



PROYECTO DE INTERVENCIÓN CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL

AUTORA: ANET GUARDIET HERNÁNDEZ

TUTOR: PAULO ADRIÁN RODRÍGUEZ RAMOS

GRADO EN TRABAJO SOCIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO: JUNIO 2020



RESUMEN

Mediante este proyecto de intervención se pretende la implementación de un grupo de apoyo y autoayuda dirigido a diez usuarias del Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM) perteneciente al Cabildo Insular de Fuerteventura, que hayan sido víctimas de una o más de las tipologías y manifestaciones que contempla la violencia sexual de género.

Al ser la finalidad principal del proyecto de intervención la promoción de la igualdad entre hombres y mujeres y el avance hacia la eliminación de la desigualdad de género mediante el empoderamiento de las mujeres, éste se desarrollará en catorce sesiones grupales en las que, mediante técnicas, talleres y dinámicas, las destinatarias participarán activamente en un proceso de aprendizaje y reflexión sobre la imposición de género recibida, potenciándose el autocuidado y la autoestima individual y colectiva, la autodeterminación para el planteamiento de sus proyectos vitales y el desarrollo de habilidades sociales, organizativas, comunicativas y de resolución de conflictos, creando así un espacio que cubra sus necesidades de apoyo, unión, pertenencia, reconocimiento y acompañamiento durante el proceso de reparación de la violencia sufrida, evitando el aislamiento social e impulsando el resto de servicios de bienestar social disponibles.

Además de ello, se tendrán en cuenta los factores personales y las características socioculturales de cada una de las participantes con las que se intervendrá, prestándoseles constantemente ayuda, información y asesoramiento, procurándose el establecimiento de una red de apoyo eficaz, sólida y estable que contribuya al progreso de una sociedad sana, justa e igualitaria para las mujeres.

Palabras clave: grupo de apoyo, grupo de autoayuda, sesión grupal, información, asesoramiento, violencia sexual, igualdad de género, desigualdad de género, bienestar, sociedad, empoderamiento.

ABSTRACT

This intervention project aims to implement a support and self-help group aimed at ten users of the Service for Children and Women Victims of Gender Violence (SIAM) belonging to the Island Council of Fuerteventura, who have been victims of one or more of the types and manifestations of sexual gender violence, this social problem being present in more than half of the cases dealt with by this Service.

As the main purpose of the intervention project is the promotion of equality between men and women and progress towards the elimination of gender inequality through the empowerment of women, it will be developed in fourteen group sessions in which, through techniques, workshops and dynamics, the beneficiaries will actively participate in a process of learning and reflection on the imposition of gender received, promoting self-care and individual and collective self-esteem, self-determination in the planning of their life projects and the development of social, organizational, communication and conflict resolution skills, thus creating a space that covers their needs for support, union, belonging, recognition and accompaniment during the process of repairing violence, avoiding social isolation and promoting the rest of the available social welfare services.

In addition, the personal factors and socio-cultural characteristics of each of the participants with whom intervention will be carried out will be taken into account, providing them with constant help, information and advice, and seeking to establish an effective, solid and stable support network that contributes to the progress of a healthy, fair and egalitarian society for women.

Keywords: support group, self-help group, group session, information, counselling, sexual violence, gender equality, gender inequality, well-being, society, empowerment.

ÍNDICE

I.	Introducción.....	1
II.	Justificación.....	3
III.	Marco conceptual y teórico.....	8
	I. El género como sustentador de la relación desigual de poder entre hombres y mujeres y el patriarcado como explicación de la violencia ejercida.....	8
	II. ¿Qué supone, entonces, la violencia de género? Tipologías y manifestaciones.....	11
	III. La violencia sexual interpretada en la realidad social actual comprendida desde un marco histórico.....	13
	IV. La violencia sexual en España en cifras y su aparición en el marco legislativo nacional.....	21
	V. El Trabajo Social con Grupos de mujeres víctimas de violencia.....	24
	VI. El Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género del Cabildo de Fuerteventura: trabajo social feminista y buenas prácticas con perspectiva de género.....	26
IV.	Objetivos de la intervención.....	28
	I. Objetivo general.....	28
	II. Objetivos específicos.....	29
	III. Objetivos operativos.....	30
V.	Participantes.....	30
VI.	Método.....	31
VII.	Actividades.....	35

