también una consecuencia de su necesidad insatisfecha de dedicar el tiempo suficiente a revitalizarse y renovarse.

Siempre me río cuando alguien menciona a los primeros antropólogos, según los cuales en muchas tribus las mujeres que menstruaban se consideraban “impuras” y eran obligadas a alejarse del poblado hasta que “terminaban”. Todas las mujeres saben que, aunque hubiera un forzoso exilio ritual de este tipo, cada una de ellas sin excepción, al llegar este momento, abandonaba la aldea con la cabeza tristemente inclinada, por lo menos hasta que se perdía de vista, y después rompía repentinamente a bailar y se pasaba el resto del camino muerta de risa.

Como en el cuento, si practicamos habitualmente la soledad deliberada, favorecemos nuestra conversación con el alma salvaje que se acerca a nuestra orilla. Y lo hacemos no sólo para “estar cerca” de la naturaleza salvaje del alma sino también, como en la mística

51 Ídem

tradición de tiempos inmemoriales, para hacer preguntas y para que el alma nos aconseje.

¿Cómo se evoca el alma? Hay muchas maneras: por medio de la meditación o con los ritmos de la carrera, el tambor, el canto, la escritura, la composición musical, las visiones hermosas, la plegaria, la contemplación, el rito y los rituales, el silencio e incluso los estados de ánimo y las ideas que nos fascinan. Todas estas cosas son llamadas psíquicas que hacen salir el alma de su morada.

No obstante, yo soy partidaria de los métodos que no requieren ningún accesorio y que se pueden poner en práctica tanto en un minuto como en un día entero. Lo cual exige la utilización de la mente para evocar el yo del alma. Todo el mundo está familiarizado por lo menos con un estado mental en el que puede alcanzar esta clase de soledad. En mi caso, la soledad es algo así como un bosque plegable que llevo conmigo donde quiera que voy y que extiendo a mi alrededor cuando lo necesito. Allí me siento bajo los viejos y grandes árboles de mi infancia. Desde esta posición estratégica hago mis preguntas, recibo las respuestas y después reduzco de nuevo mi bosque al tamaño de un billete amoroso hasta la próxima vez. La experiencia es inmediata, breve e informativa.

En realidad, lo único que hace falta para alcanzar una soledad deliberada es la capacidad para desconectarse de las distracciones. Una mujer puede aprender a aislarse de otras personas, ruidos y conversaciones, aunque se encuentre en medio de las discusiones de un consejo de administración, aunque la persiga la idea de que tiene que limpiar una casa que está patas arriba, aunque esté rodeada de ochenta locuaces parientes que se pasan tres días peleándose, cantando y bailando en un velatorio. Cualquiera persona que conozca lo que es la adolescencia sabe muy bien cómo desconectar. Si ha sido usted madre de un niño insomne de dos años sabe muy bien cómo alcanzar la soledad deliberada. No es difícil de hacer. Lo que cuesta es acordarse de hacerlo.

Aunque probablemente todas preferiríamos visitar nuestro hogar de una manera más prolongada, marcharnos sin que nadie supiera dónde estamos y regresar mucho después, también es útil practicar la soledad en una sala ocupada por mil personas. Puede resultar raro al principio, pero lo cierto es que las personas conversan constantemente con el alma. Sin embargo, en lugar de entrar en este estado de una forma consciente, muchas caen en él de golpe a través de un ensueño o "estallan" de repente y se "encuentran" en él sin más.

Pero, puesto que normalmente se considera una circunstancia desafortunada, hemos aprendido a camuflar este intervalo de comunicación espiritual, designándolo con términos mundanos tales como "hablar con una misma", estar "perdida en los propios pensamientos", tener "la mirada perdida en la distancia" o "pensar en las musarañas". Muchos segmentos de nuestra cultura nos inculcan este lenguaje eufemístico, pues por desgracia ya en la infancia se nos enseña a avergonzarnos si nos sorprenden conversando con el alma, sobre todo, en ambientes tan pedestres como el lugar de trabajo o la escuela.

En cierto modo, el mundo educativo y empresarial considera que el tiempo que una persona pasa siendo "ella misma" es improductivo cuando, en realidad, es el más fecundo. El alma salvaje canaliza las ideas hacia nuestra imaginación, donde nosotras las clasificamos para decidir cuáles de ellas pondremos en práctica y cuáles son más aplicables y fructíferas. La unión con el alma nos hace brillar de resplandor espiritual y nos induce a afirmar nuestras cualidades cualesquiera que éstas sean. Esta breve e incluso momentánea unión deliberada nos ayuda a vivir nuestras vidas interiores de tal forma que, en lugar de enterrarlas en el autotrastocamiento de la vergüenza, el temor a la represalia o al ataque, el letargo, la complacencia u otras reflexiones y excusas limitadoras, dejemos que nuestras vidas interiores se agiten, se enciendan y ardan en el exterior para que todo el mundo las vea.

Por consiguiente, aparte del hecho de adquirir información acerca de cualquier cosa que deseemos examinar, la soledad nos puede servir para evaluar qué tal lo estamos haciendo en cualquier esfera que elijamos. En una fase más temprana del cuento vimos que el niño permanecía siete días y noches bajo el mar, lo cual constituye un aprendizaje de uno de los ciclos más antiguos de la naturaleza. El siete se considera a menudo un número femenino, un número místico que representa la división del ciclo lunar en cuatro fases equivalentes al ciclo menstrual. El cuarto creciente, la luna llena, el cuarto menguante y la luna nueva. En

las antiguas tradiciones étnicas femeninas, en la fase de luna llena se tenía que analizar la propia situación: el estado de las amistades, de la vida hogareña, del compañero y de los hijos.

Nosotras también podemos hacerlo durante nuestra fase de soledad, pues es entonces cuando reunimos todos los aspectos del yo en un momento determinado, los sondeamos y les preguntamos, para descubrir qué desean ellos/nosotros/el alma en aquel momento y, a ser posible, buscarlo. De esta manera tanteamos nuestra situación presente. Hay muchos aspectos de nuestra vida que tenemos que evaluar con carácter continuado: el hábitat, el trabajo, la vida creativa, la familia, la pareja, los hijos, el padre/la madre, la sexualidad, la vida espiritual, etc.

La medida utilizada en la valoración es muy sencilla: ¿qué es lo que necesita más? Y: ¿qué es lo que necesita menos? Preguntamos desde el yo instintivo, no con una lógica formal, no a la manera del ego sino a la manera de la Mujer Salvaje, qué trabajo, ajustes, flexibilizaciones o acentuaciones se tienen que hacer. ¿Seguimos todavía el rumbo que debemos seguir en espíritu y alma? ¿Se nos nota por fuera la vida interior? ¿Qué tenemos que entablillar, proteger, lastrar o aligerar? ¿Qué tenemos que desechar, mover o cambiar?.

Tras un período de práctica, el efecto acumulativo de la soledad deliberada empieza a actuar como un sistema respiratorio de vital importancia, un ritmo natural de adición de conocimientos, introducción de pequeños ajustes y repetida eliminación de lo que ya no sirve. Se trata de algo no sólo poderoso sino también pragmático, pues la soledad ocupa un lugar muy bajo en la cadena alimenticia; aunque la intención y el seguimiento cuestan un poco, es algo que se puede hacer en cualquier lugar y momento. Con el tiempo y con la práctica, empezarás a formular espontáneamente preguntas al alma. Algunas veces solo tendrás una pregunta. Otras veces no tendrás ninguna y sólo querrás descansar en la roca cerca del alma y respirar con ella.

Ejercicio de Relajación guiada⁵²

Objetivo:

A través de la inducción a la relajación este ejercicio ayuda e invita a las participantes a crear un espacio propio e íntimo y encontrarse con ellas mismas.

Duración:

30 minutos

Material:

Esterillas o sillas para la relajación, CD de música ambiental.

Desarrollo:

Lectura del ejercicio de relajación guiada:

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

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

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

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

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

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

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

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

⁵² Adaptación de un ejercicio de relajación guiada del Dr. Alfonso Acero, neuro-psiquiatra fundador del Instituto Internacional de Sofrología Cayciana: CD, "Fuente de energía y salud. Una vía de desarrollo personal".

Por un momento centras toda tu atención en la base de la columna vertebral, en la zona lumbosacra, envuelves esta zona de los colores rojo y naranja, los colores de la fuerza, la vitalidad, la alegría. Experimentas una sensación de confianza y de seguridad muy grande, confías en tus propios valores, todos los esquemas de tu personalidad son sólidos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Entrega de documentación sobre violencia doméstica y de género

¿Qué consideramos violencia? Tipologías⁵³

Nos damos cuenta que para hablar de violencia tenemos que definirla primero. Esta es sólo una posible definición y clasificación del concepto.

Entendemos la **violencia** como aquella “**actitud o comportamiento que constituye una violación o la privación al ser humano de algo que le es esencial como persona (integridad física, psíquica o moral, derechos, libertades...)**”. (Seminario de Educación para la paz-Asociación pro Derechos Humanos. Educar para la paz, una propuesta posible. Catarata. Madrid, 2000).

Lo que generalmente se entiende por violencia es una agresión física o psicológica: un asesinato, una tortura, una bofetada, una mutilación, y otras formas de maltrato físico o psicológico. Llamamos esta violencia: violencia directa.

Pero este tipo de violencia, a pesar de ser el más visible, no es el único. Hay otros tipos menos visibles pero muy presentes y con consecuencias muy graves. De hecho, la **violencia directa** a menudo es el resultado visible de otras violencias.

Una de estas violencias invisibles es la **violencia estructural**, la violencia que forma parte de la estructura social y que impide cubrir las necesidades básicas, como la generada por la desigualdad social, el paro, la malnutrición, la carencia de servicios sanitarios y educativos básicos, etc. Aquí incluiríamos el patriarcado (dimensión género).

La otra es la **violencia cultural**, aquellos aspectos del ámbito simbólico (religión, cultura, lengua, arte, ciencias...) que se utilizan para justificar o legitimar la violencia estructural o directa. Aquellas argumentaciones que nos hacen percibir como “normales” situaciones de violencia profunda. Ej. el racismo, la homofobia. La violencia cultural también puede tomar el nombre de cultura de la violencia.

Las tres están interrelacionadas y **se retroalimentan**.

A menudo, las causas de la violencia directa están relacionadas con situaciones de violencia estructural y/o justificadas por la violencia cultural: muchas guerras son consecuencia de un abuso de poder que recae sobre una población oprimida, o de una situación de injusticia social (de un reparto de tierras insuficiente, de una gran desigualdad en la renta de las personas, etc.), y reciben el espaldarazo de discursos que justifican estas violencias.⁵⁴

La violencia doméstica o en los círculos primarios:

“La violencia doméstica o en los círculos primarios se entiende como una violación de la integridad de la persona por parte del círculo más cercano a la misma.”⁵⁵

Como violencia en los círculos primarios entendemos los ámbitos familiares, amistades, vecinos, etc. del entorno más inmediato de una persona. El concepto familia, en nuestros tiempos, es dinámico y no podemos limitarlo a la familia directa. Hay niños que, depende el contexto, crecen con abuelos o con la ayuda de vecinos, etc.

“El término ‘violencia doméstica o en los círculos primarios’ incluye la violencia contra la persona por parte de un compañero/a, incluyendo la pareja con la que se convive, y de

53 Fuente: Manual y Programa de Formación “Break Through” Salir Adelante, Ann Mannen

54 Escuela de Cultura de Paz, Introducción de conceptos: paz, violencia, conflicto, Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona, 2007.

55 Ministerie van Justitie (1997): Dienst Preventie, Jeugdbescherming en Reclustering: Huiselijk Geweld, Aard, omvang en hulpverlening, ISBN 90-5319-051-1

otros miembros de la familia o comunidad, si esta violencia sucede dentro o más allá de los confines del hogar" (UNICEF).

La violencia puede incluir la violencia física, agresiva o contacto físico no deseado, violencia sexual y abuso no físico como: verbal, social, racista, psicológico o emocional, el uso del abuso económico, estructural o institucional.

La violencia de género:

Dentro de lo que es la violencia doméstica, Break Through hace especial hincapié en la violencia de género.

Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer (Res. A.G. 48/104, ONU, 1994) **"todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada"**.

La violencia en las comunidades:

La violencia en las comunidades es una violación continua de los derechos humanos. Es un fenómeno universal que se puede encontrar en cualquier cultura o subcultura, clase social, nivel educativo, de renta, grupo étnicos y edad.

- La violencia doméstica y en las comunidades es una cuestión compleja, todavía rodeada de tabúes. A base de hablar públicamente del tema podemos romper con estos.
- La violencia paraliza un desarrollo equilibrado del planeta, ya que no aprovecha parte del potencial humano.

La violencia implica una combinación de diferentes formas de abuso dentro de una forma de vida social o comunitaria; entre otras (BAWSO – Noviembre 2001):

- Físico
- Sexual
- Psicológico
- Económico

Tipos de violencia doméstica:

La violencia doméstica no tiene fronteras geográficas, límite de edad, distinción de clases y de razas, ni diferencias culturales.

Hay varias formas de violencia (directa):

1. Violencia física (ej.: pegar, mutilar, abofetear, violar).
2. Violencia psicológica: hacer sentir mal, incide en la autoestima, etc.; violencia más sutil (ej.: insultar, críticas no constructivas).
3. Violencia económica: negar o discriminar en el acceso a los recursos económicos (utilizada como medio de control).
4. Violencia cultural: simbólico; a través del lenguaje, la religión, etc.
5. Violencia social: negar el acceso a los grupos sociales, etc.
6. Violencia política: no poder tomar decisiones a nivel organizativo, etc.

Causas de la violencia de género:

Las mujeres son especialmente víctimas de la violencia debido al histórico proceso

del patriarcado. La conexión entre la violencia y la falta de recursos económicos y la dependencia es circular. Es difícil escapar de una relación abusiva puesto que existe un bloqueo en los esfuerzos por ser independiente ante las amenazas del comportamiento violento. En países donde el aumento de las actividades económicas de las mujeres se contempla como una amenaza, se ha dado más violencia masculina.

La participación de las mujeres en redes sociales es un factor clave para disminuir su vulnerabilidad en la violencia doméstica. Por otro lado, la falta de protección legal en el hogar es un factor fuerte para perpetuar la violencia. En muchos países la violencia doméstica no se reconoce como un crimen. En consecuencia los perpetradores no pueden ser castigados ni tampoco serán disuadidos de futuros abusos.

La causa primordial de la violencia doméstica puede ser la histórica desigualdad entre hombres y mujeres: el patriarcado. Este fenómeno mundial tiene relación con las fuerzas socioeconómicas, así como también con la creencia inherente en la inferioridad de las mujeres, con el miedo, con el control sobre la sexualidad, entre otros. La dominación masculina conduce a derechos de propiedad sobre las mujeres y las chicas.

Las causas, que son a su vez también consecuencias, de la violencia estructural, cultural y directa, tienden a reproducirse. La siguiente tabla intenta clasificar algunos de estos factores:

Tabla 1. Factores que perpetúan la violencia doméstica en círculos primarios

Socio-cultural	Socialización específica del género. Definición cultural de los roles de sexo. Valores que confieren a los hombres derechos de propiedad sobre las mujeres y las niñas. Aceptación de la violencia como medio de resolución de conflictos.
Económico	Dependencia económica de las mujeres. Discriminación en el acceso a los recursos económicos y a los créditos. Leyes discriminatorias relativas a la herencia, derechos de propiedad, uso de tierras comunitarias y manutención después del divorcio o viudedad. Discriminación en el acceso a la educación y formación de las mujeres.
Jurídico	Menor estatus jurídico de las mujeres en lo legal y/o en la práctica. Leyes relativas al divorcio, custodia de los hijos, manutención y herencia. Definiciones legales de violación y abuso doméstico. Trato insensible por parte de la policía y del sector judicial hacia las mujeres y las niñas.
Político	Discriminación en la representación de mujeres en posiciones importantes, la política, los medios, en profesiones jurídicas y médicas. Violencia doméstica no tomada en serio. Discriminación en la participación de las mujeres en el sistema político organizado.

(Fuente: Heise, Lori. Violencia contra la mujer: La cara oculta sobre la salud. Mujer, Salud y Desarrollo. Organización Panamericana de la Salud, 1994)

RUEDA DE VALORACIONES Y REFLEXIONES

Nos volvemos a colocar en círculo y cada una comenta la experiencia adquirida en este primer módulo, qué ha experimentado, qué ha aprendido, cómo está, cómo se va, también puede comentar lo que más le ha gustado y lo que no le ha gustado tanto o nada, lo que le ha resultado difícil o lo que ha sido todo un descubrimiento...

FICHA DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO 1:

Imagínate este taller como un camino de concienciación sobre la existencia de la violencia contra las mujeres, ¿Cuántos pasos crees que has dado ADELANTE?. Señala con una X dónde te encuentras en este momento. Si quieres también puedes escribir algún comentario.

	He dado los primeros pasos	Estoy en la mitad del camino	He llegado muy lejos
Reconozco los diferentes tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica, laboral...			
Entiendo que la violencia contra las mujeres es un problema social y que atraviesa todas las culturas			
Reconozco como ha influido en mi la educación que he recibido de mi familia y en mi cultura			
Entiendo lo importante que es escuchar mis propias necesidades y deseos.			



MÓDULO II: EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Mientras más se gana en experiencia vivida, en protagonismo, en la autonomía, en el poder como afirmación, mientras más se toma la vida en las manos, más se define cada mujer como sujeto de su propia vida.

Marcela Lagarde, Antropóloga mexicana

7.3. Módulo II: El empoderamiento de las mujeres

OBJETIVOS:

- Definir y mejorar el empoderamiento de las mujeres. Aprender a distinguir los factores que influyen negativa y positivamente en su empoderamiento a través de todas sus dimensiones.
- Definir el poder.
- Reconocer modelos de exclusión y aprender maneras de reaccionar y manejar los conflictos.
- Concienciar sobre la manera en la que nos comunicamos y mejorar las habilidades comunicativas. Aprender a comunicarnos de manera no violenta.

GUIÓN:

1. Rueda de presentaciones: recordar el nombre, expectativas para este segundo módulo.
2. Leer los acuerdos del grupo.
3. Ejercicio de Autoestima. Comunicar una cualidad.
4. Lectura y debate sobre el empoderamiento y el poder
5. Dinámica 1: El Empoderamiento (flor).
6. Dinámica 2: El Diagrama de la migración.
7. El duelo migratorio.
8. Dinámica 3: "Tu círculo de apoyo".
9. Dinámica 4: Comportamientos que excluyen y que incluyen.
10. Dinámica 5: EL valor de un billete de 100 €.
11. Masajes en cadena.
12. Mejorando nuestras habilidades de comunicación. ¿Cómo se produce la comunicación?. ¿Cómo se produce la retroalimentación?.
13. Dinámica 6: Diferentes niveles de comunicación.
14. Introducción a la Comunicación Libre de Violencia. Las habilidades de la Comunicación Compasiva.
15. Dinámica 7: Comunicación libre de violencia.
16. Dinámica 8: Comunicación no verbal.
17. Dinámica 9: Toma de decisiones.
18. Ejercicio de superación personal. Comunicar algo que vas a mejorar.
19. Rueda de valoraciones, reflexiones.
20. Ficha de evaluación del segundo módulo.

Rueda de presentaciones

Recordamos el nombre, y comentamos al grupo nuestras expectativas sobre este segundo módulo. Pedimos a las participantes si tienen algo que comentar con respecto a lo trabajado en el primer módulo, algo que hayan cambiado, alguna vivencia relacionada con el tema. Y cómo se sienten en este momento.

En el caso de que se incorporen nuevas participantes se puede volver a hacer el ejercicio de la telaraña usando el ovillo para las presentaciones.

Ejercicio de autoestima. Comunicar una cualidad⁵⁶

Objetivo:

Preparar al grupo sobre el empoderamiento y la autoestima.

Duración:

5-10 minutos

Material:

Ninguno.

Desarrollo:

Las participantes caminan por la sala, ocupando los espacios de la misma, se paran delante de alguien, le miran a los ojos y le comentan a esa persona una cualidad suya, una habilidad,; por ejemplo "yo me considero una persona optimista", o "yo se cocinar muy bien", o "yo soy una persona que sabe escuchar"...la persona que tiene delante la mira a los ojos con una actitud de escucha. Luego la persona que escucha hace lo mismo, comunicando una cualidad suya. Después siguen caminando, se paran delante de otra persona y repiten el proceso.