VIII.	Temporalización y cronogramas.....	38
IX.	Localización.....	38
X.	Administración del proyecto.....	39
XI.	Recursos.....	40
XII.	Presupuesto y plan de financiación.....	40
XIII.	Sistema de evaluación.....	42
XIV.	Factores externos.....	45
	Referencias bibliográficas.....	46
	Anexos.....	50
	Anexo I. Sesiones.....	50
	Anexo II. Temporalización y cronogramas.....	92
	Anexo III. Recursos.....	97
	Anexo IV. Hoja de seguimiento.....	98
	Anexo V. Cuestionario cuantitativo de satisfacción.....	101

I. INTRODUCCIÓN

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género invisibilizó el sufrimiento de las mujeres víctimas de violencia sexual al no incorporar esta problemática social en el desarrollo de las políticas preventivas, asistenciales y de protección integral que implantó.

Por otro lado, el Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, elaborado en Estambul el 11 de mayo de 2011 (Convenio de Estambul) prevé, entre otros objetivos, “a) Proteger a las mujeres contra todas las formas de violencia, y prevenir, perseguir y eliminar la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica”, así como “c) Concebir un marco global, políticas y medidas de protección y asistencia a todas las víctimas de violencia contra las mujeres y la violencia doméstica”, por lo que se hace necesaria la modificación del artículo 13 de la Ley Canaria 16/2003, de 8 de abril, de Prevención y Protección Integral de las Mujeres contra la Violencia de Género, para la contemplación de las formas y las manifestaciones presentes en los delitos de violencia sexual en su totalidad.

La violencia sexual es un problema social, político y cultural que ocurre de forma sistemática, permitiéndose y manteniéndose en una sociedad patriarcal. No se trata únicamente de un obstáculo observable en el Código Penal español, sino de una realidad que forma parte de la vida de la mayoría de las mujeres: en el hogar, en la calle, en los centros laborales y educativos, en las fiestas... de día y de noche, por parte de un individuo o un grupo, conocidos o desconocidos. La violencia sexual es una violación de los derechos humanos, una visión de la sexualidad humana que perpetúa una masculinidad que atenta contra la libertad e integridad de las mujeres, ignorando sus

propios deseos y voluntades y preparando el camino, comprendido simbólicamente y cotidianamente, para la naturalización de la violencia, el miedo y la no respuesta (Colectivo Harimaguada, 2019).

Es por ello que el presente proyecto de intervención surge de la creencia, tanto personal como profesional, de la importancia que tiene el Trabajo Social feminista para facilitar a la mujer víctima de violencia sexual los medios necesarios para que ésta sea la promotora de su propio cambio en el camino hacia el bienestar personal y la inclusión social partiendo de la dura situación que atraviesa.

Desde el Trabajo Social feminista, debemos ser capaces de trabajar en materia de igualdad de género haciendo uso de la creatividad e innovación, apostando, por ejemplo, por el Trabajo Social de Grupos, herramienta de transformación social que permite a las mujeres crear redes de apoyo y estrechar lazos cimentados en la sororidad y la ayuda mutua, permitiéndoles la recuperación de espacios que posibiliten el desarrollo de su poder, protagonismo y proyectos vitales. Por ello, la intervención grupal con perspectiva de género puede llegar a ser una apuesta acertada para el empoderamiento de las mujeres (Ferraz M. 2013).

Por lo anteriormente expuesto, nace el presente proyecto de intervención que pretende, impulsado por la figura de la trabajadora social, articular un grupo de apoyo y ayuda mutua, dirigido a diez mujeres que hayan sido víctimas de violencia sexual del Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM) del Cabildo Insular de Fuerteventura, un servicio en el que, actualmente, más de la mitad de los expedientes abiertos están marcados por esta problemática social

y no existe un espacio común donde las usuarias puedan sentir, escuchar y observar cómo no están solas durante el arduo proceso, disponiendo del acompañamiento, tanto de nuestra figura profesional como de más mujeres que estén en su misma situación, mejorando su desarrollo social y emocional y, por consiguiente, su calidad de vida.

I. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, la Red Insular de Recursos de Atención a las Víctimas de Violencia de Género de la isla de Fuerteventura está conformada por:

- El Dispositivo de Emergencia de Mujeres Agredidas (DEMA).
- La Casa de Acogida (CA).
- La Casa de Acogida Inmediata (CAI).
- El Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM).

El proyecto de intervención se llevará a cabo en el SIAM, recurso que, si atendemos a las cifras de la Memoria Anual del Año 2019 de la Red Insular, podremos observar que es el que atiende a más usuarias, recogándose tan solo en el último año un total de 408 casos nuevos en la Red Insular, 295 mujeres y 113 menores, de los cuales 158 han tenido lugar en el DEMA, 32 en la CA, 33 en la CAI y 185 en el SIAM. Cabe destacar que en estos datos estadísticos no se han recogido los casos ya abiertos de años anteriores, así que podemos confirmar que el número actual de usuarias es aún mayor.

Si hacemos un análisis de la cantidad de casos de violencia de género según el

ayuntamiento de cada uno de los seis municipios que conforman la isla, observaremos en primer lugar Puerto del Rosario (debido a que es la capital de Fuerteventura), seguido de Pájara, La Oliva, Tuineje, Antigua y Betancuria, siendo éste el último teniendo tan sólo un caso.

De estos casos, un 62%¹ está relacionado con la violencia sexual, la problemática social a abordar en este proyecto de intervención. Dentro de este porcentaje, en este momento se encuentran:

- Abusos y agresiones sexuales, tanto por parte de conocidos como de desconocidos, interviniéndose en un caso de una mujer víctima de una violación grupal.
- Acoso sexual, mayoritariamente manifestado en el ámbito laboral.
- Prostitución y redes de trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual.
- Dos casos de mutilación genital femenina.
- Y, por último, cabe destacar que, desde el servicio² se ha apreciado que, en la mayoría de atenciones enfocadas a la violencia de género en la pareja, una mayoría de usuarias han manifestado el uso de la violencia sexual como una forma más de dominación, abuso de poder e imposición de dolor por parte de sus maltratadores, junto a otras manifestaciones de violencia de género como la física, la psicológica, el control del tiempo y de las relaciones... etc.

Debido a las dudas, los juicios y la culpabilidad que se infunde en las mujeres al

¹ Dato extraído de la Memoria Anual que el Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM) presenta al Instituto Canario de Igualdad (ICI).

² Dato extraído de la Memoria Anual que el Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM) presenta al Instituto Canario de Igualdad (ICI).

denunciar este tipo de delitos y, por otro lado, que desde el servicio se ha visto cómo, en un gran número de casos, las mujeres no acuden al mismo por cuenta propia sino mediante derivaciones por parte de otros servicios comunitarios como, por ejemplo, el Centro de Salud, podemos concluir que estos datos sólo muestran una cifra reducida de lo que supone la violencia sexual realmente en la isla de Fuerteventura. A pesar de este hecho, se ha apreciado un incremento de denuncias de este tipo de delitos, sobre todo en menores de edad y mujeres jóvenes, debido a las acciones impulsadas desde el Gobierno de Canarias de información, sensibilización y toma de consciencia de este tipo de violencia de género.

La Isla de Fuerteventura cuenta, aproximadamente, con 116.557 personas residentes, de las cuáles se contabilizó un número de 32.112 personas inmigrantes en el año 2018, suponiendo en estos momentos el 28,3% de la población, siendo la edad media 38,8 años y la población femenina el 48,4% del total (Consejo Económico y Social de Canarias, 2019).

Por otro lado, cabe destacar que, hoy en día, las Islas Canarias tienen la segunda mayor tasa de pobreza en nuestro país, situándose el paro en 227.634 personas desempleadas, siendo Fuerteventura la isla más perjudicada por el aumento de paro, cuya cifra alcanza las 9.490 personas desempleadas (Enseñat F., 2019).

Estos hechos están estrechamente relacionados con una de las ideas principales del proyecto de intervención: la mujer víctima de violencia sexual que es destinataria del grupo de apoyo no simplemente presenta esta circunstancia, sino que existen otras problemáticas sociales asociadas al hecho de ser mujer.