⁵⁶ Fuente: Elaboración propia

Lectura y debate sobre el empoderamiento y el poder

¿Qué es el empoderamiento?⁵⁷

El "empoderamiento" puede tener lugar a nivel psicológico, sociocultural, político o económico. El aspecto psicológico afecta tanto a individuos como a grupos e incluye la autoestima, el amor propio y el sentimiento de impotencia – posiblemente internalizado – a lo largo de la dimensión interna del empoderamiento.

El aspecto sociocultural hace referencia al papel secundario del individuo o su lugar dentro del grupo y en la sociedad. A nivel individual, las principales variables son: las capacidades interactivas, sociales y de participación social.

A nivel colectivo, resultan de vital importancia la capacidad del grupo para superar la opresión, el estigma y los estereotipos.

El ámbito político no sólo hace referencia al poder oficial y a la influencia del Estado, sino también a la capacidad del individuo o del grupo de tener influencia dentro de la sociedad civil y ser capaz de conseguir algo dentro de los marcos burocráticos. El empoderamiento político implica la acción para cambiar las relaciones de poder entre los grupos de población oprimidos y los grupos dominantes.

Las personas que toman las decisiones a nivel institucional, se ven presionados a introducir cambios en cuanto a las políticas, los programas y la composición de los equipos de trabajo.

Los individuos y grupos que no tienen influencia en otras esferas, siempre sufren desventajas económicas. Los miembros de los grupos no dominantes de la sociedad, experimentan discriminación en el mercado de trabajo, limitadas posibilidades de educación y reducidas oportunidades de pasar a un colegio de nivel superior, malas condiciones de trabajo y derechos insuficientes dentro de la seguridad social.

Mientras que a nivel individual algunas pocas personas pueden hacer una carrera y conseguir poder económico por su buena fortuna o por su talento excepcional, para alterar las estructuras del poder es necesaria una acción colectiva que contrarreste la opresión económica de grupos o de clases sociales enteras.

El empoderamiento es un proceso en el que la gente, junto con otras personas, toma el control de su propia vida a través de desarrollar actividades y cambiar estructuras, por lo cual tienen más influencia en asuntos que les afectan personalmente. Por ello, la gente va teniendo poco a poco la posibilidad de defender sus propios intereses de forma efectiva. Este proceso tiene que ver con el uso del poder, y no con ejercer poder sobre otras personas o poder como factor dominante en el sentido tradicional de la palabra⁵⁸.

Kofi Annan⁵⁹ dijo sobre el empoderamiento durante la conferencia del Milenio el día 15 de noviembre de 2001: "¿Por qué terrorismo?": Nosotros, como personas corrientes, tenemos el enorme poder de crear un mundo más equitativo. Nosotros somos las células, los nervios y los huesos del organismo estrechamente integrado y coherente que constituye el mundo, y todas nuestras acciones tienen efecto más allá de nosotros. Como consumidores tenemos el poder y podemos optar por usar ese poder para crear unas condiciones de trabajo razonables para los productores de los productos que consumimos. Tenemos un enorme poder como ciudadanos de una sociedad democrática, y si elegimos usar ese poder, podemos elegir a líderes que reconocen la desigualdad fundamental en el mundo y que se esfuerzan por cambiar esta situación. Solamente tenemos poder para realizar estas acciones si nos entendemos y nos vemos como parte de un mundo orgánicamente conectado. Así que cambiamos el mundo cuando trabajamos en nuestro propio cambio y en nuestra manera de pensar."

⁵⁷ Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

⁵⁸ Bystedziensky, Jill. M., Women Transforming Politics: worldwide strategies for empowerment: Bloomington, Indiana University Press, 1992

⁵⁹ Séptimo Secretario de las Naciones Unidas (1977-2006) y Premio Nobel de la Paz en 2001.

El empoderamiento de las mujeres en las relaciones familiares

Las familias son parte de la sociedad y son, como lo indicaba Kofi Annan, como células de un organismo. El dinamismo de la sociedad se refleja en el dinamismo de las subdivisiones. Por eso, es lógico suponer que hay una relación entre violencia social, estructural y política, y la violencia dentro de las familias.

Cuando se niega a las mujeres la igualdad y el respeto en las relaciones familiares, los hombres y niños desarrollan una mentalidad y una conducta irrespetuosa que éstos trasladan a la vida política y, en definitiva, a las relaciones internacionales. Por eso, para garantizar los derechos fundamentales de las mujeres también dentro de la familia, los hombres deben jugar un papel más activo en la prevención de la violencia de género en todos los niveles de la sociedad. Los cambios en la conducta tanto de los hombres como de las mujeres son requisitos necesarios para alcanzar relaciones armoniosas entre el hombre y la mujer. Los hombres desempeñan un papel clave para la consecución de la igualdad de sexos ya que ejercen un poder predominante en casi todos los ámbitos de la vida en la mayoría de sociedades. A través del empoderamiento, las mujeres pueden afrontar los nuevos retos y obtener nueva fuerza.

El empoderamiento dentro de las familias proporciona seguridad, amor, afecto, protección, comodidad, estabilidad, autoestima, educación, conciencia de responsabilidad y satisfacción. Atiende también a las necesidades materiales, físicas, psíquicas y emocionales de los miembros de la familia. (L. Adamson: *Report of a workshop: Dissolution of the family. London 1995*). En las familias donde existe el "empoderamiento" hay reconocimiento de las capacidades individuales, los derechos y las responsabilidades.

"Hay consultas libres y abiertas en un ambiente afectuoso y seguro con una alta consideración por uno mismo y por los demás..."⁶⁰.

En familias donde existe el "empoderamiento" se educa a los niños para que sean conscientes de las necesidades de la sociedad, de su entorno y para que actúen de forma altruista dentro de los límites de sus posibilidades. Esto probablemente será a largo plazo uno de los remedios más efectivos para una serie de problemas sociales, incluyendo los problemas de la pobreza y la violencia dentro de la familia. Lo esencial del empoderamiento de las familias es el respeto total de todos los derechos humanos y de las responsabilidades y derechos fundamentales. Las convenciones de las Naciones Unidas en relación con los derechos humanos tienen fuertes dimensiones legales, pero también podrían aplicarse a los derechos individuales dentro de las familias.

La igualdad de género es de crucial importancia para el empoderamiento de las familias. Las familias que funcionan de una manera equilibrada manejan los principios de la igualdad entre mujeres y hombres.

Las familias que funcionan bien no se desarrollan sin la considerable ayuda de la sociedad y comunidad.

El papel de las organizaciones locales, nacionales e internacionales en la atención de las necesidades de familias sin problemas es muy importante en la prevención primaria de la violencia doméstica.

Sin embargo, una familia que funciona bien puede convertirse de forma inmediata en una familia disfuncional debido a los rápidos procesos de cambio de la sociedad. La inmigración y convertirse en una refugiada o solicitante de asilo ha tenido – a nivel mundial – una influencia enorme en las familias. Las personas pueden perder sus puntos de anclaje cuando van de un país a otro. Pierden su estatus y su papel fuera de la familia. Uno puede ser un médico respetable en un país y trabajar en el servicio doméstico en el otro por la simple razón de ser refugiado o solicitante de asilo.

⁶⁰ Danesh, H: Una sociedad sin violencia: Un regalo para nuestros hijos. Ed. Bahá'í, 1996.

El racismo y el empoderamiento de las mujeres

El racismo es un obstáculo importante para la evolución del ilimitado potencial latente de las mujeres negras, las inmigrantes y las refugiadas y degrada a los propios racistas, así como obstruye el progreso humano. La solución fundamental finalmente está en el reconocimiento común de la unidad del género humano.

El empoderamiento es un principio espiritual que implica más que la disposición de cooperar. Deja constancia del deseo de las personas en todas partes de un mundo plenamente infundido de un espíritu de comunidad, de confraternidad y compasión, en que la miseria humana y la degradación, la violencia y la opresión se hacen inimaginables. La aceptación de la unicidad del propio género humano, al final, resultará ser la fuerza más poderosa para crear familias libres de violencia.

A causa del racismo y el sexismo las mujeres negras, las inmigrantes y las refugiadas experimentan una forma específica de discriminación. Esta forma específica de opresión muchas veces no se reconoce ni se entiende y normalmente se ignora. Sus experiencias únicas y la opresión específica que experimentan forman la agenda política que se tiene que desarrollar y para la que se necesitan nuevas estrategias⁶¹.

Las estrategias tienen que concentrarse tanto en las necesidades específicas de los grupos de mujeres implicados, como en la integración de una dimensión de género dentro del amplio trabajo en el campo del antirracismo. La gestión intercultural y la comunicación dentro de los diversos sectores y organizaciones son esenciales para establecer un clima seguro y sano para todos los implicados.

Los miembros de la familia dependen el uno del otro. Son mutuamente dependientes de la atención, el respeto y el reconocimiento. Los desacuerdos pueden ser normales en familias donde hay amor, respeto y justicia. La verdad puede descubrirse a partir de la confrontación de diferentes opiniones. Si aprendemos patrones no violentos en casa influirán en nuestro trabajo diario y en todos los aspectos de nuestra vida.

Sobre el Poder⁶²

Diferenciar los tipos de poder existentes es una herramienta para comprender los alcances del empoderamiento. En su artículo, Rowlands diferencia **Cuatro clases de poder**, con base, en buena medida, en la obra de Lukes, *Power: A Radical View (1974)*. La primera clase **-el poder sobre-** es un poder de suma cero, en el que el aumento de poder de una persona implica la pérdida de poder de otra. Los otros tres poderes **--poder para, poder con y poder desde dentro--** se definen como poder de suma positiva, debido a que el incremento de poder de una persona incrementa el poder total disponible.

Poder "sobre". El poder "sobre..." es el más familiar y común y, en general, cuando se habla de relaciones de poder, se piensa en este tipo. Representa la habilidad de una persona para hacer que otras actúen en contra de sus deseos: es la capacidad de un actor de afectar los resultados aun en contra de los intereses de los demás, es decir, es una capacidad interpersonal en la toma de decisiones. Este tipo de poder controlador suele manifestarse en la toma de decisiones en conflictos abiertos u observables, pero también puede estar presente en procesos en los que se suprimen algunos conflictos con el fin de evitar su discusión abierta, lo cual limita su aparición en las agendas. Cuando la relación se da en un conflicto observable, el poder está del lado de quien se impone en la decisión. El conflicto puede darse entre personas o entre grupos de cualquier tipo. Puede llegar a expresarse con violencia o fuerza, o tomar la forma de omitir u otorgar recursos para lograr lo deseado.

Según Batliwala, las decisiones que confieren el **poder sobre** se toman con relación a bienes y recursos, que pueden ser materiales (físicos, financieros, de tierra, de agua,

61 Ronnie Fay, Parveen Beoires 1996.

62 Fuente: www.mujeresprogresistas.org/poder1.htm

del cuerpo o del trabajo), intelectuales (conductas, información e ideas) o ideológicos (creencias, valores y actitudes). El hecho de que en el tipo de **poder sobre** los conflictos no siempre son observables o públicos y las decisiones no siempre son visibles y transparentes es fundamental, puesto que llama la atención sobre lo siguiente: el poder no sólo se da en la toma de decisiones sino también en lo suprimido, en aquello que no se toma en cuenta en la decisión y ni siquiera entra en la negociación.

Así que el **poder sobre** también se expresa en la capacidad de decidir sobre qué se decide. En este caso no se observa el conflicto porque no se permite que se manifieste. No tomar decisiones, dejar de hacer algo, no objetar, también implica la presencia del poder, y a esto se le denomina poder invisible. Riger (quien cita a Hollander y Offerman) explica que ello significa que el poder puede ser de dominación implícita o explícita. Así, coerción, manipulación e información sesgada o falsa también son espacios del poder sobre, caracterizados por no permitir el surgimiento del conflicto abierto.

Lukes habla de otra dimensión del **poder sobre**: presente cuando hay tensiones latentes debido a la negación de intereses reales aunque éstos no sean reconocidos por las personas involucradas. A diferencia de los tipos de poder sobre, referidos atrás, en este caso los intereses no son fácilmente identificables, al punto que se puede ser inconsciente de sus propios intereses. Young indica que "la falta de poder no sólo impide que aquellos que carecen de poder puedan ubicar en la agenda sus demandas, sino que, con frecuencia hace imposible la articulación de estas demandas". Esta forma de poder se da sobre aspectos no discernibles en la superficie, pero que son elementos de insatisfacción latente.

Poder para. Este poder sirve para incluir cambios por medio de una persona o grupo líder que estimula la actividad en otros e incrementa su ánimo. En esencia es un poder generativo o productivo aunque puede haber resistencia y manipulación. Permite compartir el poder y favorece el apoyo mutuo. Es importante para que se expresen los potenciales y se logre construir individual o colectivamente la propia agenda. Es un poder creativo o facilitador que abre posibilidades y acciones sin dominación, es decir, sin uso del poder sobre. Su resultado es la generación de un amplio rango de alternativas y potencialidades humanas.

Poder con. Este poder se aprecia especialmente cuando un grupo presenta una solución compartida a sus problemas. Se refiere a que el todo puede ser superior a la sumatoria de las partes individuales.

Poder desde dentro o poder del interior. Este poder representa la habilidad para resistir el poder de otros mediante el rechazo a las demandas indeseadas. Ofrece la base desde la cual construir a partir de sí mismo. Incluye el reconocimiento y análisis de los aspectos por medio de los cuales se mantiene y reproduce la subordinación de las mujeres, lo cual se logra con base en la experiencia. Es el poder que surge del mismo ser y no es dado o regalado.

La mujer ha sido objeto principalmente de las diferentes clases de poder sobre, en particular del poder latente e invisible, y es por ello que se dice que está en situación de desempoderamiento. Pero no podemos decir que la mujer ha carecido de poder, sino más bien que su situación social expresa poco poder y que el que ostenta se da dentro de limitaciones sociales muy rígidas. Es el caso del poder de lo privado y en la familia. Empoderar a la mujer con una nueva concepción de poder es apoyar procesos que generen poder de tipo suma positiva.

¿Pero es posible empoderar a otras personas? ¿Es la noción de empoderamiento a otros contradictoria con el concepto mismo? Hay que enfatizar que no hay fórmula mágica o diseño infalible para el empoderamiento, que no hay receta única ni modelo prescriptivo. El empoderamiento no es un proceso lineal con un inicio y un fin definidos de manera igual para las diferentes mujeres o grupos de mujeres. El empoderamiento es diferente para cada individuo o grupo según su vida, contexto e historia, y según la localización de la subordinación en lo personal, familiar, comunitario, nacional, regional y global.

Hay también coincidencia entre diferentes autoras en plantear que el empoderamiento representa un desafío a las relaciones de poder existentes y que busca obtener mayor control sobre las fuentes de poder. Se señala que el empoderamiento conduce a lograr

autonomía individual, a estimular la resistencia, la organización colectiva y la protesta mediante la movilización. En suma, los procesos de empoderamiento son, para las mujeres, un desafío a la ideología patriarcal con miras a transformar las estructuras que refuerzan la discriminación de género y la desigualdad social.

El empoderamiento, por lo tanto, se entiende como un proceso de superación de la desigualdad de género. Se busca que las mujeres reconozcan que hay una ideología que legitima la dominación masculina y que entiendan que esta ideología perpetúa la discriminación. Si la subordinación ha sido vista por la ideología patriarcal como natural, es difícil que el cambio parta espontáneamente de la condición de subordinación.

En este sentido, el empoderamiento es inducido y de allí la importancia de crear conciencia de la discriminación de género. Ello significa que las mujeres modifiquen la imagen de sí mismas y las creencias sobre sus derechos y capacidades y desafíen los sentimientos de "inferioridad". Facilitar las condiciones que permitan o induzcan estos cambios es el papel de los agentes externos.

El empoderamiento se proyecta como herramienta que permitirá en este siglo XXI "mirar al mundo con ojos de mujer", como se señaló en el lema del camino a Beijing, o IV Conferencia Mundial de la Mujer celebrada en 1995.

El Empoderamiento:

- Fortalece capacidades.
- Proporciona confianza, visión, protagonismo.
- Cuestiona las estructuras existentes.
- Sirve para tomar el control de la propia vida...a través de desarrollar actividades y cambiar estructuras...o sea, a través de la acción.
- Nos ayuda a tener más confianza en los asuntos que nos afectan personalmente
- Nos ayuda a defender nuestros propios intereses de forma efectiva.
- Nos ayuda a usar nuestro poder, entendido como fortaleza (no para ejercer el poder contra alguien).

Tiene que ver con:

- El grado de fortaleza
- Capacidad
- Seguridad
- Valor
- Autoestima
- El "tener derecho" y "tener derechos"
- Atreverse
- Tener "credibilidad", (sobre una misma, para los/as demás)
- El reconocimiento
- La acción

Preguntas a realizar al grupo:

- ¿Qué es el poder para ti?
- ¿Qué implica tener poder?
- ¿Cómo lo utilizas? ¿Cómo se utiliza?
- ¿Cómo te sientes cuando tienes/sientes poder?

DINÁMICA 1: LA FLOR DEL EMPODERAMIENTO⁶³

PARTE I

Objetivo:

Aprender a distinguir los factores positivos y negativos para el Empoderamiento de las mujeres, evaluar el grado de empoderamiento de las participantes y reflexionar conjuntamente sobre cómo aumentarlo.

Duración:

60 minutos

Material:

Copias de la flor del empoderamiento, de las preguntas, papel y bolígrafos.

Desarrollo:

Después de haber explicado y comentado la idea del empoderamiento y sus diferentes factores se pide a las participantes que se analicen a sí mismas partiendo de las hojas de la flor del empoderamiento. Cada una de las participantes hace su propio inventario por escrito e individualmente de aspectos positivos y negativos con referencia a las diferentes dimensiones del empoderamiento.

Posteriormente cada participante informa al grupo sobre su autoanálisis, lo que ha aprendido, se observan las semejanzas y las diferencias entre las participantes dentro de las diferentes dimensiones y se hace un inventario de los factores que fortalecen o amenazan el empoderamiento.

Se pueden utilizar las siguientes preguntas:

- Piensa en una situación que sientas que es destructiva para tu empoderamiento
- ¿Qué situaciones no te gustan de ti misma?
- ¿Qué situaciones te gustaría mejorar?
- ¿Hay soluciones prácticas para mejorar esta situación?
- ¿Qué debilidades o imperfecciones quieres mejorar?
- ¿Qué puedes hacer para ayudarte a ti misma durante este proceso?
- ¿Qué tipo de ayuda necesitas de otros? ¿Qué pones de tu parte?
- ¿Qué quieres conseguir, y cuándo?
- ¿Cuál es el primer paso para conseguirlo? ¿Y el segundo?
- ¿Qué pasos tienes que dar para conseguirlo?
- ¿Cómo sabrás que lo estás consiguiendo?

Observaciones:

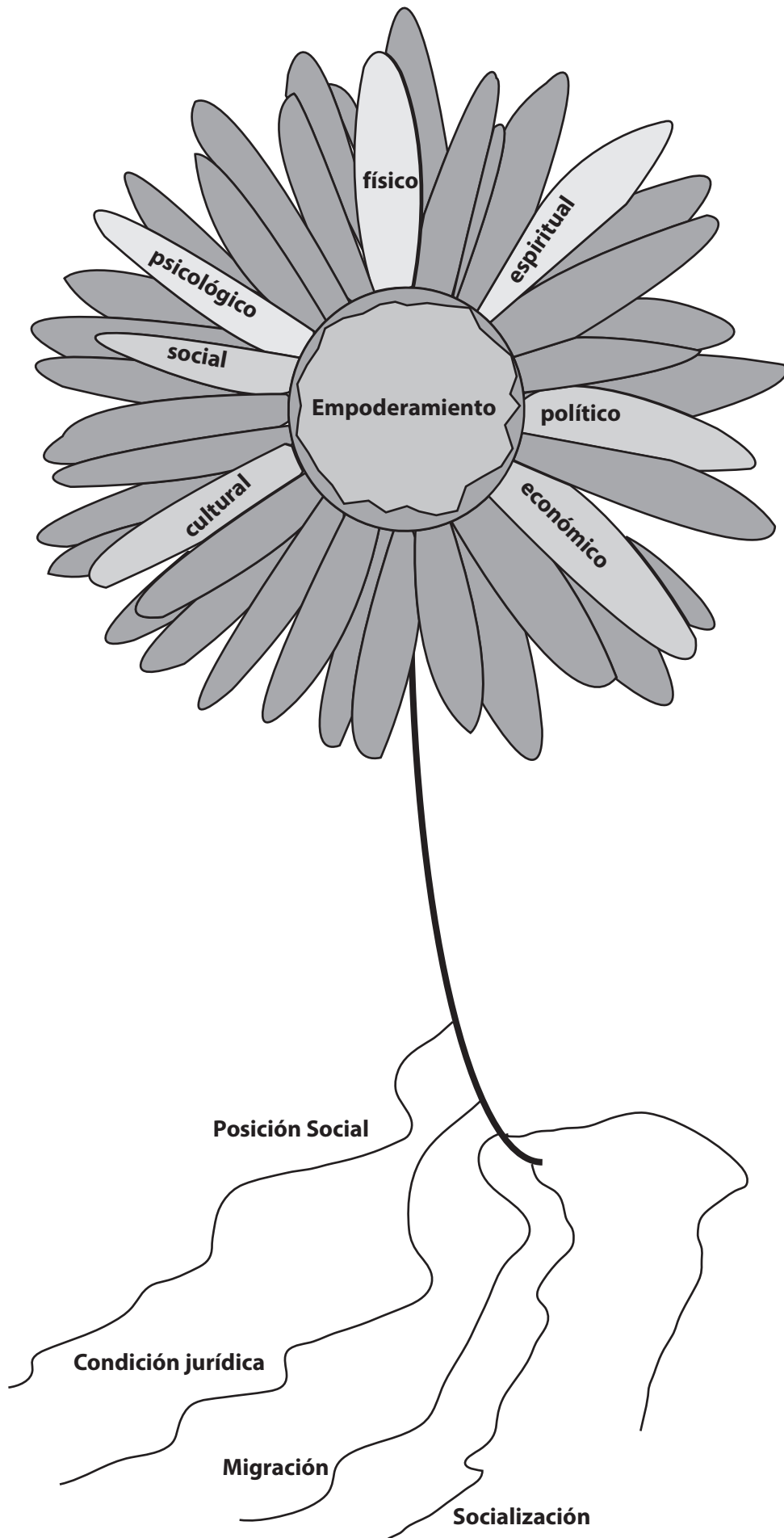
Este ejercicio supone un esfuerzo de reflexión y ayuda a situar a cada participante en el grado de empoderamiento en el que se encuentra. Las preguntas sirven para marcar objetivos de mejora.

Este inventario puede ser realizado periódicamente para autoevaluar los progresos realizados y los que todavía quedan por hacer, sirve para saber cómo nos encontramos de empoderadas en cada momento.

Por experiencia, este ejercicio es muy enriquecedor para todas por los comentarios de ánimo y de aliento y por las ideas dirigidas a las compañeras que surgen durante el desarrollo del mismo.

⁶³ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

DIMENSIONES DEL EMPODERAMIENTO



DINÁMICA 1: LA FLOR DEL EMPODERAMIENTO

PARTE II

Dimensiones del empoderamiento:

- Social
- Psicológico
- Físico
- Espiritual
- Político
- Económico
- Cultural

Los factores que pueden influir, de forma positiva o negativa, en tu empoderamiento son:

- La socialización
- La inmigración
- El estatus jurídico
- La condición social

Objetivo:

Conocer las dimensiones del empoderamiento.

Duración:

60 minutos

Material:

Copia de la lista de factores que mantienen la violencia basada en el sexo, papel y bolígrafos.

Desarrollo:

Se pide a las participantes que pongan un ejemplo de la influencia de uno de los factores de la lista y que piensen sobre lo que se puede hacer para cambiar los factores por los que las mujeres quedan presas en una situación violenta.

LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VIOLENCIA BASADA EN EL SEXO

(factores interrelacionados)

Socio - cultural	<p>La socialización específica del sexo.</p> <p>Definición de los roles de sexo.</p> <p>Los valores que confieren a los hombres derechos de propiedad sobre las mujeres y las niñas.</p> <p>Aceptar la violencia como posibilidad de solucionar conflictos.</p>
Económico	<p>La dependencia económica de las mujeres.</p> <p>Discriminación en el acceso a los recursos económicos y a los créditos.</p> <p>Leyes discriminatorias relativas a la herencia, derechos de propiedad, uso de tierras comunitarias y manutención después del divorcio o viudedad.</p> <p>Discriminación en el acceso a la educación y formación de las mujeres</p>
Jurídico	<p>Menor estatus jurídico de las mujeres en lo legal y/o en la práctica.</p> <p>Leyes relativas al divorcio, custodia de los hijos, manutención y herencia</p> <p>Las definiciones jurídicas de violación y violencia doméstica.</p> <p>Trato insensible por parte de la policía y del sector judicial hacia las mujeres y las niñas.</p>
Político	<p>Discriminación en la representación de mujeres en posiciones importantes, la política, los medios, en profesiones jurídicas y médicas.</p> <p>Violencia doméstica no tomada en serio.</p> <p>Discriminación en la participación de las mujeres en el sistema político organizado.</p>

Objetivos:

Hacer conscientes en el grupo los procesos psicosociales de la migración, en particular, los procesos de duelo que pueden implicar, y cómo afectan en el bienestar integral de la persona.

Buscar estrategias comunes que ayuden a elaborar adecuadamente estos procesos (cómo asumir las pérdidas y reconocer las ganancias del cambio).

Duración:

60 minutos

Material:

Papelógrafo o pizarra. Útiles de escritura en papelógrafo o pizarra.

Desarrollo:

La dinamizadora introducirá el ejercicio diciendo que se va a reflexionar sobre cómo cambia el entorno personal cuando se migra. Dibujará en la pizarra un diagrama circular blanco (con seis círculos concéntricos) con el dibujo de una mujer en el círculo central.

El diagrama representa lo que rodea, apoya, da significado y conoce una persona cuando está asentada en un lugar, el lugar en donde es o en el que siente pertenencia. Se pide al grupo que en base a ello, por lluvia de ideas y en orden, ayude a completar este diagrama, empezando por la parte central, más próxima a la figura, para terminar en la más externa. Después de la lectura en voz alta del significado de cada círculo, la dinamizadora lanzará una pregunta por capa circular, que completará antes de pasar a la siguiente:

1. ¿Con qué apoyos cuenta en el círculo más íntimo? ¿Quién la rodea?
2. En un segundo lugar ¿Con quién se relaciona con frecuencia?, ¿Con qué apoyos cuenta?, ¿Qué y quien está próximo al círculo íntimo?
3. En tercer lugar ¿Cuáles son los lugares de relación? ¿Qué hace fuera de los círculos próximos? ¿Con quien se relaciona? ¿Dónde vive habitualmente? ¿Cómo es su ciudad o pueblo?
4. En unos lugares más amplios ¿Cuáles y cómo es su entorno? ¿Cómo es su país? ¿Qué maneja para saber desenvolverse en el? ¿Qué le influye? ¿Qué rige el entorno? ¿Qué la rodea?
5. ¿Qué aspectos más generales envuelven todo ello? ¿Qué otros elementos se manejan a un nivel más abstracto, casi sin ser conscientes? ¿Qué elementos forman la cultura en sentido amplio?

Este sería el *diagrama de origen*. Todos estos elementos, estas "capas", constituirán el mundo conocido de una persona. Con ello construirá sus "gafas" para mirar el mundo, su marco de referencia. Para interpretar la realidad. Las personas y partes que lo forman son el espejo que guía a la persona para definirse, valorarse, marcarse objetivos, tomar decisiones, etc.

Cuando se haya completado este diagrama, la dinamizadora preguntará: "¿Y en el lugar de destino, quién y qué se tiene? ¿Qué pasa cuando se emigra, cuando se cambia de lugar? ¿Cómo queda el diagrama?".

Se podrá realizar otro diagrama, o bien ir borrando las cosas que cambian o desaparecen

⁶⁴ Fuente: Guía Práctica para la Dinamización de Espacios de Desarrollo Personal y Profesional para Mujeres con Inmigrantes, Programa SARA. Cepaim, Cruz Roja, 2007

en el lugar de destino, al emigrar. Seguidamente cada participante comentará cómo ha quedado su diagrama personal: qué ha cambiado, si lo está completando y para mantener la conexión entre lo del país de origen y su nueva realidad. Se finalizará con una reflexión grupal.

Las transformaciones del entorno físico, personal, social y cultural, hace que el marco de referencia se amplíe y también que cambie el "espejo" para definirse, para tomar decisiones, para comunicarse. Por tanto, es necesario e inevitable un proceso de ajuste y adaptación a todas estas novedades, por el que se asuma lo que se ha "perdido" o dejado atrás y se valoren las ganancias y aprendizajes en el nuevo contexto. La comprensión de estos procesos, y de los procesos de duelo pueden dar claves explicativas a las participantes para comprender sus propias vivencias.

Más preguntas a realizar que pueden ayudar a la reflexión.

- ¿Qué sentimientos pueden provocar estos cambios? ¿Qué reacciones a éstos pueden darse? ¿Son normales?
- ¿Qué se puede hacer para sentirse mejor si estos cambios afectan negativamente?
- ¿Cómo podemos completar el diagrama de nuevo? ¿Qué estrategias estamos usando? ¿Nos aferramos a lo que dejamos atrás? ¿Nos queremos olvidar de todo y empezar de cero? ¿Podemos integrar los dos diagramas en uno nuevo? ¿Qué estrategia funciona mejor? ¿Con cual se sienten mejor y pueden avanzar de manera más fácil? ¿Pueden sugerir alguna idea, estrategia, algo que hagan para mantener el contacto con el origen? ¿Y algo para volver a "completar" el diagrama con algo nuevo? O ¿Qué pueden exigirse y qué no? ¿Qué tiene de negativo el proceso? ¿Y de positivo? ¿Qué aprendizajes se realizan en este trayecto? ¿Se pueden observar ganancias en el proceso, es decir, qué pueden decir de positivo?

Observaciones:

Recordar que la migración puede suponer para algunas personas una liberación y para otras un calvario, pero, lo fundamental es que la reflexión se encamine a comprender los esfuerzos que hay que realizar, las pérdidas y cambios que se dan, y que es normal que pueda provocar sentimientos adversos, cambios de ánimo, estados de tipo depresivo, y que si se observa que no pasan en mucho tiempo sería adecuado consultar profesionales. Se puede dejar tiempo suficiente para hablar y expresar los sentimientos que provoca tratar estos temas, buscando siempre la comprensión de todas las participantes. *Es muy importante que la sesión subraye las ganancias, aprendizajes y factores positivos que se pueden lograr también, aunque algunas no encuentren muchos, en principio, para que la sesión tenga efectos positivos.*

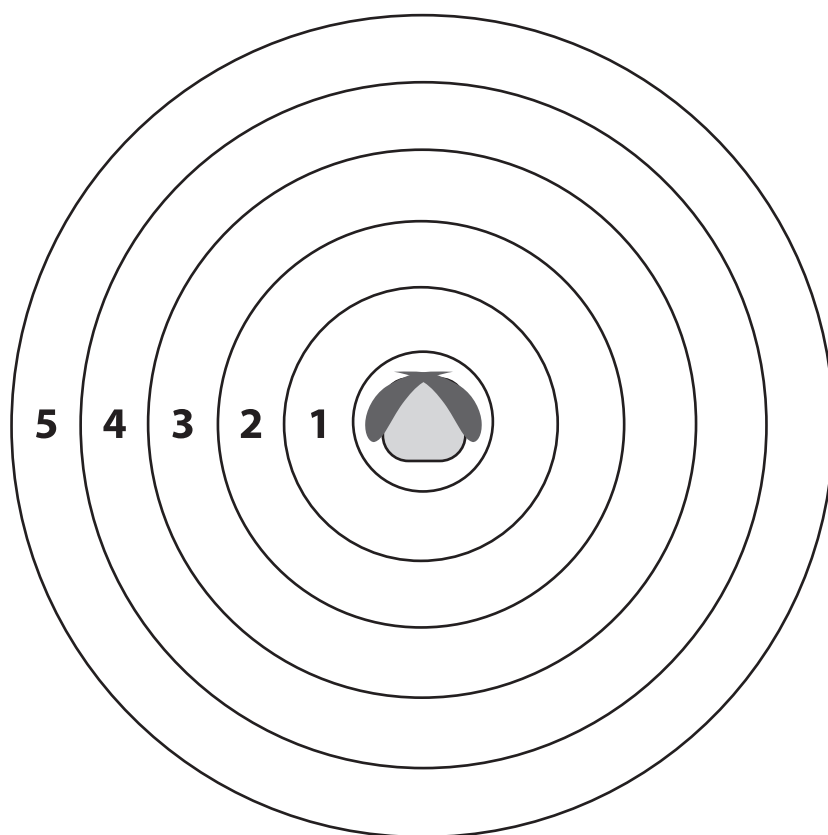
En cuanto a las estrategias de adaptación, recordar que siempre el estancarse en el pasado o negarlo, tiene efectos nocivos y que la estrategia idónea sería la *integración de las experiencias pasadas vinculadas al origen, con las experiencias en el nuevo contexto.*

Se pueden comentar las teorías de los Duelos Migratorios y entregar documentación relativa como lectura para casa por si alguna participante quiere informarse sobre esta teoría, según el nivel formativo del grupo.

Es conveniente adaptarse al nivel formativo y de capacidad de abstracción del grupo. Por ejemplo, en vez de "concepto de urbanismo", puede ponerse "como son las calles, cómo se hacen los edificios", etc. Es recomendable iniciar la lista de cada círculo, para evitar dudas en lo que se demanda hacer.

Es útil realizar esta dinámica con las participantes del taller para ayudarlas a comprender las propias vivencias y procesos que supone el proyecto migratorio. Saber situarse en el contexto personal que están viviendo y poder elaborar adecuadamente el duelo migratorio

(en el caso que lo hubiere) les ayudará a enfrentarse con más fortaleza a una situación de violencia de género.



Significado de los círculos:

1. Círculo íntimo, el hogar: amigos/as íntimos/as, pareja, hijos/as, madre, padre... (familia directa)
2. Círculo próximo: amistades, familia extensa, conocidos/as, vecinos/as, el barrio... Grupos de referencia.
3. La ciudad o el pueblo: trabajo, estudios, comercios, servicios públicos, actividades de ocio, lugares habituales... La vida pública, el estatus social, profesional, formativo, económico, etc.
4. El país: estilos de vida, idioma, dialecto (lenguaje verbal y no verbal), costumbres, formas de pensar, de actuar, de relacionarse, alimentación, clima, geografía, paisajes... Los medios de comunicación, la expresión artística, la gente del país, el tipo de economía, de servicio, legislación, la organización horaria y la gestión del tiempo, organización social, territorial, concepto urbanístico, etc.
5. Cultura en sentido amplio (lo que envuelve todo): referentes históricos, míticos, creencias, valores, tradiciones, arquetipos, religión, roles de género y otros roles, sentido del humor, sentido del bien y del mal, etc.

El Duelo migratorio⁶⁵

Para J. Achotegui el duelo migratorio consiste en un complejo proceso de reorganización de la personalidad al que debe hacer frente el ser humano para adaptarse al cambio migratorio.

La persona que migra puede perder a su familia si viaja sola o a parte de ella, también pierde a sus amigos, deja su país, su ciudad, su entorno con su cultura y sus costumbres, otras veces tiene que aprender un idioma nuevo, puede empeorar su posición social y laboral, y finalmente, puede vivir momentos de riesgo para su salud en su recorrido migratorio.

El duelo es un proceso natural y de maduración vital que vivimos los seres humanos cuando se producen cambios en nuestras vidas, cuando tomamos decisiones, cuando pasamos por determinadas experiencias que hacen cambiar nuestros valores, incluso nuestra identidad...Con cada cambio se ganan cosas nuevas, y se pierden otras.

El proceso migratorio se emprende con esperanza, con la idea de mejorar las condiciones de vida, del individuo y del de la familia. Si las expectativas no se cumplen, si surgen dificultades por el camino que no se esperaban, algunas de ellas difíciles de superar, o si los objetivos tardan demasiado en cumplirse pueden haber problemas para elaborar bien el duelo y sobre todo, para cerrarlo. Se pueden producir ambivalencias entre el país de acogida y el de origen. Añoranza por lo perdido e idealización, falta de interés por su integración en el país de acogida o por sufrir momentos de discriminación o situaciones de marginalidad y exclusión social.

En los casos anteriores, y como cuenta Achotegui, se manifiesta una mezcla de miedo (por la situación del momento y por todas las experiencias por las que han tenido que pasar durante el viaje), sensación de haber fracasado en su vida, despersonalización y soledad. El nivel de estrés es alto y la mayoría de ellos muestra signos de depresión, tristeza, ansiedad, confusión sobre quienes son, donde están y si es real la situación que están viviendo, insomnio, reducción del sistema inmunológico, etc.

A todo este proceso de duelo migratorio, las mujeres inmigrantes pueden sufrir vejaciones, abusos y violaciones en el trayecto de su viaje hace el continente europeo, hasta el punto de contar, al llegar a su destino, con una nueva boca más que mantener. Otro caso es el de las mujeres, senegalesas y de los países del este, mayoritariamente, que viajan engañadas para luego ser introducidas en una red de prostitución, despojadas de todo tipo de documento identificativo, sin poder disponer del dinero que ganan y soportando tratos humillantes y vejatorios.

Se han descrito cuatro etapas por las que pasan o pueden pasar las personas que emigran:

- **Etapas de la luna de miel:** El/la inmigrante tiene amplias expectativas sociales y personales acerca del país de acogida.
- **La etapa depresiva:** Se sufre frustración por el incumplimiento de las expectativas iniciales y paralelamente se mantiene una expectativa de fraternidad respecto a las personas del mismo origen. Suele haber un discurso ideológico que gira en torno a la culpa dirigida a uno/a mismo/a o a los demás. El aprendizaje de un nuevo idioma se puede vivir como una amenaza a la pérdida de la identidad cultural con el país de origen.
- **Etapas de la Adaptación:** Se establecen relaciones sociales más consolidadas aunque se tienen pérdidas en cuanto a las relaciones iniciales o establecidas en la llegada.
- **Etapas de rechazo de la cultura de origen:** No todas las personas pasan por esta etapa.

⁶⁵ Fuente: Achotegui, J. La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural. Ed. Mayo. Barcelona, 2002

DINÁMICA 3: TU CÍRCULO DE APOYO⁶⁶

Objetivo:

Comprobar el tipo de red social de las participantes.

Duración:

60 minutos

Material:

Un papel en el que hay dibujado el círculo de apoyo y bolígrafos.

Desarrollo:

Se plantea a las participantes a quien acudirían en el caso de encontrarse en una situación de violencia o de agravamiento de la violencia. Se les pide que escriban en cada círculo los nombres de la familia, amigos, vecinos, colegas, médicos, trabajadores sociales, policía, etc. a los que acudirían, que expliquen lo que comparten con cada uno de ellos/as y qué esperan de estas personas indicadas en el círculo.