En primer lugar, 2 de cada 5 usuarias del servicio son inmigrantes, generalmente de países procedentes de África y Latinoamérica. Este tipo de usuarias, según el

feminismo interseccional, presentan una doble discriminación: por razón de género y por razón de procedencia. Desde el Trabajo Social se aprecia una serie de obstáculos para su inclusión social, entre ellos (Rodríguez N., 2014):

- Su incorporación a espacios laborales como el doméstico, la hostelería y demás sectores que tienden a vulnerar sus derechos y condiciones laborales en irregularidad e invisibilidad, resultando así la precarización laboral y económica.
- El desconocimiento del idioma, la baja formación y cualificación profesional, la conciliación de la vida laboral y familiar y el acceso a una vivienda, resultando así la falta de cobertura de las necesidades básicas.
- Racismo y discriminación por estereotipos y prejuicios sociales hacia su cultura de origen, a sus hábitos, religión y costumbres y la posible influencia de culturas machistas que legitiman la violencia de género, justifican los malos tratos y asocian a la mujer con el cargo absoluto de la maternidad.
- Y, en último lugar, el aislamiento social que ocasiona el tener las redes sociales y familiares en su país de origen o, por otro lado, el relacionarse únicamente dentro de su propio grupo cultural, así como la dependencia hacia el núcleo familiar masculino y la incapacidad de relacionarse con el exterior.

Sin embargo, tanto en las usuarias inmigrantes como en las españolas del servicio, podemos observar esta feminización de la pobreza, apreciándose en él un gran número de desempleadas; la presencia de la economía sumergida, generalmente en puestos de limpiadora y la hostelería y el sector turístico como trabajo primordial; relacionándose estos sectores con la predominación del acoso sexual en el ámbito laboral que nombramos anteriormente, perpetrado mayoritariamente por sus jefes de sala; además de la

compatibilidad con ser madres solteras, tener hijos e hijas en común con sus maltratadores y/o presentar problemáticas materno filiales.

La psicóloga del servicio, Nieves Pérez Trujillo, afirma la importancia que tiene en la última fase de recuperación de las consecuencias psicológicas que origina la violencia sexual, un grupo de autoayuda en el que las mujeres puedan ampliar sus redes sociales y conseguir en su totalidad la liberación de la culpa, la soledad, la vergüenza y demás sentimientos asociados a este fenómeno, para la recuperación de la autoestima y el descubrimiento de la fortaleza, la resiliencia y las capacidades que tiene la mujer viéndose reflejada en otras mujeres cuyas vivencias son similares y compartidas. Además de que, actualmente, en la isla no existe ningún grupo de apoyo que trabaje la violencia con mujeres.

Por otro lado, Estrella Hernández Rodríguez, asesora jurídica del servicio, asegura que, desde la Consejería de Política Social, las profesionales adscritas al servicio aprecian la necesidad imperante de integrar en dicha Área un servicio específico para atender dicha problemática, ya que, además de apreciarse un aumento considerable desde el año 2018, gracias, en parte, a las campañas dirigidas a que las mujeres no tengan miedo a denunciar estos delitos y la implicación por parte de todos los agentes implicados, hoy por hoy no cuentan con un protocolo especializado para proceder en casos de violencia sexual, contando sólo con orientación, sobretodo, en la violencia de género que tiene lugar dentro de la pareja (qué es, qué tipos y manifestaciones hay, el ciclo de la violencia...). Por ello, valoran la necesidad de un equipo especializado, ya que tanto el procedimiento judicial como la intervención psicológica dista considerablemente de la violencia de género comprendida en términos generales, ya que la reparación del daño comporta otras formas de intervención ya que las secuelas son diferentes y más profundas.

Debido a estas razones nace este proyecto de intervención, cuyos beneficios sociales que pretende alcanzar tienen como referencia la Estrategia para la Igualdad de Mujeres y Hombres 2013-2020 de la Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad del Gobierno de Canarias, sustentada en la *Ley 16/2003, de 8 de abril, canaria de prevención y protección integral de las mujeres contra la violencia de género*, la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres* y la *Ley 1/2010, para avanzar en la promoción de la igualdad y, en consecuencia, en la lucha contra la violencia de género*. De forma que intentará complementarse con la Estrategia llevando a cabo acciones que favorezcan el cumplimiento de sus objetivos, determinados por los objetivos propios del proyecto de intervención.

II. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

Para alcanzar una profundización acerca de la problemática social que supone la violencia sexual y adentrarnos en los conceptos clave, a continuación, se procederá a realizar un análisis exhaustivo de las causas, factores, consecuencias... que la rodean, con la finalidad de conocer la extensión que abarca en la vida de las mujeres y cómo afecta a su salud social y mental esta expresión de violencia.

I. El género como sustentador de la relación desigual de poder entre hombres y mujeres y el patriarcado como explicación de la violencia ejercida.

A la hora de realizar un proyecto de intervención que sitúa el quid de la cuestión en la violencia que sufren las mujeres por el hecho de serlo, es crucial clarificar el verdadero significado del género.