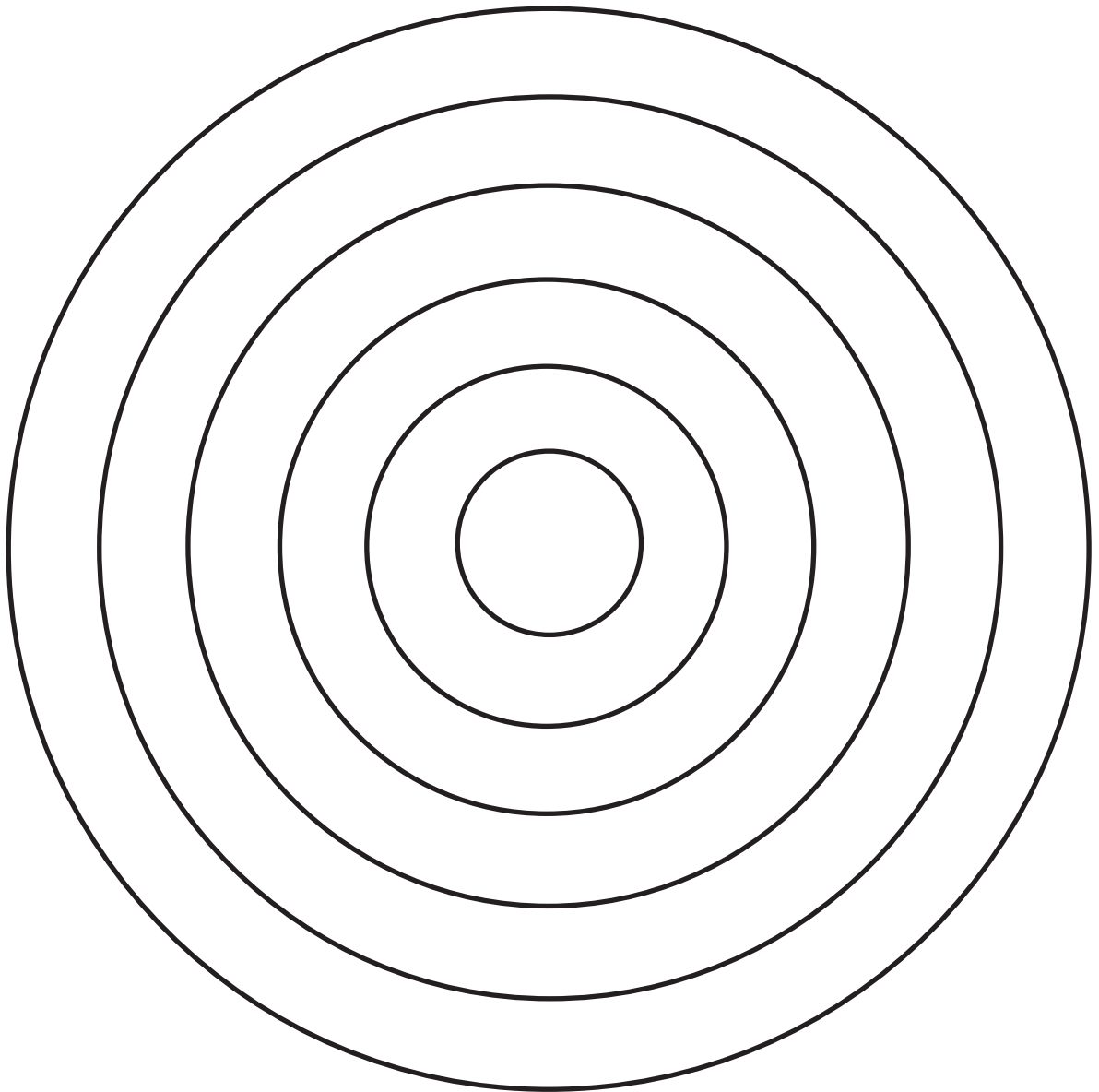
Se pide a las participantes que peguen su círculo de apoyo en la pared y que caminen para observar los dibujos de las demás. Finalmente, las participantes deberán volver al grupo y se les formularán las siguientes preguntas:

- ¿Qué has advertido en los círculos de apoyo?
- ¿Qué has aprendido de tu propio círculo?
- ¿Qué has aprendido del círculo de las otras?
- ¿Cómo se complementan los círculos unos con otros?
- ¿Cómo se solapan vuestras redes?

Observaciones:

Este ejercicio sirve para que cada participante sea consciente de su red social o círculo de apoyo, piense en las personas con las que puede contar y se haga una idea de lo que tendría que hacer y a dónde acudir en caso de violencia. Este ejercicio ayuda a marcar los pasos a realizar en caso de necesidad de ayuda y ejercita en su entrenamiento. Ayuda a valorar, en cada caso, que es lo más conveniente, diferenciando lo que es bueno para cada mujer, lo que está dispuesta a hacer, y lo que quiere hacer. Y ayuda también a empatizar con cada situación, a valorarla y a respetarla.

TU CÍRCULO DE APOYO:



DINÁMICA 4: COMPORTAMIENTOS QUE EXCLUYEN Y COMPORTAMIENTOS QUE INCLUYEN⁶⁷

Objetivo:

Reconocer modelos de exclusión e inclusión.

Duración:

60 minutos

Material:

Copia de la lista de los comportamientos que excluyen y bolígrafos.

Desarrollo:

Parte I:

Se lee la lista de los comportamientos que excluyen y se representan algunos de ellos mediante la técnica del Role-playing. Por ejemplo:

Comportamiento número 1: La participante 'A' representa el papel de una persona que ignora a la otra. La participante 'B' representa el papel de la persona que es ignorada completamente. Las demás participantes observan lo que sucede.

Preguntas:

- ¿Cómo se siente la persona 'B' si no consigue ninguna reacción?
- ¿Cómo se siente la persona 'A' cuando ignora todas las acciones de 'B'?
- ¿Qué ven y sienten las observadoras?

Más preguntas a realizar:

- ¿Cuál de estos comportamientos reconoces?
- ¿Cómo reaccionas si te ves enfrentada a esta exclusión?
- ¿Cómo actúas ante una actitud autoritaria o de superioridad sobre tu persona?
- ¿Cómo te hace sentir esa actitud autoritaria o de abuso de poder?
- ¿Cómo actúas ante una actitud de desprecio o de ignorancia?
- ¿Qué te hace sentir esa actitud de desprecio o de ignorancia?
- ¿Qué te dices a ti misma cuando pasa eso?
- ¿Qué te podrías decir a ti misma para sentirte mejor?
- ¿Qué te gustaría sentir para sentirte mejor?
- ¿Qué te gustaría decirle a la otra persona para sentirte mejor?
- ¿Cómo estás utilizando tu poder?

Debate de los comportamientos expuestos con el grupo.

Parte II:

Se pide a las participantes que rellenen la lista de los comportamientos que incluyen (lo opuesto de los comportamientos que excluyen mencionados).

También se puede pedir a las participantes que representen algunos de los comportamientos que incluyen.

⁶⁷ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

Observaciones:

En la primera parte de esta dinámica se trabaja con las experiencias, actitudes y comportamientos más interiorizados, automatizados y por tanto menos conscientes que viven muchas mujeres y que son un reflejo de la desvalorización y de la exclusión. Mediante la representación de algunos modelos y el posterior debate, estas conductas inconscientes salen a la luz, pueden ser verbalizadas y se hacen conscientes. Aquí se analizan tanto las conductas, actitudes, peticiones encubiertas, etc. procedentes de la persona que excluye, como las actitudes, carencias, necesidades y peticiones encubiertas de la persona que es excluida y que son dañinas para ella.

El hecho de ver y escuchar la representación de comportamientos que excluyen ayuda a las participantes a empatizar con cada situación representada. Quizás alguna de ellas sea el reflejo de alguna situación familiar particular, por ello se precisa mucho tacto por parte de las formadoras, ya que se van a mover sensibilidades y situaciones vividas en primera persona.

Es importante la segunda parte de la dinámica, la reflexión y elaboración de actitudes incluyentes que ayuden al grupo a encontrar alternativas de relación más saludables para sus vidas, donde la mujer sea vista, se la reconozca, sea tratada con respeto y sea bienvenida. También es interesante, desde el punto de vista de la integración de lo aprendido, la representación de las actitudes que incluyen, para que en el imaginario de las participantes queden como últimas imágenes modelos, actitudes y comportamientos saludables para ellas.

	EXCLUSIÓN	INCLUSIÓN
1	Ignorar: no hay saludos, no hay sonrisas, hostilidad.	Ignorar: no hay saludos, no hay sonrisas, hostilidad
2	Intimidación.	Intimidación
3	Aislar a una persona del grupo.	Aislar a una persona del grupo
4	Culpar siempre al otro/a por los errores.	Culpar siempre al otro/a por los errores
5	Bromas humillantes a expensas de una o más personas que se apartan de la normalidad.	Bromas humillantes a expensas de una o más personas que se apartan de la normalidad
6	Mirar a alguien por encima del hombro.	Mirar a alguien por encima del hombro
7	Chismorrear sobre el comportamiento del otro/a.	Chismorrear sobre el comportamiento del otro/a
8	Bromas degradantes sobre los errores de los otros/as.	Bromas degradantes sobre los errores de los otros/as
9	Reírse de la opinión y comentarios del otro/a.	Reírse de la opinión y comentarios del otro/a
10	Reprender públicamente al otro/a.	Reprender públicamente al otro/a
11	Sólo críticas negativas, no hay cumplidos.	Sólo críticas negativas, no hay cumplidos
12	Formación de grupos (solamente) en base a una (pretendida) homogeneidad: racial, étnica, género, edad, orientación sexual, religión, idioma, capacidad.	Formación de grupos (solamente) en base a una (pretendida) homogeneidad: racial, étnica, género, edad, orientación sexual, religión, idioma, capacidad

DINÁMICA 5: EL VALOR DE UN BILLETE DE 100 €⁶⁸**Objetivo:**

Tomar conciencia del valor que tiene cada persona.

Duración:

40 minutos

Material:

Copia de la ficha de trabajo.

Desarrollo:

Se entrega una copia de la ficha de trabajo a cada participante y se lee en voz alta. Después, cada participante, reflexiona de forma individual acerca de lo que la historia le ha hecho pensar y contesta a las preguntas que se formulan. Posteriormente, se comentan en grupo y se puede abrir un pequeño debate con las distintas impresiones/opiniones de las participantes.

Observaciones:

Es importante conceder el tiempo suficiente para que cada mujer pueda reflexionar a su ritmo. Se puede dividir el grupo en subgrupos para que lo lean y debatan antes de la puesta en común global.

Muchas mujeres viven diariamente situaciones de desvalorización, hasta el punto de creérselo e interiorizarlo. Es importante que se den cuenta que cada persona tiene valor por sí misma independientemente de cómo se sienta, de cómo la traten o de lo que le pase en su vida.

⁶⁸ Fuente: Guía Práctica para la Dinamización de Espacios de Desarrollo Personal y Profesional para Mujeres con Inmigrantes, Programa SARA. Cepaim, Cruz Roja, 2007

Ficha de trabajo: El valor de un billete de 100€

Paula, con el rostro abatido de pena, se reúne con su amiga Sara en un bar para tomarse unas cervezas. Deprimida le descarga a Sara todas sus angustias... Que si el trabajo, que si el dinero, que si el novio, las amigas... todo parecía estar mal en su vida.

Entonces Sara cogió un billete de 100€ (acababa de cobrar) y le dijo:

- Paula, ¿Quieres este billete?

Paula un poco confundida le contestó:

- ¡Pero, cómo no lo voy a querer, ¿estás tonta o qué?, todo el mundo lo querría!

Entonces Sara cogió el billete y lo arrugó hasta hacerlo una bola, le enseñó a Paula la pelota y le volvió a preguntar:

- ¿Y ahora, lo quieres?

- Mira Sara, no sé qué pretendes con esto, pero siguen siendo 100€; ¡claro que los quiero si me los das!

A continuación Sara aplanó el billete arrugado, lo tiró al suelo y lo arrastró con el pié, volviéndolo a coger todo sucio, arrugado y pisoteado.

- ¿Aún lo quieres?

- Mira Sara, no sé lo que pretendes, pero eso es un billete de 100€ y hasta que no lo rompas conservará su valor.

- Así es, entonces tienes que saber que aunque a veces algo no salga como tú quieras, aunque la vida te arrugue o te pisotee, tú sigues siendo tan valiosa como lo has sido siempre, **lo que te tienes que preguntar es cuánto vales en realidad y no cómo estás de destrozada en un momento determinado.**

Paula se la quedó mirando sin saber qué decirle, mientras se daba cuenta de cuanta razón tenían aquellas palabras.

Sara puso el billete arrugado a un lado de la mesa y con una sonrisa cómplice añadió:

- Toma, quédatelo para que recuerdes esto cuando te sientas mal... pero me debes un billete nuevo de 100€, para poder utilizarlo con la próxima amiga que lo necesite.

Reflexión

¿Cuántas veces hemos dudado de nuestro propio valor, de que realmente merecemos más o lo podemos conseguir y no nos lo proponemos?

Está claro que sólo con el propósito no es suficiente... son necesarias las acciones para conseguir los beneficios.

Piensa esto rápidamente:

- El nombre de las 5 personas más ricas del mundo
- El nombre de los/las últimos/as 5 ganadores de los Oscars de Hollywood
- El nombre de 10 premios Nóbel
- El nombre de los/as últimos/as 2 ganadores mundiales de la medalla de oro de atletismo

¿Qué tal ha ido?, ¿mal?, tranquilas, no os preocupéis... El tema es: nadie recuerda a los ganadores de ayer. No hay segundos puestos, estas personas son las mejores de su rama, pero los aplausos se van, los trofeos se van... se llenan de polvo y lo que es peor. Los ganadores se olvidan.

Ahora piensa en estas otras preguntas:

- El nombre de un/a profesor/a que te haya ayudado en tu formación.
- El nombre de 3 amigos/as que te hayan ayudado en tiempos difíciles.
- El nombre de una persona que te haya dicho algo valioso o que te haya hecho sentir especial.
- El nombre de alguna persona que te haya inspirado, motivado...
- El nombre de 2 personas con las que disfrutes pasando el tiempo.

¿Qué tal ahora?, ¿mejor?... "las personas que marcan la diferencia en tu vida no son aquellas con las mejores credenciales, con más dinero o más premios... La diferencia la hacen aquellas personas que se preocupan, te cuidan, que de muchas maneras... están contigo".

Masajes en cadena

Objetivo:

Preparar al grupo para iniciar la sesión y distender el ambiente.

Duración:

10-15 minutos

Material:

Ninguno

Desarrollo:

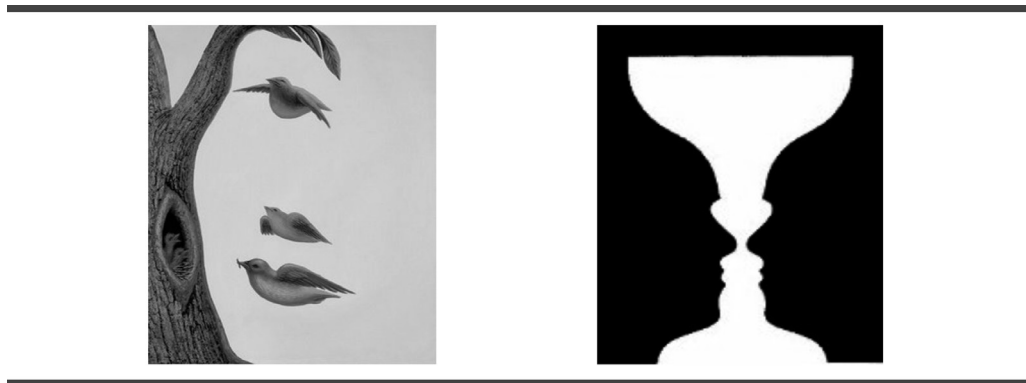
Masajes en cadena: Nos colocamos de pié y en cadena, una detrás de la otra y nos masajeamos en la nuca, el cuello, el trapecio o en la espalda. Después nos giramos y lo hacemos con la persona que antes estaba detrás de nosotras.

Mejorando nuestras habilidades de comunicación⁶⁹

Como se produce la comunicación

Si más de dos personas observan una misma situación y nos lo tuvieran que explicar, seguramente no coincidirían al 100% en su interpretación, porque cada persona tiene su propia manera de mirar, de valorar, igual que cada persona tiene sus propios gustos en el vestir, en el comer, etc. Esta manera de mirar es el resultado de nuestras creencias, de nuestras propias vivencias, de nuestra educación, de nuestra cultura y de nuestra religión.

Cuando nos relacionamos con los demás, las personas hacemos interpretaciones de lo que nos pasa, de lo que vemos, de lo que nos dicen, y esta interpretación es nuestra, es subjetiva, cada persona hace la suya. Hay una diferencia entre la realidad como es y de cómo la percibimos.



¿Cómo miramos?, ¿en qué ponemos la atención?, ¿en qué nos fijamos?...Dependiendo de ello haremos una interpretación que muchas veces creemos que es "la correcta" y "la única posible". ¿Qué vemos en la primera imagen?: ¿Pajaros volando cerca de un árbol o la cara de una mujer?. Y en la segunda: ¿una copa o dos caras mirándose de perfil?.

En la vida cotidiana a veces no tenemos en cuenta que lo que vemos, o explicamos, no es visto ni escuchado de la misma manera por nuestros receptores, y dedicamos poco tiempo a hacernos entender y a verificar cómo nos han entendido.

Siempre estamos comunicando, es imposible no comunicar. No solo las palabras comunican, también el gesto, la mirada, los silencios, el modo como nos sentamos, el tono, las expresiones...hay mucha comunicación no verbal cuando nos relacionamos con otra persona y cuando nos expresamos:

- Expresiones faciales
- Postura
- Movimientos corporales
- Gestos
- Tonalidad, timbre, velocidad, volumen, pausas, entonación, ritmo
- Frases repetitivas
- Respiración

Es tan importante lo que digo (el contenido), como el cómo lo digo (la relación). A veces no son los acontecimientos lo que nos incomoda o lo que nos hace sufrir sino las opiniones que tenemos sobre ellos.

Todas las personas funcionamos de la mejor manera posible en el contexto en el que vivimos y escogemos la mejor opción. Si supiéramos, aprendiéramos o tuviéramos opciones mejores, las pondríamos en práctica. Todas las personas podemos adquirir los recursos que necesitamos para orientar nuestra vida en la dirección en la que decidamos cambiarla. Todas, ya que están en nosotros y en nosotras en potencia.

⁶⁹ Fuente: Elaboración propia.

Sobre retroalimentación⁷⁰ (Rafael Echevarria)

La manera en cómo damos y recibimos opiniones y juicios juega un papel muy importante en un acto comunicativo, y puede influir en el proceso de aprendizaje.

Dar y recibir opiniones incide en la emocionalidad de las personas que los reciben, afectan la calidad de las relaciones interpersonales y en la confianza mutua, afectan a la predisposición para la acción y comprometen las posibilidades de aprendizaje.

Al escuchar un juicio, especialmente si es un juicio crítico, corremos el riesgo de adoptar una actitud defensiva, nos podemos sentir cuestionados/as, avergonzados/as, ofendidos/as, y podemos adoptar una actitud de buscar justificaciones externas a nosotros/as mismos/as para justificar nuestras acciones. O sea, desarrollamos mecanismos para evitar la crítica, nos resistimos a ella.

Imaginamos el resultado de un feedback donde todos y todas actuáramos a la defensiva... el resultado no parece esperanzador, ni abierto al cambio...más bien al contrario. Cuando adoptamos una actitud defensiva limitamos nuestra capacidad de reacción y de innovación.

¿Qué queremos conseguir cuando emitimos un juicio?. Cuando emitimos un juicio, una opinión, intentamos mejorar comportamientos, acciones, corregirlos, hace que nos conozcamos mejor, porque nos estamos comunicando con la otra persona, y aprendemos. ¿Qué sentido le otorgamos a las opiniones? Y ¿Cómo habitualmente entregamos y recibimos juicios y opiniones?.

Si nos callamos, por miedo a no molestar, porque no nos atrevemos, porque hay demasiada carga interna...éstos no desaparecen, quedan en el ambiente, se sienten, o quedan donde el otro/a no lo ve, y produce un "efecto tóxico".

Las opiniones o juicios no son afirmaciones. Las afirmaciones pueden ser verdaderas o falsas: la blusa puede ser de color rojo o amarilla, esto es una afirmación, los juicios no, son discrepables, son opiniones sobre comportamientos, acciones, son "interpretaciones subjetivas que proceden de mi mundo" de la persona que emite el juicio, que habla, no son verdades, no pueden ser afirmaciones, no pueden referirse a la identidad de la persona. Los juicios se basan en las acciones de los/las demás, lo que yo veo, observo en ti.

No somos de una determinada manera, sino que estamos en permanente transformación, la emisión y recepción de juicios y opiniones es una herramienta muy útil para aprender y seguir en esa permanente transformación.

Decálogo de competencias para entregar juicios:

- Preparar el entorno (si es apropiado), el cuerpo, la emocionalidad.
- Crear un contexto (conversación compartida). Explicar el propósito de la conversación. Traer la visión, las inquietudes y compromiso compartido a la conversación.
- No etiquetar ni personalizar.
- No generalizar ni exagerar.
- No adscribir intenciones o motivos.
- Referirse a las acciones (comportamiento) del otro/a.

70 Fuente: Echevarria, Rafael, art. "El Arte de la Retroalimentación", PhD. Newfield Consulting. Febrero 1999

- Hablar de cómo esas acciones "nos" afectan, hablar en primera persona.
- No invocar el nombre de otros/as, sobre todo si no están presentes.
- Indagar el punto de vista del otro/a, escucharlo.
- Pedir cambios concretos en el comportamiento del otro/a.

Decálogo de competencias para recibir juicios:

- Preparar el cuerpo y la emocionalidad (estado relajado, de centramiento y abierta a escuchar).
- Reconocer que se trata de juicios y no de afirmaciones.
- Evaluar la concesión de autoridad.
- Apertura a escuchar, en todo momento, no solo al principio. Estamos atentas a nuestros mecanismos defensivos.
- Indagar los argumentos, los antecedentes.
- Chequear nuestra escucha.
- Legitimar el punto de vista de la otra persona. Comprender no es lo mismo que compartir.
- Tomarse tiempo para responder.
- Agradecer.

DINÁMICA 6: DIFERENTES NIVELES DE COMUNICACIÓN⁷¹

Objetivo:

Aprender a observar el comportamiento verbal y no verbal de otra persona, darse cuenta del propio comportamiento y aprender a dar y recibir retroalimentación.

Duración:

60 minutos.

Material:

Papel y bolígrafos.

Desarrollo:

Se forman 4 personas en cada grupo: A, B, C, D (10 minutos por grupo aproximadamente). Disposición: B se sienta enfrente de 'A', C y D se sientan dando la espalda a 'A'.

'A' hablará durante cinco minutos explicando a 'B' lo que la ha tenido ocupada últimamente.

'B' observará el comportamiento no verbal.

'C' observa los cambios en el tono, la melodía, la duda, la aceleración y deceleración de la velocidad y los cambios de volumen e intensidad de la voz.

'D' se centra en el tipo de narración de 'A': elección de las palabras, errores, repeticiones, acentos, contradicciones, construcción de la frase, argumento, implicación racional o emocional.

Después de la historia, A, B, C y D se tomarán un tiempo para escribir sus observaciones.

Debate: B, C y D hablan de sus observaciones e interpretaciones. Seguidamente se le pregunta a A si reconoce los comentarios efectuados por sus compañeras y si ha obtenido información útil sobre el efecto que causa en los/as demás cuando comunica.

Importante: Observar el comportamiento de 'A' de forma positiva y formular la retroalimentación con una actitud de apoyo.

Observaciones:

Esta dinámica es una oportunidad para la participante A de escuchar y recibir feedback sobre nuestra manera de comunicarnos, ya que, muchas veces nuestra intención a la hora de comunicar algo o cómo creemos que lo estamos haciendo dista mucho de cómo se recibe. También es una oportunidad para el resto de participantes en cuanto a ejercitarnos en dar opinión sobre lo que observamos, como se ha indicado más arriba, de una manera positiva, haciendo comentarios sobre el comportamiento, respetando la identidad de la persona, o sea, formulando observaciones sobre "el que" y "el como", y no sobre "el eres", ni haciendo afirmaciones sobre comportamientos, o sea, diferenciando nuestra manera de referirnos a un hecho y nuestra manera de referirnos a una afirmación.

71 Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen.

Introducción a la comunicación libre de violencia⁷²

Se facilita una relación de las principales habilidades que implica la Comunicación Compasiva. Éstas se describirán en mayor detalle sobre la marcha.

1. Cómo oír/detectar los valores, necesidades y deseos subyacentes de cualquier persona con la que nos estemos comunicando, incluso si esas personas no tienen habilidad para comunicar estas cosas, y permanecer conectadas a ellas en este proceso, incluso si estas personas nos están atacando o culpando. A esto se le llama "Escuchar con oídos de jirafa". Se trata aquí de adivinar cual es la "intención positiva" de la persona que comunica, ¿cuán es su intención verdadera?, ¿qué significados hay detrás de lo que nos está diciendo?, sería algo así como "leer entre líneas".
2. Cómo identificar las más profundas necesidades, deseos o anhelos que están bajo nuestros propios enfados, confusiones, quejas y culpabilizaciones". Se trataría de preguntarnos: ¿Qué es lo que quiero, realmente?, ¿Cuál es mi deseo, mi necesidad ahí?
3. Advertir las sutiles y a menudo confusas diferencias entre los sentimientos objetivos y subjetivos, como "me siento triste" y una mezcla de sentimiento e interpretación, como "me siento traicionada". Ir más allá, de la interpretación de nuestro sentimiento y quedarnos solo con la observación del sentimiento, con su esencia como sentimiento, sin ponerle nombres ni adjetivos.
4. Advertir de qué manera los humanos solemos interpretar y analizar lo que observamos y confundirlo por el hecho en sí. Aprenderemos a identificar la diferencia en cómo expresar nuestras observaciones de nuestras interpretaciones y cómo observar sin interpretar. Reconocer la diferencia entre una afirmación sobre un hecho observable y una opinión subjetiva sobre una actitud. Diferenciar el describir del interpretar.
5. Aprenderemos la sutil diferencia entre una Petición y una Exigencia y cómo las exigencias nos alienan y las peticiones nos conectan. Ya que las exigencias "atravesan" el margen de la integridad de la otra persona y las peticiones "reconocen" a la otra persona.
6. Aprenderemos que para entender en profundidad lo que es importante para otro no significa que debemos HACER lo que ellos desean. Entenderles tampoco significa que tenemos que estar de acuerdo con ellos. Y entenderles no significa que ellos tengan la razón y nosotras estemos equivocadas. Estas creencias erróneas son los motivos clave del por qué a menudo no nos permitimos entender a alguien con quien estamos en conflicto. Entender que cada persona tiene sus criterios y sus razones, esto es, reconocer su identidad que opina y que interpreta, separadamente de estar o no de acuerdo con ello.

Estos 4 pasos se utilizan de 2 maneras distintas dependiendo de:

- A) Si intentamos decirle a otra persona honestamente lo que nos está sucediendo, o
- B) Si intentamos ayudar a otra persona a que nos diga lo que le está sucediendo.

A) Expresándome con honestidad

Paso 1: Cuando he (visto, oído, etc.)(la observación).....

Paso 2: He sentido (tus sentimientos de una simple forma no evaluativa).....

Paso 3: Porque yo quería(tus anhelos, necesidades, esperanzas, etc.).....

Paso 4: Y ahora me gustaría(una petición, no una exigencia).....

⁷² Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

B) Escuchando al otro con empatía

Paso 1: Cuando tu (viste, oíste, etc.)(la observación).....

Paso 2: Sentiste(un deseo de lo que podían sentir).....

Paso 3: Porque querías(adivina sus deseos, necesidades, esperanzas, etc.)...

Paso 4: Y ahora te gustaría(adivina lo que pueden pedir).....

DINÁMICA 7: COMUNICACIÓN LIBRE DE VIOLENCIA⁷³

Según Marschall B. Rosenberg⁷⁴, la forma en que nos comunicamos (en general inintencionadamente) es más violenta de lo que pensamos porque en nuestro lenguaje, con frecuencia, acusamos o juzgamos. En su libro referente a la comunicación libre de violencia, Rosenberg describe cuatro pasos para comunicarse de manera abierta y respetuosa:

1. Observación: observa sin enjuiciar
2. Sentimiento: reconoce tus sentimientos
3. Necesidad: di claramente lo que quieres o necesitas
4. Petición: pide, no exijas.

Objetivo:

Concienciar sobre la violencia en nuestra comunicación y poner en práctica los cuatro pasos de la comunicación libre de violencia de Rosenberg.

Duración:

60 minutos

Material:

Papel y bolígrafos

Desarrollo:

Se crea una situación en la que A y B hablan aproximadamente cinco minutos sobre el hecho de que ninguna de ellas ha cogido el CD con la música que querían escuchar. Las otras observan y después responden a las siguientes preguntas:

- ¿Qué has observado (sin emitir un juicio)?
- ¿Cómo te sentiste durante la observación (por ejemplo alegre, enfadada, irritada, etc.)? ¿Cómo crees que se sintieron A y B?
- ¿Qué necesidades están vinculadas con los sentimientos que has tenido?
- Formula un pregunta que quieras hacer a A y/o B como resultado de los puntos precedentes.

Seguidamente se hacen las mismas preguntas a A y B y se les pide que vuelvan a tener la misma conversación siguiendo los cuatro pasos de Rosenberg.

Observaciones:

Afirmamos que esta dinámica ejercita el comunicarnos de una manera abierta, respetuosa, más auténtica y por tanto no violenta, ya que hablamos desde el "yo" y desde nuestros deseos y necesidades, y no desde el "tu" y desde el juicio, la acusación y la culpabilización. Hablar desde el yo, desde lo que yo observo y siento implica ponernos en contacto con nosotras mismas y al mismo tiempo respetando la identidad y la actitud de la otra persona, sin entrar en valoraciones ni interpretaciones que lo que hacen es alejarnos el uno/a del otro/a, ponernos a la defensiva y buscar justificaciones externas de las acusaciones recibidas. También nos ejercita en cómo elaboramos nuestras opiniones, necesidades, deseos y peticiones.

73 Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

74 Fuente: Rosenberg, Marshall, Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Gran Aldea Editores, 2006

DINÁMICA 8: COMUNICACIÓN NO VERBAL⁷⁵

Objetivo:

Comprender cómo la comunicación no verbal refleja actitudes y sentimientos subyacentes, y cómo puede tener más incidencia que la verbal. Revivir la escena con varios elementos alternativos puede ayudar a utilizar el comportamiento no verbal de forma estratégica hacia la comunicación libre de violencia.

Duración:

60 minutos.

Material:

Ninguno.

Desarrollo:

Los grupos se sientan en círculo alrededor de las personas A y B que están sentadas una junto a la otra en el centro. La persona A le cuenta algo que ha pasado hoy a la persona B. La persona B desatiende totalmente a la persona A sin emplear las palabras. Las otras participantes observan lo que sucede.

Preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido la persona A?
- ¿Cómo se ha sentido la persona B?
- ¿Qué han advertido las observadoras acerca de la comunicación no verbal entre A y B?

Representar nuevamente invirtiendo los papeles de A y B (o con otras dos personas).

Observaciones:

Siempre estamos comunicando, es imposible no comunicar, nuestros gestos y actitudes están llenos de significado y muchas veces éste significado es el que comunica más.

Comunicación sin violencia

Discusión	Diálogo
Objetivo: Ganar	Objetivo: Colaborar
Buscar fallos de la otra	Respeto recíproco/encontrar semejanzas conjuntas
Luchar	Construir
Escuchar para: Descubrir la debilidad de la otra	Escuchar para: Llegar a un acuerdo
Sólo una respuesta es posible (y tú la sabes)	Más de una respuesta es posible
Defender suposiciones como si fueran verdad	Reconsiderar suposiciones
Anteponer tu propia opinión a la de la otra	Admitir que hay diferentes opiniones y que son equivalentes.
Apuntarse a una conclusión final en la que se ve reflejada tu opinión.	Responder al reto de alcanzar una nueva comprensión en lugar de una conclusión final.

Tomado del libro de Daniel Yankelovich, *The Magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation* ("La Magia del Diálogo: Transformar Conflictos en Cooperación") Simon & Schuster, 1999.

DINÁMICA 9: TOMA DE DECISIONES⁷⁶

Objetivo:

Identificar los elementos que influyen en las decisiones.

Aprender a adoptar una actitud positiva ante los problemas y fomentar la reflexión y la búsqueda de alternativas.

Duración:

50 minutos.

Material:

Fotocopia de la ficha de trabajo y bolígrafo

Desarrollo:

En primer lugar se entrega la 1ª hoja de la ficha de trabajo a cada una de las participantes, para que la lean, tras lo cual la dinamizadora ofrece una explicación de a qué nos referimos con toma de decisiones, haciendo hincapié en que la habilidad para la toma de decisiones se puede entrenar y mejorar. También es importante que tengan en cuenta que constantemente estamos tomando decisiones y que solo algunas son difíciles de tomar.

Después, individualmente cumplimentan la 2ª hoja de la ficha, eligiendo una decisión que les cueste o les haya costado tomar. Por último se hace una puesta en común, en la que cada una de las participantes exportará sus conclusiones.

Ideas para la reflexión:

- ¿Cómo te has sentido al realizar este ejercicio?
- ¿En qué ámbitos o situaciones nos es más difícil tomar una decisión?
- ¿Alguna vez te has quedado "bloqueada" a la hora de tomar una decisión, y has dejado "que las circunstancias" decidan por ti?
- ¿Crees que alguna vez tu estado de ánimo, "tus nervios", te han influido a la hora de tomar alguna decisión?
- El problema que has elegido ¿Lo hubieras resuelto del mismo modo en tu país de origen? ¿Te ha costado resolverlo más o menos?

Observaciones:

Es importante respetar el ritmo de trabajo de cada una de las participantes y estar pendiente de ayudar a las que tengan mayor dificultad para realizar el ejercicio, ya sea por el nivel de comprensión del idioma, expresión escrita, capacidad de introspección... Puede ayudarse a realizar el ejercicio sugiriendo que lo escriban en el idioma de origen, poniendo otros ejemplos... Otra alternativa, si en el grupo hay muchas participantes con este tipo de dificultades, es que rellenen la 2ª hoja por parejas.

Antes de empezar la dinámica, puede ser interesante realizar previamente alguna distensión (relajación por ejemplo) para afrontar el ejercicio con una actitud positiva.

Esta dinámica no pretende ni puede abarcar todo el trabajo que podemos realizar con respecto a la toma de decisiones, por lo que la dinamizadora puede adaptar la ficha para el trabajo de otros aspectos de la toma de decisiones, algunos ejemplos son: preguntas de control (por qué, quién, qué, cuándo, dónde y cómo), las fuentes de información posibles (internas y externas), análisis del contexto...

⁷⁶ Fuente: Programa Hércules de toma de decisiones y solución de problemas, Asociación "Deporte y Vida", Ministerio del Interior. Adaptación Programa SARA

Ficha de trabajo: Toma de decisiones

1ª Hoja: Ejemplo de un proceso en la toma de decisiones.

Situación objetiva	Estoy buscando trabajo y veo un puesto que me interesa pero en el que no cumplo todos los requisitos.			
	Influencia negativa		Influencia positiva	
Actitud ante la situación	Impulsiva	Me lanzo y ya pensaré cómo lo hago.	Reflexiva :	Voy a pararme a pensar el tiempo que necesite, tranquila
	Catastrofista	Nunca lo conseguiré.		
	Pasiva	Si me llaman lo intento sino pues nada.		
Definir el problema	Rumiante	Lo hago o no lo hago, lo hago o no lo hago, lo hago o no...		
	Generalizar, Mezclar problemas	Quiero estar mejor, No tengo dinero.	Objetivo claro y concreto, qué queremos.	Quiero mejorar mi situación laboral
	Alternativas	Consecuencias positivas ventajas	Consecuencias negativas inconvenientes	
	1. Presentar mi candidatura para ese puesto	Tengo opciones para conseguir el trabajo: me abro esa puerta. Reviso mi currículum y así lo mejoro. Supero mi miedo inicial.	Puedo generar pensamientos automáticos que me hagan sentirme mal.	
	2. No presentar mi candidatura	No tengo que hacer nada.	Seguro que así no consigo el trabajo. Si no hago nada mi vida no cambia.	
	3. Solicitar más información en la empresa	Puedo tomar la decisión con más información sobre el puesto. Al hablar con la empresa consigo que me conozcan.	A lo mejor al solicitar la información rechazan ya mi candidatura. A lo mejor no me reciben.	
	4. Presentar mi candidatura de forma espontánea	Al hablar con la empresa consigo que me conozcan. Tengo opciones para conseguir otros trabajos. Reviso mi currículum y así lo mejoro. Supero mi miedo inicial.	Puede que no tengan otros puestos acordes a mi perfil. A lo mejor no me reciben.	
	RECUERDA: "Tener una única opción ante algo es estar sometida, tener dos es vivir en la eterna duda, esto o eso, tener tres o más es la libertad para tomar la mejor decisión posible..."			
	Plan de Acción Alternativa Elegida	<ul style="list-style-type: none"> - Revisar y actualizar mi currículum - Preparar fotocopias de mi documentación - Buscar información sobre la empresa - Solicitar una cita 		

2ª Hoja: Pongo en práctica la toma de decisiones.

Situación objetiva

Actitud

Objetivo claro y concreto que queremos conseguir

Alternativas	Ahora es el momento de tener en cuenta la realidad y el presente	
	Ventajas	Inconvenientes
1		
2		
3		
4		

RECUERDA: En la mayoría de los casos no hay decisiones buenas o malas, lo importante es decidir de forma consciente porque pase lo que pase, aprenderemos de nosotras mismas, de nuestros límites y de nuestras fortalezas.

Plan de Acción Alternativa Elegida	
---	--

Ejercicio de superación personal. Comunicar algo que vas a mejorar**Objetivo:**

Adquirir un compromiso de mejora personal a partir de lo aprendido hasta el momento.

Duración:

5 - 10 minutos.

Material:

Ninguno.

Desarrollo:

Caminar por la sala, ocupando todos los espacios de la misma. Las participantes se paran delante de alguien, se miran a los ojos y comunican algo que quieran o que hayan decidido mejorar de ellas mismas, como resultado de los aprendizajes y en relación a lo que se ha experimentado y aprendido hasta el momento en este segundo módulo, la otra persona mira a los ojos de su compañera con una actitud de escucha. Luego la persona que escucha hace lo mismo, comunicando algo que haya decidido mejorar de sí misma. Después siguen caminando y se paran delante de otra persona y repiten el proceso.

RUEDA DE VALORACIONES Y REFLEXIONES

Se procede a pedir a cada participante que comparta con el grupo sus aprendizajes de este módulo, valoraciones, reflexiones, qué dinámica les ha servido más, etc. Y cómo se sienten en este momento, cómo se van de la sala.

Preguntas que pueden ayudar a reflexionar:

1. ¿Qué has aprendido hasta ahora?
2. ¿Cómo lo utilizarías?
3. ¿Qué necesitabas antes para sentirte segura?
4. ¿Cuáles son tus necesidades ahora?

FICHA DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO 11:

Imagínate este taller como un camino de concienciación sobre la existencia de la violencia contra las mujeres, ¿Cuántos pasos crees que has dado ADELANTE?. Señala con una X dónde te encuentras en este momento. Si quieres también puedes escribir algún comentario.

	He dado los primeros pasos	Estoy en la mitad del camino	He llegado muy lejos
Tengo más herramientas para comunicar mis necesidades y mis críticas			
Se reconocer los comportamientos que excluyen y los comportamientos que incluyen			
Reconozco lo importante que es tener una red social donde acudir en caso e violencia			
Se valorarme a mi misma, mis capacidades y hacerme respetar			

MÓDULO III: DE PUERTAS PARA AFUERA

Podemos trabajar juntos con los hombres y mujeres de buena voluntad, esos que irradian la bondad intrínseca de la humanidad. Para hacerlo efectivamente, el mundo necesita una ética global con valores que den sentido a la experiencia de vivir.

**Wangari Maathai, activista y ecologista keniana.
Premio Nobel de la Paz 2004**

7.4. Módulo III: De puertas para afuera

OBJETIVOS:

- Conocer las características de las relaciones basadas en el poder, en la indulgencia y en la unidad.
- Reflexionar y Construir las características de la familia ideal.
- Conocer la relación entre los Derechos Humanos y las familias libres de violencia.
- Aportar información en materia de violencia de género: recursos, servicios y leyes.
- Fomentar la participación social de las mujeres.

GUIÓN:

1. Rueda de presentaciones: recordamos el nombre y expectativas para este tercer módulo.
2. Leemos los acuerdos del grupo.
3. Características de las relaciones basadas en el poder y de aquellas basadas en la unidad (lectura y comentario del texto).
4. Dinámica 1: Características de tu familia ideal (I).
5. Dinámica 2: Características de tu familia ideal (II).
6. Los Niveles Lógicos.
7. Funciones de las historias.
8. Dinámica 3: Narrar una historia de superación personal.
9. Dinámica 4: Hacer una manta.
10. Dinámica 5: El Tapiz.
11. Dinámica 6: Los Derechos Humanos y el empoderamiento de las mujeres.
12. Dinámica 7: Qué hacer ante un caso de violencia.
13. Dinámica 8: Ella puede, ellas pueden...yo puedo.
14. Dinámica 9: Mi proyecto personal de participación.
15. Rueda de valoraciones, reflexiones y cierre.
16. Ficha de Evaluación del tercer módulo y Evaluación final.