Según Simone de Beauvoir (1949) “una mujer no nace, sino que se hace”. Por esta razón, entendemos que el sexo es una condición biológica transmitida de forma genética, mientras que las características humanas consideradas como *masculinas* o *femeninas*, no derivan del sexo que posea la persona, es decir, de su naturaleza biológica y genética, si no de su género. Por ello, entendemos el género como el complejo proceso personal y social mediante el cual se aprende qué se espera de ellos como hombres y qué se espera de nosotras como mujeres (actitudes, sentimientos, funciones...), considerándose así un constructo social, político y cultural (Izquierdo, 2013).

A raíz de esta diferenciación, la sociedad occidental ha construido masculinidades y feminidades dispares. Por un lado, los hombres han sido vinculados al ámbito público, considerando así que están capacitados para el trabajo fuera del hogar, asignándoles cualidades como la razón, la fuerza, la energía, la valentía, el control y/o el liderazgo a la hora de ocupar predominantemente los puestos de mayor poder en las empresas, en la política, en el gobierno y, por supuesto, dentro del hogar. Mientras, las mujeres han sido relegadas al ámbito privado, dedicando su vida a ser madres, amas de casa, y/o cuidadoras, achacándoles características como la emoción, la suavidad, la sensibilidad, la entrega, la fragilidad... aprendiendo e interiorizando, tanto hombres como mujeres, estos roles, funciones y responsabilidades según su género desde la infancia. En esta distribución, han sido las mujeres las que se han visto en una clara desventaja social,

política y cultural desde sus inicios hasta hoy en día (González, 1999), conformándose así un sistema patriarcal.

Engels, en su obra *Estado, Familia y Propiedad Privada*, definió el sistema patriarcal como el sistema de poder más antiguo, en este caso, de dominio del hombre sobre la mujer. El patriarcado no es natural, tiene su inicio en la exclusión histórica que han vivido las mujeres al negárseles la libertad de ser promotoras de su propio cambio, dependencia y participación social en ámbitos plurales como la autonomía en la sexualidad, la familia, la vida formativa y laboral, la economía, las religiones misóginas, la política y las instituciones (Facio y Fries, 2005).

Podemos enfocar el patriarcado como la raíz de la violencia hacia las mujeres, controlándolas, esclavizándolas, sometiéndolas y oprimiéndolas en función de los intereses de los hombres, siendo así los dominadores y las mujeres las subordinadas, estableciéndose un orden jerarquizado con una ideología que lo sustenta (Cagigas, 2000).

Este éxito de la masculinidad es observable en las relaciones que los hombres establecen con las mujeres (sexuales, de pareja, en el ámbito laboral...), recayendo en ellos el control de las relaciones establecidas. Por esta razón, un niño que crece en una sociedad que valora positivamente la idea de la masculinidad, podrá ser capaz de sentir por las mujeres necesidad y amor, pero, por otro lado, y al mismo tiempo, sentirá odio y posesión, así como las niñas percibirán que su género está infravalorado, conduciendo a la reducción de la oposición ante su dominación (Cagigas, 2000).

II. ¿Qué supone, entonces, la violencia de género? Tipologías y manifestaciones.

A partir de los años 70, en el siglo XX, la Organización de Naciones Unidas (ONU), comenzó a reunirse para llevar a cabo conferencias sobre la situación de la mujer en el mundo. En la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, realizada en Beijing, de 4 a 15 de septiembre de 1995, se sitúa la violencia de género en base a las relaciones desiguales de poder existentes entre hombres y mujeres y se reconoce que, a través de la incorporación de la perspectiva de género, podrían generarse los cambios necesarios que posibilitaran la igualdad. Por ello, se elaboró la Plataforma de Acción de Beijing, la cual contempla doce ámbitos críticos que constituyen obstáculos para la emancipación de la mujer (pobreza; acceso desigual a la educación y a la salud; violencia; vulnerabilidad en conflictos armados; desigualdad en la economía, el poder, la toma de decisiones y las instituciones; protección inadecuada respecto a los derechos humanos; sub-representación en los medios de comunicación y discriminación y violación de niñas).

En la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de la ONU, realizada dos años antes en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos de Viena, en el año 1993, se definió la violencia de género como “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 privada”. Por lo que, dos años después, en Beijing, se consideró que “la eliminación de la violencia contra la mujer es esencial para la igualdad, el desarrollo y la paz”.