Rueda de presentaciones

Recordamos el nombre y comentamos al grupo nuestras expectativas sobre el tercer módulo. Pedimos a las participantes si tienen algo que comentar con respecto a lo trabajado en el segundo módulo, algo que hayan cambiado, alguna vivencia relacionada con el tema. Y cómo se sienten en este momento.

Características de las relaciones basadas en el poder, en la indulgencia⁷⁸ y de aquellas basadas en la unidad (Lectura y comentario del texto)⁷⁹

1. Características de las relaciones basadas en el poder

- **El acceso al conocimiento es desigual**

En la familia basada en el poder el acceso al conocimiento es desigual. Históricamente, en la mayoría de culturas los hombres han tenido más fácil el acceso a las fuentes del conocimiento y la información, mientras que a las mujeres les ha sido negado de forma sistemática. En las familias basadas en el poder, la educación de los hombres tiene precedencia sobre la de las mujeres, a las que se les asignan roles y responsabilidades que aparentemente no requieren educación y refinamiento⁸⁰ de la mente.

- **Las diferencias en los valores, pensamientos, opiniones no son apreciadas**

El fruto último de la capacidad humana para saber es la verdad con respecto a las ideas, por un lado, y la veracidad y la confianza en el contexto de las relaciones humanas por el otro. De por sí, la familia basada en el poder sufre de varios desordenes de conocimiento. Así pues, no es sorprendente que estas familias estén impregnadas de una falta de veracidad y confianza en sus relaciones interpersonales.

Temer aquello que es diferente y único. En el marco dicotómico de la visión autoritaria de la vida, las semillas del prejuicio, la sospecha y la exclusividad son sembradas en las mentes y corazones de los niños.

- **El amor es condicional**

Las familias basadas en el poder también sufren de disfunciones del amor. La prevalencia del poder en estas familias condiciona la expresión de amor a la voluntad de uno mismo para anularse.

- **El compañero poderoso exige obediencia y sumisión, a cambio, el otro recibe algún cuidado y compasión**

La persona o personas más poderosas de la familia exigen obediencia y sumisión por parte de los demás miembros de la familia y, a cambio, éstas les proporcionan alguna medida de atención y compasión. Normalmente, en este tipo de familias, es el padre quién espera la conformidad de la esposa y los hijos. Sin embargo, no es raro que ambos padres empleen sus posiciones de poder para exigir obediencia y conformidad por parte de los niños.

78 Indulgencia > indulgente: Adjetivo que se aplica a la persona que juzga o castiga las faltas de otros sin severidad o que es poco exigente en cuanto a obligarles a hacer lo que les corresponde o deben hacer; así como a su actitud y comportamiento. Diccionario María Moliner.

79 Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

80 Refinamiento: Esmero, cuidado (Diccionario de la Real Academia Española).

- **Se exige la conformidad, la diversidad es una amenaza**

La conformidad no es lo mismo que las legítimas expectativas de los padres de que sus hijos se comporten bien, sean bien educados, no mentirosos y considerados. Desear tal comportamiento por parte de nuestros hijos y hacer los esfuerzos necesarios para educarles para que sean “buenos ciudadanos” son signos de nuestro amor hacia nuestros hijos. De hecho, si no hacemos todo lo posible para educar a nuestros hijos de esta manera, entonces hemos fallado a la hora de expresarles nuestro amor por ellos.

Los padres que exigen conformidad por parte de sus hijos están interesados en controlarles; desean moldear a sus hijos a su propia imagen. En consecuencia, no fomentan la curiosidad, la originalidad y la creatividad.

- **Se utilizan las habilidades de discusión**

2. Características de la familia basada en la indulgencia

Desde finales de la Segunda Guerra Mundial, en Occidente y cada vez más en todas partes se ha desarrollado un nuevo tipo de familia. Se trata de las familias basadas en el placer o la indulgencia que dan prioridad a la gratificación de las necesidades y deseos personales por encima de otros temas. En estas familias, la búsqueda del conocimiento y la verdad no tiene relevancia excepto para beneficio personal. En las familias basadas en la indulgencia, el amor se considera idéntico a la gratificación; los poderes de la voluntad humana se expresan de forma indiscriminada y desordenada. Los niños en estas familias crecen siendo inmensamente egocéntricos, intolerantes e indisciplinados. Exigen la gratificación instantánea de sus deseos por parte de sus padres y de la sociedad y cuando éstas no son cumplidas a menudo recurren a la violencia y el crimen. Estos individuos son altamente propensos a desarrollar adicciones y a relacionarse con los demás como si tuvieran privilegios automáticos e ilimitados.

Una vez revisadas las principales características y dinámicas de las familias basadas en el poder y de aquellas basadas en la indulgencia, nos centraremos en las características de las familias basadas en la unidad y tendremos en cuenta las formas con las que podemos potenciar este tipo de familias en nuestras sociedades.

3. Características de las familias basadas en la unidad

- **Igualdad de acceso y de distribución del conocimiento**

En las familias basadas en la unidad, la adquisición del conocimiento no es sólo un derecho sino una responsabilidad de todos los miembros de la familia.

Creando condiciones de igualdad y reciprocidad, la familia basada en la unidad elimina la imperdonable falta de veracidad y de confianza que actualmente atormenta a muchas familias y relaciones entre hombre-mujer. Esta igualdad también resultará en el desarrollo de una mayor intimidad y corresponsabilidad que muchas personas han eludido hasta ahora en sus interacciones matrimoniales y familiares.

- **Celebración de la diversidad**

En el contexto de las familias basadas en la unidad también se fomentan, de manera activa, las cualidades de universalidad, creatividad, curiosidad y búsqueda de la verdad.

- **El amor es incondicional**

La expresión de amor en las familias basadas en la unidad, contrariamente al encontrado en las familias basadas en el poder y la indulgencia, es incondicional, dirigido al otro, propicio al crecimiento, unificador y dotado de ternura y apertura.

En estas familias, el amor es unificador y lo abraza todo, se ayuda a los niños a quererlos ellos mismos, a querer a los demás y a la vida sin experimentar la "ambivalencia del amor" tan frecuentemente encontrada en las familias basadas en el poder y la indulgencia y en las sociedades.

- **Cuidado y compasión mutuos**

Mientras que a nivel individual el espíritu de servicio se refiere al uso maduro de la voluntad humana, a nivel de la sociedad, la expresión más noble del libre albedrío es crear condiciones de justicia. Así, pues, el servicio y la justicia van mano a mano. En una familia o sociedad basada en la unidad, los individuos se esfuerzan al máximo para servirse el uno al otro, mientras que al mismo tiempo la familia y la sociedad se aseguran que la justicia será el 'modus operandi' del grupo.

- **Comunicación excelente empleando la comunicación libre de violencia**

Cuando la gente toma conciencia de su unidad esencial con todas las demás personas y logra tener el valor de ser sincero y buscar la verdad, entonces se dan cuenta que el nivel más alto de libertad se obtiene cuando uno se compromete en actos de servicio hacia los demás. Así, los individuos no necesitan comprometerse en actos disgregadores de búsqueda de la justicia personal que a menudo degeneran en venganza y violencia. Asimismo, la sociedad, en virtud de su confianza en la justicia, no permitirá que se creen las condiciones de segregación, prejuicios, injusticia, anarquía y desorden ni una cultura de desconfianza, desunión y violencia.

- **Se utilizan las habilidades de diálogo**

Tipo de familia	Familias basadas en el poder	Familias basadas en el placer o la indulgencia	Familias basadas en la unidad
Características			
Orientación	Orientada hacia el poder	Orientada hacia el placer	Orientada hacia el crecimiento
Cosmovisión	Percepción dicotoma	Percepciones indiscriminadas	Unidad en la diversidad
Características emocionales e intelectuales	Rigidez	Confusión	Creatividad
Relaciones con los demás	Sumisión autoritaria	Relaciones indiferenciadas	Responsabilidad y cooperación

DINÁMICA 1: CARACTERÍSTICAS DE TU FAMILIA IDEAL⁸¹ (I)

Objetivo: Describir el ideal de familia.

Duración: 45 minutos

Material:

Copia de las preguntas, papel y bolígrafos para todas las participantes. CD con música ambiental.

Desarrollo:

1. Las participantes escriben su ideal de familia empleando las cuatro características de Danesh⁸² después de haber leído y comentado el texto:

- Orientación
- Cosmovisión
- Características emocionales e intelectuales
- Otros

2. Cada participante responde por escrito a las siguientes preguntas individualmente:

- ¿Cuál es el objetivo de tu familia?
- ¿Qué tipo de familia quieres tener?
- ¿Qué tipo de cosas quieres hacer?
- ¿Qué te gustaría ver haciendo a los demás?
- ¿Qué tipo de contexto quieres recrear?
- ¿Qué tipo de sentimiento quieres tener en tu hogar?
- ¿Qué tipo de relaciones quieres tener con los demás?
- ¿Qué cosas son verdaderamente importantes para ti en tu familia?
- ¿Cuáles son los objetivos de mayor prioridad de tu familia?
- ¿Cuáles son los talentos, dones y habilidades de los miembros de tu familia?
- ¿Cuáles son tus responsabilidades como miembro de familia?
- ¿Qué principios y pautas quieres que siga tu familia?
- ¿Quiénes son tus héroes y/o heroínas? ¿Qué es lo que te gusta de ellos y qué te gustaría emular?
- ¿Qué familias te inspiran y por qué las admiras?
- ¿Cómo puedes contribuir a la sociedad como familia y prestar un mayor Servicio?

3. Presentación de los pensamientos sobre las preguntas anteriores y la relación con la transformación de familias basadas en el poder a familias basadas en la unidad.

Observaciones:

Después de haber comentado las diferencias entre las relaciones basadas en el poder, en la indulgencia y en la unidad, las participantes tienen ahora más argumentos y más conciencia sobre qué tipo de relaciones quieren y qué tipo de relaciones no quieren para ellas y para su familia. Con las preguntas anteriores se da la oportunidad de reflexionar y crear mentalmente las características deseables de la familia ideal. Estas preguntas ejercitan la imaginación, le dan vía libre al deseo, a la reflexión y a la visión general. Es conveniente proponer a las participantes que contesten a las preguntas "como si" cualquier deseo fuera alcanzable y posible para que puedan crear y elaborar los contenidos sin creencias limitadoras.

80 Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

81 Danesh: Escritor y psiquiatra, ha llevado a cabo una profunda investigación sobre las causas de la violencia humana así como sobre la dinámica de un matrimonio y una familia saludable integrando principios científicos y espirituales. Ha publicado diversos libros entre ellos: Una sociedad sin violencia, un regalo para nuestros hijos. Ed. Bahá'í, 1966.

DINÁMICA 2: CARACTERÍSTICAS DE TU FAMILIA IDEAL⁸³ (II)

De puertas para afuera

MÓDULO III

Objetivo: Vivenciar el modelo de familia ideal construido previamente

Duración: 45 minutos.

Material: Papel, papel de embalar blanco, tijeras y bolígrafos.

Desarrollo:

(Sigue de la dinámica anterior)

1. Las participantes se dividen en grupos de cuatro y se escriben los pensamientos sobre las preguntas anteriores para luego ser pegadas en una gran pirámide y expuestas al grupo.
2. Por parejas, una guiando a la otra, las participantes colocan la pirámide en el suelo (ver imagen), con papeles representando cada nivel, siguiendo el orden de los diferentes niveles o pasos de la pirámide, cierran los ojos y se van asociando a cada uno, y lo van reviviendo de acuerdo con lo que para ellas representa su familia ideal, que tendrá relación con la respuesta de las anteriores preguntas. Después la que guía pasa a ser guiada. (También se pueden hacer 2 grupos, en función del espacio de la sala, y las participantes serán guiadas por la formadora, que habrá tomado nota previamente de las características de la familia ideal de las participantes).

Preguntas que pueden servir para guiar a la compañera:

- **1. Ambiente** - Dónde estás
¿Qué ves?, ¿Hay luz, hay personas?, ¿Cómo es lo que ves?
- **2. Comportamiento** - Qué harás
¿Qué está pasando?, ¿Qué hacen los/las demás?, ¿Cómo es su comportamiento?, ¿Y el tuyo?
- **3. Capacidad** - De qué eres capaz
¿Cómo te relacionas con los miembros de tu familia?, ¿Cómo se relacionan entre ellos?, ¿Cómo es la calidad de los comportamientos?, ¿Cómo os habláis, cómo os tratáis?
- **4. Convicción/Valores** - En qué crees
¿Cuáles son los valores que sustentan esos comportamientos?, ¿Cuáles son tus valores y los valores con respecto a tu familia?, ¿En qué crees?, ¿Qué es importante para ti?
- **5. Identidad** - Quién eres
¿Cómo te identificas?, ¿Cuál es tu identidad, tu singularidad, tu luz?
- **6. Espiritualidad** - A dónde perteneces
¿Cuál es tu misión/propósito en esta vida?

Abres los ojos, te giras sobre ti misma y miras el camino que has recorrido, observa la familia ideal que acabas de construir, la tuya.

Observaciones:

Aquí se utiliza la técnica de la "asociación" e "integración" como resultado final de todo el proceso. Con esta técnica se reafirma y se integran todas las ideas, deseos y proyectos

83 Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

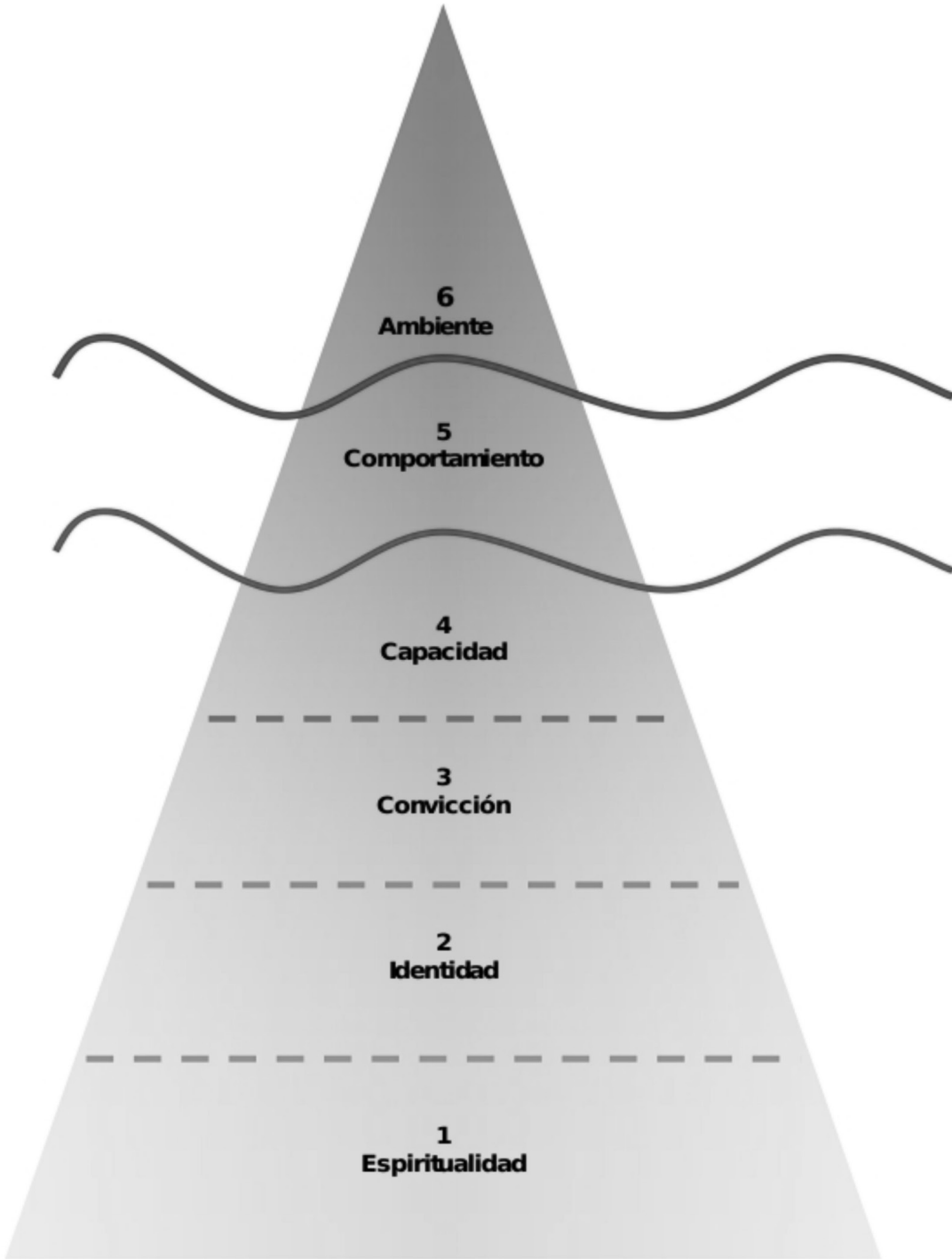
a través de todos los sistemas representacionales: El auditivo, el visual y el cinestésico. La participante "vive" en cada paso o nivel lógico de la pirámide, aquello que ha deseado y quiere para sí, produciendo transformaciones internas profundas que implican la creación de nuevos caminos neurológicos cargados de creencias, valores, capacidades y comportamientos sanos y ecológicos para ellas y para sus familias.

Aunque el orden de la lectura y las dinámicas que aquí se presenta es en primer lugar el de la lectura del texto sobre las características de las familias y en segundo lugar las dinámicas sobre la descripción y vivencia de la familia ideal, las formadoras pueden optar por hacer trabajar en primer lugar las dinámicas con las participantes para así observar los valores de cada una de ellas y contrastarlos posteriormente con los valores explicados en la lectura.

*La explicación del origen y del significado de los niveles lógicos (o pasos de la pirámide) se desarrolla después de la imagen "Mi familia ideal".

MI FAMILIA IDEAL

De puertas para afuera



MÓDULO III

Los Niveles Lógicos⁸⁴

Robert Dilts⁸⁵

Robert Dilts, especialista en Programación Neurolingüística, distingue seis niveles lógicos, a partir del trabajo de Bateson (antropólogo). La idea del modelo de Dilts es desarrollar un esquema de orientación práctica que permita intervenir y realizar cambios. Desde el punto de vista psicológico, los individuos nos movemos en estos niveles:

1. Entorno, limitaciones externas
2. Conducta
3. Capacidades
4. Creencias y Valores
5. Identidad
6. Espiritualidad

La relación entre estos niveles es la siguiente: El individuo se mueve en un **entorno** a través de su **conducta**. A su vez, la conducta está guiada por los mapas mentales y estrategias aprendidas, lo cual da lugar a sus **capacidades**, y dichas capacidades son organizadas por el sistema de **creencias, valores**. Las creencias y valores son organizados por la **identidad**, nuestra conciencia del yo. Esta conciencia de quien soy es superada por una percepción de pertenencia a un sistema superior que le da sentido a nuestra identidad y a nuestra existencia, relacionado con nuestra misión en el mundo.

El entorno o ambiente corresponde al contexto externo dentro del cual se moviliza el individuo. La persona percibe a su entorno como algo fuera de sí misma, y es algo frente a lo cual reacciona, responde y recibe su influencia. Se identifican aquí los **dónde y cuándo**.

La conducta corresponde a las acciones y reacciones físicas específicas a través de las cuales las personas interactúan con otras personas y el mundo circundante. Se trata esencialmente del **qué hago**.

Las capacidades corresponden al conocimiento consciente o inconsciente aplicable para el logro de objetivos, incluyendo las fórmulas de conexión de esos conocimientos. Son nuestras capacidades y habilidades, nuestras estrategias que orientan y dan dirección a los comportamientos por medio del mapa mental. Es nuestra competencia para seleccionar, alterar o adaptar un conjunto de comportamientos a un conjunto amplio de situaciones externas. Se trata esencialmente de los **cómo hago algo**.

Las creencias constituyen un sistema que contiene los fundamentos tanto de las capacidades como de la conducta en el entorno. Aquí se establecen aquellas generalizaciones más fuertes respecto al origen, sentido, límites del mundo circundante, conductas, capacidades e identidad. Es nuestra manera de pensar. Es el ámbito de los **por qué**.

Las creencias afectan tanto a las capacidades como a la conducta, influyéndolas, dirigiéndolas, decidiendo en definitiva lo que un individuo entenderá por aceptable o no, verdadero o no. Los valores, aún cuando se encuentran en el dominio de las creencias, conforman un tipo especial de las mismas, ya que enfatizan un tipo especial de por qué, vale decir, la razón de **por qué algo es importante**. Los valores corresponden a ciertas utopías razón de lucha en la vida o a ciertas cosas que los individuos rechazan o evitan. Son la razón de discriminación del grado de significación o importancia de algo, de la bondad o maldad de algún hecho, lo cual fundamenta las conductas consistentes. Las personas desarrollan un esquema jerárquico de valores que les permite discernir y decidirse por el más alto de ellos cuando enfrenta condiciones en las cuales diferentes valores exijan diferentes conductas.

La identidad corresponde a la conciencia de lo que el individuo es. Al ser conscientes de nuestra identidad, organizamos nuestras creencias, capacidades y conducta dando lugar así a un sistema particular y único. Este es el ámbito del **quién soy**.

La espiritualidad está relacionada con el hecho de que nosotros/as pertenecemos a sistemas mucho más amplios que nuestra propia identidad. Cómo vemos el mundo más allá de nosotros/as, desde fuera y más arriba de nosotros/as mismos/as. **Quien mas**.

84 Fuente: Dilts, Robert, Coaching, Herramientas para el cambio, ed.Urano

85 Robert Dilts, autor, entrenador y consultor en el campo de la Programación Neurolingüística.

Preguntas y etiquetas de la PNL (Programación Neuroligüística) con respecto a los niveles neurológicos:

Entorno: ¿Dónde?, ¿Cuándo?. Mi entorno

Comportamiento: ¿Qué?. Lo que hago

Habilidad: ¿Cómo?. De lo que soy capaz

Creencias y valores: ¿Por qué?. Lo que creo

Identidad: ¿Quién?. Lo que soy

Espiritualidad: ¿quién más?

Espíritu

Salir del sistema hacia el "sistema de sistemas"
El Trascender, ¿cuál es el sentido más allá de mí?

Identidad

Cambios en todo el sistema de valores y creencias o paso a otro sistema
El Ser, ¿quién soy?

Valores/ Creencias

Cambios en todo el planteamiento de comportamiento, debido a una nueva interpretación del contexto
Crear y Valer, ¿porqué y para qué?

Capacidades

Ajuste o enriquecimiento de comportamientos, debido al refinado de representaciones internas
Poder, Lograr, ¿qué puedo lograr y cómo?

Comportamiento

Una respuesta de comportamiento concreta para un entorno concreto
El Hacer, ¿qué hago?

Entorno

El Tener, ¿qué tengo, donde, cuando, con quién?

Cada nivel funciona integrando el nivel inmediato inferior y operando sobre él. Los grupos de cambio o de actividad en un determinado nivel influirán también sobre el nivel inmediatamente superior. Los cambios que una persona haga en los niveles superiores afectan directamente todos los niveles inferiores de manera duradera. Los cambios hechos en niveles inferiores pueden influenciar transitoriamente algún nivel superior. Ejemplos:

- La velocidad de un automóvil es una función de cambio en la distancia que recorre en relación con el tiempo (entorno)
- Apretar el acelerador o pisar el freno son comportamientos que alteran la velocidad del automóvil.
- La capacidad para respetar el límite de velocidad es una función de la integración de un mapa mental partiendo de las propias percepciones, para regular la forma de utilizar los pedales.
- Respetar el límite de velocidad es el resultado de valorar las leyes y creer que si no las acatamos sufriremos las consecuencias. Si uno no valora la limitación de velocidad, no la respetará aunque sepa cómo hacerlo.
- Ser un "buen conductor o conductora" (identidad) es una función del alineamiento de todo lo anterior.

Otro ejemplo:

- Las teclas de un piano, el sonido que éste produce y las notas de la partitura están en el entorno.
- Pulsar una tecla del piano es un comportamiento.
- Tocar el piano (mirar de reojo la partitura y coordinar los dedos para producir los sonidos en la secuencia correcta) es una capacidad.
- Apremiar la música es una función de las creencias y valores.
- Asumir la identidad de "músico" es una combinación de todo lo anterior.

Funciones de las Historias⁸⁶

En la interacción humana como en la experiencia existen ciertos procesos vinculados a la confrontación con las historias. Describimos estos procesos como las 'funciones' de las historias.

La función espejo: El lector puede identificarse con los personajes de la historia y proyecta sus propias necesidades en la historia. La historia se convierte en un espejo que refleja y puede reflejar.

La función modelo: Las historias proporcionan una situación de test, donde podemos encontrar actitudes o ejemplos a seguir que de entrada no son habituales en nosotras mismas o que no tenemos integrados. Aprendemos experiencias nuevas que podemos poner en práctica.

La función mediadora: La historia se convierte en un filtro. Debido a la calidad de modelo de las historias, la compañera puede recibir una información que, de otra manera, provocaría una reacción agresiva en ella. Por otro lado, las historias dan a la persona la oportunidad de expresarse en una forma de comunicación que normalmente no tiene a su disposición.

El efecto depósito (almacén): Por sus metáforas, las historias pueden ser fácilmente retenidas y aplicadas en otras situaciones.

Transmisores de tradición: Las historias transmiten tradición: tradición cultural, familiar, de sociedad o individual. Una historia transmite pensamientos, reflexiones y asociaciones. Transmitida de generación en generación, las historias siempre parecen ser las mismas. Pero, dependiendo de la persona que las escucha, toman un nuevo sentido quizás desconocido.

Transmisores transculturales: Las historias de otras culturas aportan información sobre normas y conceptos que son importantes en otros países. Muestran otros modelos de pensamiento y nos permiten expandir nuestro repertorio de conceptos, valores, normas de comportamiento y soluciones. La dolorosa toma de conciencia de los prejuicios de nuestros días puede ser contraatacada con las historias transculturales. Se aprende a conocer formas de pensar de otros países y quizás incluso adoptarlas. Recuerda que las historias no necesariamente representan las formas actualmente aceptadas de una sociedad. Pero incluso en este caso pueden ampliar nuestra mente estimulando los propios pensamientos, desafiando las ideas existentes e introduciendo conceptos nuevos y desconocidos.

Transmisores de creatividad: Las historias abren la puerta a la fantasía, al pensamiento metafórico, a una reacción sin miedo ni trabas a los contenidos fantásticos, a un sentido de respeto y fascinación. Son las intermediarias entre la realidad y nuestro deseo de placer. Así, las historias construyen un puente hacia los deseos personales y los propósitos del futuro próximo y lejano. Las historias crean espacio para las utopías, las alternativas a la realidad.

Ofreciendo contra-conceptos: Presentar una historia significa que tu no expones una teoría establecida. Ello ofrece un contra concepto que puede ser aceptado o rechazado. De esta forma, las historias proporcionan una oportunidad para intercambiar conceptos distintos.

Cambio de perspectiva: La mayoría de historias van más allá de la pura descripción y contienen un punto de vista diferente al propio, una experiencia contraria como las derivadas de ilusiones ópticas. Sin poner mucho esfuerzo, el oyente adopta una nueva perspectiva que supone una sorpresa y provoca una reacción de "Aha!".

⁸⁶ Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen.

DINÁMICA 3: NARRAR UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN PERSONAL⁸⁷

De puertas para afuera

Objetivo:

Compartir con el grupo ejemplos de superación a partir de historias personales o familiares.

Duración:

90 minutos.

Material:

Una copia de la descripción de las funciones de las historias.

Desarrollo:

Se pide a (algunas) participantes que cuenten una historia de superación personal, de su familia o cultura que recuerden. A continuación, el grupo responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué has aprendido de esta historia?
- ¿Te ofrece una nueva perspectiva o nuevas ideas que podrías utilizar?
- ¿Cómo podrías utilizar esta historia en tu propia estrategia?

Nota: En el caso que el taller esté dirigido a formadoras o profesionales se leerá previamente el texto sobre las funciones de las historias y se hará la siguiente pregunta en referencia a dicho texto:

- ¿Qué tipo de función tiene esta historia: Espejo, Modelo, Mediadora, Transmisora de Tradición, de Cultura o de Creatividad?

Observaciones:

Si se cree conveniente se puede dejar un tiempo de reflexión (hasta el próximo día o sesión, por ejemplo) para que las participantes recuerden alguna experiencia, después de plantear la propuesta.

MÓDULO III

DINÁMICA 4: HACER UNA MANTA⁸⁸**Objetivo:**

Compartir las ideas y sentimientos de lo que significa para las participantes un hogar seguro sobre un trozo de tela.

Duración:

90 minutos.

Material:

Trozos de tela de distintos colores, lápices de colores y rotuladores, agujas, hilo y tijeras. CD de música ambiental.

Desarrollo:

Las participantes trabajan sobre un trozo de tela para mostrar sus ideas y sentimientos de lo que significa para ellas un hogar seguro, su familia ideal o una relación libre de violencia. Juntando y cosiendo todos los trozos dará como resultado una manta gigante que contribuirá a nuestros hogares de paz. Finalmente se pide a las participantes que nos comenten el significado de sus dibujos.

Observaciones:

Así como en la dinámica de la Ropa Sucia, se movilizan y se sacan a la luz ideas y sentimientos relacionados con la violencia, esta dinámica motiva a plasmar en la tela las ideas, proyectos y motivaciones en positivo de un hogar libre de violencia. Esta dinámica es la opuesta de la Ropa Sucia, y representa el resultado de todo lo trabajado: la concienciación de la violencia doméstica y de la violencia de género, el empoderamiento y como resultado las participantes están mejor preparadas para proyectar sus deseos desde su fortaleza, desde su esperanza y desde su ilusión de un hogar seguro y libre de violencia.

⁸⁸ Fuente: Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

DINÁMICA 5: MI TAPIZ

(Como alternativa a la dinámica anterior "Hacer una manta")

Objetivo:

Crear y fijar un objetivo, desde el consciente y desde el inconsciente, relacionado con la familia ideal, la relación de pareja ideal u hogar seguro.

Duración: 90 minutos.

Material:

Trozos de tela de distintos colores, o revistas, lápices de colores y rotuladores, pegamento, agujas, hilo y tijeras. CD de música ambiental.

Desarrollo:

Se pide a las participantes que dibujen un círculo y lo dividan en cuatro partes. En la parte superior izquierda representarán su objetivo, aquello que ellas quieran alcanzar en relación a una relación familiar ideal y libre de violencia u hogar seguro, en la parte superior derecha dibujaran aquellas actitudes o habilidades que tendrán que desarrollar para conseguirlo, en la parte inferior derecha representarán de lo que se quieren desprender de ellas mismas para conseguirlo, aquello de ellas mismas que no les gusta y que además es un impedimento para su desarrollo personal, y finalmente en la parte inferior izquierda representarán cómo van a conseguirlo, qué es lo que las nutre, qué es lo que les sienta bien. Para acabar se expone al grupo.

Observaciones:

Las participantes realizan un trabajo profundo de conocimiento personal implicando y poniendo en interacción el consciente y el inconsciente. Cada participante está enfocando su energía hacia lo que quiere. Es como iniciar un viaje hacia la propia esencia de cada una que, al elaborarlo queda "gravado", como si fuera una huella transformadora que nos está esperando.

En este sentido, este ejercicio tiene mucho que ver con el *Mandala* (o círculo en sánscrito), como centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente. Representa la totalidad de la mente abarcando el consciente y el inconsciente, dicha integración proporciona centramiento y calma.



DINÁMICA 6: LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES⁸⁹**Objetivo:**

Visibilizar los derechos de las mujeres a través de la lectura de la Declaración de los Derechos Humanos.

Duración:

90 minutos.

Material:

Una copia de la Declaración de los Derechos Humanos.

Desarrollo:

Lectura de algunos artículos de la Declaración de los Derechos Humanos. Debate sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es la relación entre la Declaración de los Derechos Humanos y las familias libres de violencia?
- ¿Cómo puede la Declaración escrita de los Derechos Humanos ayudar a las mujeres a liberarse y a liberar a otras de la violencia?
- ¿Creéis que si se cumplieran estos derechos existiría la violencia contra las mujeres?

Se pueden ir formulando las siguientes preguntas en relación a los contenidos de cada artículo:

1. ¿Tu relación de pareja se basa en la libertad y en la igualdad de condiciones?, ¿Eres tratada dignamente?
2. ¿Sientes respetados tus derechos y libertades?, ¿Sientes que no son respetados tus derechos y libertades por el hecho de ser mujer, por el hecho de ser *inmigrante*...o por el hecho de ser *mujer inmigrante*?
3. ¿Consideras que tienes derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de tu persona? ¿Qué significan cada uno de estos conceptos?, ¿Qué implican en la práctica?, ¿Te sientes tratada como una persona con derecho a la vida y a la libertad?
4. ¿Sufres alguna situación que consideres de servidumbre o de esclavitud?, ¿Conoces a alguien que la sufra?
5. ¿Se puede considerar equiparable la tortura o trato cruel o degradante a los diferentes tipos de violencia de género?
6. ¿Crees que en tu país de origen o en el país de acogida están protegidos tus derechos y cuentas con recursos efectivos que amparen la seguridad integral de las mujeres?
7. ¿Conoces algún caso en que las mujeres no tengan derecho a elegir libremente a sus maridos o a elegir libremente el matrimonio? ¿Conoces algún caso en el que ante la disolución del matrimonio las mujeres no tengan los mismos derechos que los

⁸⁹ Fuente: Adaptación del Manual y Programa de Formación "Break Through" Salir Adelante, Ann Mannen

hombres?, ¿Crees que la falta de este derecho favorece la violencia doméstica?
¿Y qué implica y significa la falta de este derecho para las mujeres, sobre todo en relación a los hombres?

8. ¿Crees que las mujeres cuentan con los mismos derechos que los hombres en el mercado laboral? ¿Disfrutan las mujeres de los mismos salarios que los hombres por igual puesto de trabajo?
9. ¿Crees que tanto hombres como mujeres tienen el mismo derecho a la educación aquí o en tu país de origen?

Observaciones:

La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece el reconocimiento de la dignidad humana, de la libertad, de la justicia y de la paz para todos los seres humanos. El reconocimiento de estos valores, considerándolos como derechos y libertades fundamentales elimina cualquier razonamiento que justifique la tiranía, la opresión o la infravaloración por motivo de sexo, raza, color, cultura, religión o ideología. Por ello consideramos que es un documento útil que nos da la oportunidad de debatir la consideración y el tratamiento de los valores, derechos y libertades relacionados con la dignidad humana en los diferentes países y culturas de las participantes del taller, y relacionarlos con las actitudes y comportamientos que pretenden justificar la violencia de género desde una perspectiva cultural.

Las formadoras pueden tener preparadas las definiciones de los conceptos que interese trabajar con más profundidad como libertad, igualdad, feminismo, dignidad, servidumbre, crueldad, etc... (se pueden encontrar en el diccionario de la Real Academia Española -Rae- o en el de María Moliner).

Declaración Universal de los Derechos humanos

Adoptada y proclamada por la Resolución de la Asamblea General 217 A (iii) del 10 de diciembre de 1948

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyo texto completo figura en las páginas siguientes. Tras este acto histórico, la Asamblea pidió a todos los Países Miembros que publicaran el texto de la Declaración y dispusieran que fuera "distribuido, expuesto, leído y comentado en las escuelas y otros establecimientos de enseñanza, sin distinción fundada en la condición política de los países o de los territorios".

Preámbulo

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana;

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias;

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión;

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones;

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres, y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad;

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso;

La Asamblea General proclama la presente

Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país

independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que

le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

DINÁMICA 7: QUÉ HACER ANTE UN CASO DE VIOLENCIA**Objetivo:**

Facilitar a las mujeres información sobre estrategias de afrontamiento ante posibles casos de violencia que se encuentren a lo largo de su vida.

Duración:

30 minutos.

Material:

Ficha y bolígrafos.

Desarrollo:

Se reparte la ficha de Consejos y se fomenta un debate para completar y aclarar información sobre la misma.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Pensáis que es útil la siguiente ficha?
- ¿En qué casos puede servir?
- ¿Pensáis que debería incluir más información? ¿Cuál?

Observaciones:

Es importante que las mujeres tengan claro que pedir ayuda es una estrategia válida y eficaz de afrontamiento. Que las habilidades desarrolladas en el Taller (mejora de la autoestima, de la comunicación libre de violencia...) actúan como factores de protección antes casos de violencia, es decir, como factores de prevención. No obstante, una vez la situación de violencia ya esta dada, conviene conocer que debemos tener en cuenta a la hora de escapar o de pedir ayuda a profesionales o a nuestro círculo de apoyo.

Que hacer antes de la agresión:

- Intenta no estar en lugares en los que el agresor pueda acceder a objetos peligrosos.
- Procura permanecer en una habitación fuera del alcance del agresor y cercana a la puerta de la calle con el fin de facilitarte la salida del domicilio.
- Si puedes, refúgiate con tus hijas/os en casa de un vecino/a.
- Cierra todas las entradas si el agresor ha salido del lugar.
- Inventa un lenguaje de signos o señales que permita comunicar a tus hijas/os el momento en el que deben salir del domicilio familiar y acude a casa de un vecino/a donde puedan refugiarse y pedir ayuda.
- Pon en conocimiento de algún/a vecino/a de confianza la situación y pide llamar a la policía en el momento en que se oiga cualquier suceso violento en el domicilio familiar.
- Piensa en el domicilio de algún/a amigo/a o familiar en donde refugiarte hasta que no exista riesgo y puedas regresar a tu domicilio. Si no cuentas con ninguna persona que pueda ayudarte, localiza con anterioridad la dirección y el teléfono de los servicios de atención a mujeres víctimas de violencia de género donde podrás pedir ayuda y un alojamiento de emergencia.
- Enseña a tus hijos/as a marcar el Teléfono de emergencias (112) donde podrás solicitar el auxilio de la Policía, Guardia Civil, Servicios Médicos de Urgencias...
- Si el teléfono de la casa de la mujer graba los últimos números marcados, cuando realices alguna llamada pidiendo información o ayuda ten la preocupación de marcar posteriormente un número de teléfono que no infunda sospechas.

Tener siempre a mano:

- Documento Nacional de Identidad (Tarjeta de Residencia o Pasaporte en caso de extranjeras).
- Un juego de llaves de reserva del domicilio y del coche.
- Un juego de ropa para ti y para los/as hijos/as.
- Cartilla o Tarjetas sanitarias.
- Agenda de Teléfonos en la que debes incluir todos los teléfonos de amigos/as o familiares que te puedan apoyar así como los números de teléfonos de Centros asesores de la mujer o asociaciones a las que puedes llamar solicitando ayuda.
- Contrato de compra-venta o arrendamiento de la vivienda.
- Libro de familia.
- Denuncias e Informes médicos de agresiones anteriores.
- Libreta, Talonario y/o Tarjeta bancarias.
- Ten algo de dinero ahorrado.

Después de una Agresión:

- Llama a la policía, da tu nombre y la dirección donde te encuentras y solicita ayuda. La Policía mandará una patrulla al lugar donde ha ocurrido la agresión; mientras ésta llega es conveniente que sigas rigurosamente sus indicaciones.
- Es posible que la Policía proceda a la detención del agresor, trasladándolo a la Comisaría.

- Avisa a algún vecino/a o familiar que pueda presenciar la situación y posteriormente declarar como testigo en el procedimiento judicial sobre:
 - » El estado físico (golpes, heridas, erosiones, hinchazones, etcétera) y anímico (miedo, angustia) después de la agresión.
 - » La situación física y anímica de los/as hijos/as.
 - » Los daños producidos en la vivienda, las ropas, los enseres...
 - » La actitud del agresor.
- Recoge y guarda toda la documentación personal.
- Guarda todos los justificantes de los gastos que se produzcan como consecuencia de la agresión (gastos médicos, farmacéuticos, desplazamientos...) Toda esta documentación la necesitarás para acreditar los daños económicos que la agresión ha supuesto y reclamar su importe al agresor.
- Si se han producido lesiones físicas, además de las anteriores actuaciones, es conveniente que sigas las siguientes recomendaciones:
 - ~ **ASISTENCIA A UN CENTRO MÉDICO-SANITARIO.** El parte médico de urgencias será remitido al Juzgado de Guardia. Es conveniente que expliques con precisión todas y cada una de las lesiones sufridas, si también te ha forzado a mantener relaciones sexuales y si tienes señales de agresiones anteriores.
 - ~ **TOMAR FOTOGRAFÍAS DE LAS LESIONES.** Ten en cuenta que es posible que pasen días hasta que seas citada por el Juzgado para que el médico forense examine las lesiones sufridas y para entonces éstas pueden haber desaparecido totalmente. Será de gran ayuda que puedas aportar fotografías en las que se puedan observar las lesiones tal y como eran en los días inmediatamente posteriores a la agresión.
 - ~ **ACUDIR AL MÉDICO DE FAMILIA.** Pon en su conocimiento los hechos sucedidos para que pueda realizar un seguimiento de la lesiones. No olvides que las lesiones son tanto las físicas como las psíquicas.
 - ~ **GUARDAR COPIA DE TODAS LAS RECETAS E INFORMES MÉDICOS.** Es muy importante que tengas en tu poder los documentos médicos acreditativos de todas las consultas y asistencias médicas que hayas necesitado para curar las lesiones.
 - ~ **SI HAS SIDO OBLIGADA A MANTENER RELACIONES SEXUALES** no lavarse y acudir al Servicio de Urgencias o de Ginecología del Hospital, explícales como han ocurrido los hechos.
 - ~ **SOLICITAR ASESORAMIENTO JURÍDICO:** Debes conocer tus derechos y así poder tomar las decisiones más adecuadas.