Según el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades del Gobierno de España (2016) “las mujeres sufren violencia por el mero hecho de serlo y las víctimas lo son de cualquier estrato social, nivel educativo, cultural o económico. El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia”.

Si atendemos a lo que dicen diversos autores y autoras sobre la materia, observamos que Moreno (2008) la define como “la violencia que los hombres ejercen contra las mujeres basándose en la ideología del patriarcado o del machismo” y, para Capelo (2005) “este tipo de violencia tiene como objeto a la mujer debido a la desigualdad distributiva de los roles sociales”, situando, como nombramos anteriormente, la esencia de la misma en su contexto social, cultural e histórico.

Según el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de Argentina, cuando hablamos de violencia de género, distinguimos entre varios tipos de violencia, entre ellas física, psicológica, sexual, económica y patrimonial, ambiental, simbólica, vicaria y control del tiempo y de las relaciones.

En el artículo 2 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, emitida por la ONU en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos de Viena en el año 1993, se recoge que la violencia de género se perpetúa en tres ejes principales:

- La violencia física, psicológica y sexual que se produce en la familia.
- La violencia física, psicológica y sexual que se produce dentro de la comunidad en general.

- La violencia física, psicológica y sexual que se perpetra por el Estado, donde quiera que ocurra.

Por esta razón, no debemos indagar únicamente en los tipos de violencia de género, sino también en las modalidades, es decir, en los modos que se ejercen, en las formas que se adoptan y en las manifestaciones que se producen. De esta manera, discernimos entre violencia doméstica, institucional, laboral, mediática, contra los derechos sexuales y reproductivos y derivada de los conflictos armados y la religión (García y Pineda, 2018).

En relación a este extremo, podemos apreciar que la **violencia sexual**, la cual podemos considerar el principal eje de intervención de este proyecto, forma parte de estas tipologías y manifestaciones de la violencia hacia la mujer, por lo que a continuación se procederá a ahondar sobre esta cuestión, contextualizándola y desentrañando aquellos aspectos relevantes que envuelven esta materia.

III. La violencia sexual interpretada en la realidad social actual comprendida desde un marco histórico.

A lo largo de la historia, numerosas teorías han atribuido la existencia de la violencia sexual de género a los factores biológicos y hormonales de los hombres, sin embargo, investigaciones antropológicas han expuesto que la violencia sexual está ligada a factores educativos y culturales, así como que el fin de la misma no gira en torno al placer y el disfrute sexual de quien la ejerce, si no al acto de dominación en su mayor expresión.

Mediante el uso del concepto **violencia sexual**, podemos comprender una serie de prácticas a través de las cuáles se utiliza el sexo como un arma de demostración y abuso de poder de un ser humano sobre otro, concretamente de los hombres hacia las mujeres (Programa Canario para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, 2002-2006).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como “todo acto sexual, tentativa de consumar un acto sexual, comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por parte de otra, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquiera de los ámbitos”.

Si atendemos a esta definición, comprendemos que la violencia sexual tiene lugar indistintamente de la figura que la ejerce y del ambiente en el que se produce (pareja, amistad, compañero, familiar, profesional, desconocido... en el hogar, servicios y espacios tanto públicos como privados...). Por esta razón, el Programa Canario para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres 2002-2006, contempla las siguientes tipologías y manifestaciones:

- Abuso sexual: es acceder al cuerpo de otra persona sin consentimiento, pero, a la misma vez, sin violencia física.

Este hecho puede darse entre hombres mayores de edad y jóvenes menores de edad, ya que, según el artículo 138 del Código Penal Español, no puede darse un consentimiento efectivo debido a la dispar experiencia vital, sexual y de madurez, así

como podría suceder con personas con algún tipo de discapacidad o que hayan ingerido bebidas alcohólicas o consumido sustancias, dado que pueden no reunir las condiciones para autorizar esa actividad sexual.

Independientemente de la condición que presente la víctima, podemos hablar de abuso sexual cuando existe aprovechamiento de la confianza, de estar dormida o mareada o mediante sumisión química, así como de ejercer chantaje emocional para tener relaciones sexuales en la pareja, pidiéndolas como prueba de amor, obligando o insistiendo a mantener posturas sexuales no deseadas o negándose a ponerse el preservativo. En definitiva, todo lo que sea ignorar o no respetar el *no*, así como obviar la falta de un *sí* por parte de la mujer o, si éste existe, asegurarse de que es libre y deseado.