DINÁMICA 8: ELLA PUEDE, ELLAS PUEDEN ... YO PUEDO⁹⁰

De puertas para afuera

Objetivo:

Mostrar modelos positivos de mujeres que participan activamente en la sociedad.
Conocer y analizar este tipo de experiencias con sus obstáculos y estrategias de superación.

Duración:

45 minutos.

Material:

Proyector, portátil o reproductor.
Fragmentos de películas / documentales.

Desarrollo:

Se visionan varios fragmentos de películas/ documentales en los que se muestren diferentes roles de las mujeres en relación a la familia / la sociedad etc... y se debate sobre los mismos.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué podemos aplicar a nuestro día a día de lo que acabamos de ver?
- ¿Es importante tener modelos a lo largo de nuestra vida? ¿Cómo nos afectan?

Las mujeres que acabamos de ver:

- ¿Qué problemas, dificultades, barreras han encontrado?
- ¿Qué tipo de relaciones establecen?
- ¿Qué estrategias han utilizado para superar éstas dificultades?

Observaciones:

Otra opción para el desarrollo de la dinámica puede ser indicarles a las mujeres que vean previamente el material y después de debate en el aula (aunque esta opción en ocasiones es complicada debido al acceso a este tipo de recursos por parte de las mujeres, la falta de tiempo etc...).

Sugerencias de películas de las que podemos extraer fragmentos y/o ideas:

- * El color púrpura (151 min). Director: Steven Spielberg
- * Caramel (90 min). Directora: Nadine Labaki
- * Thelma y Louis (128 min) Director: Ridley Scott
- * Tomates Verdes Fritos (120 min) Director: Jon Avnet
- * Quiero Ser Como Beckham (110 min) Director: Gurinder Chadha
- * Las Hijas del Camino, Daniel Lavilla
- * Las mujeres de verdad tienen curvas. Directora: Patricia Cardoso

MÓDULO III

⁹⁰ Dinámica adaptada de la que aparece con el mismo nombre en el Módulo Formativo: Mujeres y participación Social, Guía de la Monitora Editado por el IMFE del Ayto de Granada (1997).

DINÁMICA 9: MI PROYECTO DE PARTICIPACIÓN**Objetivo:**

Trasmitir la información desarrollada en el taller al entorno de las participantes.

Duración:

30 minutos.

Material:

Ficha y bolígrafos.

Desarrollo:

Se rellena la ficha que se presenta a continuación después de una pequeña reflexión inicial y después se pone en común en el grupo.

Preguntas para la reflexión inicial:

De todo lo que hemos aprendido en el taller:

- ¿Qué es lo que me parece más útil para las mujeres de mi entorno?
- ¿Qué puedo hacer para que tengan esta información?

Observaciones:

Las participantes deberán poner en marcha estrategias relacionadas con la toma de decisiones y el análisis de consecuencias por lo que la dinamizadora acompañará este proceso que requiere un alto grado de abstracción. Durante la reflexión final es importante encontrar puntos en común entre sus proyectos para así fomentar una colaboración por parte del resto de participantes, y que se mantenga más allá del Taller.

MI PROYECTO DE PARTICIPACIÓN

QUE	Que es lo que quiero transmitir a mi entorno	
POR QUÉ	Con qué objetivo	
COMO	De qué manera voy a hacerlo	
PARA QUÉ	Qué espero conseguir	
CUANDO	En qué momento voy a empezar y a terminar de hacerlo	
DONDE	En qué lugar / o lugares voy a hacerlo	
A QUIEN	A qué personas voy a llegar	
CON QUIEN	Qué personas me van a ayudar	

RUEDA DE VALORACIONES, REFLEXIONES Y CIERRE

Como en los anteriores módulos, se pide a las participantes que comenten sus impresiones y lo aprendido en este tercer módulo. También les pedimos que hagan una valoración general del taller: qué les ha parecido, lo que han aprendido, de lo que se han dado cuenta, lo que han integrado, si han cambiado aspectos tales como puntos de vista, ideas sobre, comportamientos, etc... Se pueden volver a repetir las mismas preguntas que se utilizaron en el módulo II:

Preguntas que pueden ayudar a reflexionar:

1. ¿Qué has aprendido hasta ahora?
2. ¿Cómo lo utilizarías?
3. ¿Qué necesitabas antes para sentirte segura?
4. ¿Cuáles son tus necesidades ahora?

Durante el transcurso de este tercer módulo y en esta parte final, las formadoras animan al grupo a seguir vinculándose y reuniéndose, manteniendo este espacio de encuentro seguro para continuar hablando y debatiendo sobre la implicación y significación de la violencia de género y poder transmitir la información y todo lo que han aprendido a personas o entidades que lo puedan necesitar, constituyéndose como **agentes de apoyo**.

Seguir manteniendo el apoyo del grupo es una herramienta más para el empoderamiento de las participantes con el que pueden contar cuando quieran, tanto si se establecen unos compromisos de encuentro como a nivel esporádico.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL MÓDULO III:

Imaginate este taller como un camino de concienciación sobre la existencia de la violencia contra las mujeres, ¿Cuántos pasos crees que has dado ADELANTE?. Señala con una X dónde te encuentras en este momento. Si quieres también puedes escribir algún comentario.

	He dado los primeros pasos	Estoy en la mitad del camino	He llegado muy lejos
Se como poner en práctica mis decisiones.			
Se con que valores quiero construir mis relaciones afectivas y mi familia			
Se cómo enfrentarme ante una situación de violencia y donde encontrar apoyo y recursos.			
Los conocimientos adquiridos me van a permitir ayudar a las mujeres de mi entorno.			

Evaluación final (cuestionario)

La evaluación de las participantes sobre estos talleres es fundamental para saber la utilidad de los mismos, los aciertos, los posibles errores y poder calibrar su impacto. Además de la ficha que se entrega al final de cada módulo para evaluar la comprensión de los contenidos trabajados, se pide a las mujeres participantes que contesten unas preguntas relacionadas con:

1. Sus expectativas sobre el curso, si se han cumplido y lo que han aprendido.
2. Las formadoras.
3. la organización.
4. Las actividades futuras que les gustaría trabajar.

PROYECTO SALIR ADELANTE

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN
DE LAS PARTICIPANTES EN EL TALLER**






Fechas de realización: Del _____ al _____ de 20__

Horario:

Lugar de realización:

Expectativas:

Procedimiento: Marcar con una X encima de la cara seleccionada.

	Mucho	Si	Regular	Poco	No	
Se han cumplido						






Puntuación Total (a cumplimentar por el personal del Centro)

Completa la frase:

ANTES DEL TALLER YO CREÍA QUE Y AHORA CREO QUE

Por favor, valore los siguientes aspectos relativos a la FORMADORA que ha llevado el taller.

Procedimiento: Marcar con una X dentro del recuadro.

	Mucho	Si	Regular	Poco	No	
						
1. Domina la materia						
2. Trato personal: atención, explicaciones, clima de trabajo.						
3. Material proporcionado.						
4. Si esta persona realizara otro taller, ¿asistirías?						
Puntuación Total (a cumplimentar por el personal del Centro)						

Su valoración personal sobre la formadora es:

CARACTERÍSTICAS QUE DESTACA	CARACTERÍSTICAS A MEJORAR

Por favor, valore los siguientes aspectos relativos a la ORGANIZACIÓN del taller y del centro.

	Mucho	Si	Regular	Poco	No	
						
1. Información previa sobre el taller						
2. Condiciones del centro						
3. Condiciones del aula						
4. Duración del taller						
5. Fechas y horarios						






Puntuación Total (a cumplimentar por el personal del Centro)

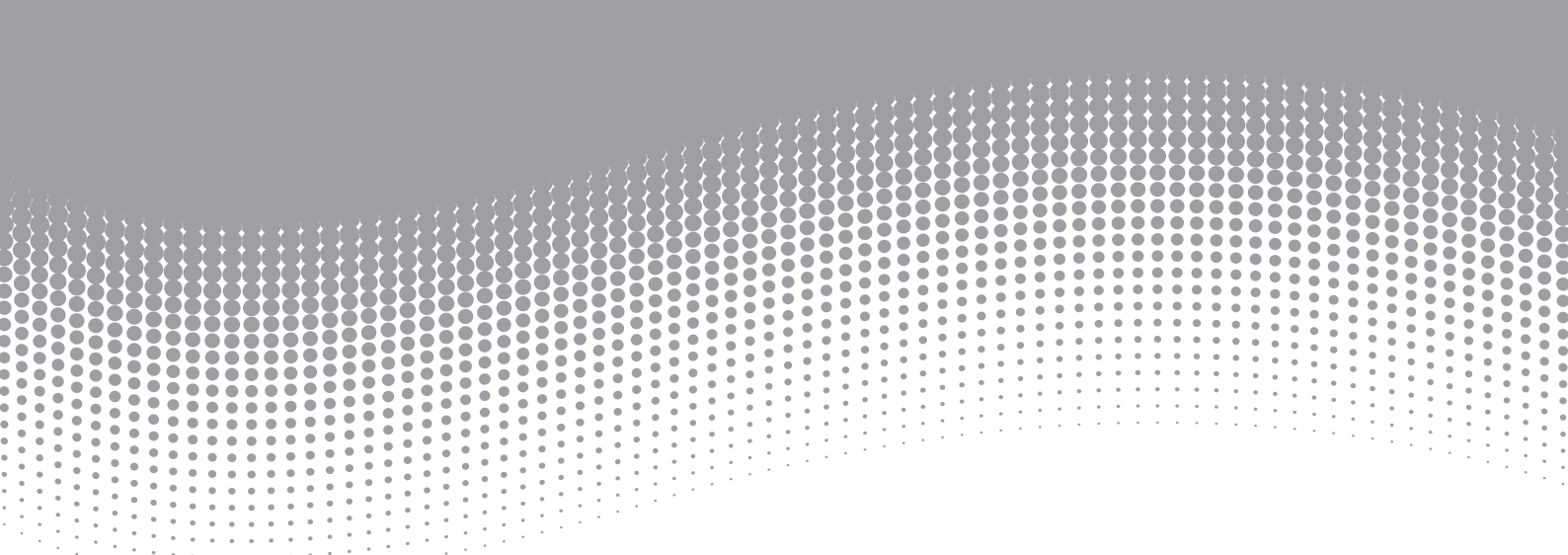
Por favor, indique si ha utilizado otros recursos, servicios o si ha participado en alguna actividad de la Fundación CEPAIM y cómo los valoras:

Pensando en posibles actividades futuras, escribe temas que te parecería interesantes o que te gustaría trabajar:

Observaciones / comentarios:

Claves para la Obtención de la Puntuación del Cuestionario para obtener el grado de satisfacción de las participantes con cada uno de los aspectos que se recogen.

				
5	4	3	2	1



“Ahora somos nosotras que tenemos que poner en práctica lo que hemos aprendido aquí. Gracias por hacérselo vivir porque lo que se vive es lo que queda”

(Participante del taller Salir Adelante, Valencia 2009)

“No tenía salidas... y ahora creo que... las hay”

“No sería capaz de salir adelante y olvidar todo lo malo... y ahora creo que soy fuerte y puedo con todo”.

“Es el mejor taller que he hecho, me ayudo mucho a conocerme por dentro, tengo muchas experiencias fundamentales para retomar mi vida”

“Estaba sola. Creía que lo que había vivido era solo culpa mía. No entendía porque se había producido esta situación... y ahora creo que... No soy la única. Si entiendo porqué he llegado a esta situación, entiendo que no hay nada que justificar”

(Participantes del taller Salir Adelante, Madrid 2012)



Información complementaria a través de las Colaboraciones Externas

Dentro del marco de los talleres, el proyecto Salir Adelante cuenta con la presencia de dos tipos de colaboraciones externas.

1. La participación de una profesional encargada de dar información a las participantes sobre los recursos del territorio donde viven que ofrezcan asesoramiento y asistencia legal dirigidos a víctimas de violencia de género, así como conocer los contenidos y la aplicación de la Ley de Protección Integral contra la Violencia de Género y la Ley particular de su Comunidad Autónoma. Esta participación es conveniente que se realice en el transcurso del **tercer módulo** para dar tiempo a la formadora a conocer las características y necesidades del grupo y de cada participante y poderlas transmitir a la profesional para intentar adecuar su exposición a dichas necesidades. La duración de dicha intervención variará entre 2 y 4 horas.
2. El Programa de Igualdad de Oportunidades y Gestión de la Diversidad de Cepaim incorpora la perspectiva de género y pretende dar respuesta a las necesidades específicas de las mujeres inmigrantes mediante acciones y proyectos que promuevan su participación laboral, social y su empoderamiento. Dedicamos un espacio del taller de Prevención y Sensibilización de la Violencia de Género dirigido a mujeres inmigrantes para que una profesional de la Fundación Cepaim haga una intervención destinada a compartir información, conocimientos y experiencias de las diferentes investigaciones y/o intervenciones que se están llevando a cabo desde este programa.

BIBLIOGRAFIA

- Achotegui, J. *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. Ed. Mayo. Barcelona, 2002
- Alberdi, Inés. *Violencia: Tolerancia cero*. Obra social La Caixa, 2005
- Amnistía Internacional. *Más riesgos y menos protección. Mujeres inmigrantes en España frente a la violencia de género*. Informe Noviembre 2007
- Amnistía Internacional. *Obstinada realidad, derechos pendientes. Tres años de la ley de medidas de protección integral contra la violencia de género*. Junio 2008
- Amnistía Internacional. *Una vida sin violencia para mujeres y niñas. Las otras víctimas de la violencia de género: violencia sexual y trata de personas*. Julio 2009
- Amorós, Celia. *Hacia una crítica de la razón patriarcal*. Anthropos. Barcelona, 1985
- Andalucía Acoge. *Voces de Mujeres Inmigrantes. La educación intercultural desde una perspectiva de género*. 2004
- Andalucía Acoge. *La gestión de la multiculturalidad en la escuela*. Red Acoge, 2002
- Arias .A; Alonso, B. *No solo es pegar. Discurso de mujeres en torno a la violencia de género*. AD Nexos/UCM, 2007
- Alonso, P; Castellví, Isabel; García, Isabel; Martínez, Eva. *Informe sobre la situación de la integración social de los inmigrantes y refugiados en 2008. Foro para la Integración Social de los Inmigrantes. "Violencia contra las mujeres inmigrantes por razón de género"*.
- Barea, Consuelo. *Manual para mujeres maltratadas (que quieren dejar de serlo)*. Ed. Océano, 2004
- Becker, Carol. *El Drama invisible. La angustia de las mujeres ante el cambio*. Ed. Pax mexico, 1989
- Centro Reina Sofía. *Mujeres Asesinadas por su pareja*. España (2003-2007).
- Cohen-Emerique, M. *Formación en una perspectiva intercultural*. Ponencias de la III Asamblea de Andalucía Acoge, 1993.
- Colectivo Amani. *Educación Intercultural: análisis y resolución de conflictos*. Ed.Popular. Madrid, 1994
- Colectivo IOE. *Mujeres migrantes en España. Proyectos migratorios y trayectorias de género*. OFRIM/ Suplementos, 1998.
- Conferencia Mundial de los Derechos Humanos de Viena, Junio 1993
- Consejo General del Poder Judicial. *La violencia sobre la mujer en la estadística judicial*. Sección Estadística, primer trimestre de 2008
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. ONU, 1979
- Convención Internacional sobre la eliminación de todas las formas de Discriminación Racial. ONU, 1965
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. ONU, 1948
- Dilts, Robert. *Coaching, Herramientas para el cambio*. Ed.Urano
- Echevarría Rafael. art. "El Arte de la Retroalimentación". PhD. Newfield Consulting, 1999
- Firestone, Shulamit. *La dialéctica del sexo*. Ed. Kairós. Barcelona, 1976
- Fontenla, Marta. *¿Qué es el patriarcado?. Diccionario de estudios de Género y Feminismos*. Ed. Biblos, 2008
- Gabinet d'Estudis Socials. *Prevención de la violencia doméstica en España*. 2006

- Geertz, Clifford. "La Interpretación de las culturas". Ed. Gedisa. Barcelona, 1988
- Guerra, M. Jose. "¿Servirá el multiculturalismo para revigorizar el patriarcado? Una apuesta por el feminismo global". Leviatán, nº 80
- Grinder, John y Bandler, Richard. "La Estructura de la Magia Vol.I y II". Ed. Cuatro Vientos
- Instituto de la Mujer. *Contra la Violencia de Género*. Boletín nº.4, dic.2007. Observatorio Estatal de Violencia sobre la mujer.
- Jerofonte. *Recuerdos de Sócrates*. Alianza Editorial. Madrid.1971
- Juliano, Dolores. *Les Altres dones: la construcció de l'exclusió social: els discursos que ens uneixen i ens separen*. Quaderns de l'Institut 7, 2005
- Kalpana Das. Instituto Intercultural de Montreal. *Las nociones, los factores y las implicaciones en los procesos de comprensión y comunicación intercultural*. 1994
- Lagarde, Marcela. *Los cautiverios de las mujeres: madres, esposas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM, México 1990
- Marcela Lagarde. *Identidad femenina*. 1990
- Maalouf, Amin. *Identidades asesinas*. Alianza Editorial, 1999
- Malgesini, Gabriela; Jiménez Carlos. *Guía de conceptos sobre migraciones, racismo e interculturalidad*. Ed. La Cueva del Oso, Madrid, 1997
- M.B. Danesh, M.D. *Una sociedad sin violencia. Un regalo para nuestros hijos*. Ed. Bahá'í, 1996
- Mannem, Ann; Swart, Helmut. *Salir Adelante. Manual y programa de formación*. 2007
- Millet, Kate. *Política sexual*. Ed. Aguilar, 1975
- Ministerio de Trabajo e Inmigración. *Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la violencia de Género 2007-2008*
- Ministerio de Igualdad. *Plan de Atención y Prevención de la Violencia de Género en Población Extranjera Inmigrante*. 2009-2012
- Naciones Unidas. Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. Resolución de la Asamblea General del 20 de diciembre de 1993
- Naciones Unidas. Informe de la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, septiembre de 1995
- Organización Mundial de la Salud. Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica. Departamento de Género, Mujer y Salud. 2005
- Parella, Sonia. *Mujer, inmigrante y trabajadora: la triple discriminación*. Ed. Anthropos, 2003
- Parlamento Europeo. *Informe sobre la situación actual en la lucha contra la violencia ejercida contra las mujeres y futuras acciones*. Comisión Derechos de la Mujer e Igualdad de Género 2004-2009
- Pateman, Carole. *El contrato sexual*. Ed. Anthopos, 1995
- Perls, Fritz. *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Ed. CuatroVientos, Santiago de Chile, 1976
- Pinkola, Clarissa. *Mujeres que corren con lobos*. Ed. B, 2005
- Programa SARA. *Guía Práctica para la Dinamización de Espacios de Crecimiento personal y Profesional para Mujeres Inmigrantes*. Cepaim, Cruz Roja, 2007
- Puleo, Alicia. *El patriarcado: ¿una organización social superada?*. Temas de debate nº 133, Diciembre, 2005
- Rosenberg, Marshall. *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Gran Aldea Editores, 2006
- Sau, Victoria. *Manifiesto para la liberación de la mujer*. Ed.29, Barcelona, 1974



FORTALECIENDO RELACIONES LIBRES DE VIOLENCIA