- Agresión sexual: la reforma operada por la Ley Orgánica 11/1999, de 30 de abril, establece que consiste en “acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal, o introducción de objetos por alguna de las dos primeras vías”, es decir, estaríamos hablando del delito de violación, ya sea en una cita, múltiple, en un asalto por un desconocido, correctivas, por parte de un familiar y/o conocido en la infancia... así como mediante la amenaza de asesinato o mostrando un arma para besar o tocar.

- Acoso sexual: son conductas que representan una intrusión no deseada que lleva a cabo el acosador en el tiempo, el cuerpo, el espacio, las conductas, los pensamientos y los sentimientos de la víctima como una estrategia a través de la cual los hombres utilizan el poder para obtener sexo, afectando a la dignidad de la mujer y normalizando actitudes como el flirteo, las bromas o las observaciones e invitaciones de contenido sexual en un entorno laboral o educativo.

- Hostigamiento en los espacios públicos: comprende todas aquellas prácticas que invadan el espacio vital de las mujeres, ya sea mediante el roce, el gesto o la palabra, a través de los conocidos “piropos” y de las insinuaciones con connotaciones sexuales sobre la forma de vestir, de caminar, de relacionarse... normalmente llevadas a cabo por personas desconocidas en plena calle y/o lugares de ocio, que legitima la idea machista que permite a los hombres apropiarse de nuestro cuerpo, espacio e intimidad.

- Tráfico de niñas y mujeres con fines de explotación sexual y matrimonios serviles: la Organización de Naciones Unidas (ONU) define el tráfico como “todos los actos en los que se utiliza el reclutamiento y el desplazamiento para trabajos o servicios, dentro y a través de las fronteras nacionales, por medio de violencia o amenaza de violencia, abuso de autoridad o posición dominante, cautiverio por deuda, engaño y otras formas de coerción, siendo la prostitución y el comercio sexual el medio en el que mayor cantidad de mujeres sufren esta actividad delictiva y moderna forma de esclavitud”.

- Mutilación genital femenina: la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1995 definió este hecho como: “el conjunto de procedimientos que implican una eliminación parcial o total de los órganos genitales externos femeninos y/o las lesiones causadas a los órganos genitales femeninos por razones culturales o motivos no terapéuticos de cualquier otro tipo”.

Se trata de una práctica que vulnera gravemente la integridad física, psicológica y la libertad sexual de las niñas y las mujeres, además de atentar seriamente contra sus vidas debido a la exposición de infecciones, estimándose que, aproximadamente, dos millones son mutiladas genitalmente o corren riesgo de serlo cada año.

- Violencia contra los derechos sexuales y reproductivos: hace referencia al impedimento del ejercicio del derecho de las mujeres a su salud sexual y reproductiva, comprendiéndose en estos términos la libertad para decidir tener hijos e hijas, a disfrutar de una vida sexual satisfactoria sin riesgos a través del acceso a la atención a la salud sexual y reproductiva... Esta vulneración puede producirse en abortos y esterilizaciones forzadas, en la imposibilidad de que las mujeres decidan sobre su propio cuerpo en revisiones ginecológicas, en la negación de que ejerzan incondicionalmente su orientación sexual y en la ausencia de conocimiento acerca de sus problemas de salud sexual y reproductiva.

- Violencia derivada de los conflictos armados: a lo largo de la historia hasta hoy en día, podemos observar la presencia de las violaciones en las guerras en su totalidad. En ellas, los cuerpos de las mujeres son vistos como un arma más a explotar en el campo de batalla y, mediante el acceso a los mismos, se demuestra quien tiene el mayor poder, control y capacidad para infligir dolor entre los hombres combatientes de ambos bandos, además de interpretarse como un modo de apropiación de sus bienes, al considerarse que los cuerpos de las mujeres violentadas *pertenecen* a los hombres a los que se enfrentan.

- Violencia de carácter religioso o ritual: tanto los movimientos religiosos minoritarios o marginales como las religiones oficiales o mayoritarias continúan ofreciendo y perpetuando planteamientos reaccionarios y vejatorios hacia las mujeres, basándose en las creencias religiosas y espirituales para mantener el control de sus deseos y libertades sexuales y la manipulación de sus derechos sexuales y reproductivos, así como a otorgar validez a las desigualdades entre hombres y mujeres, reforzando el rol tradicional de las mujeres y contribuyendo a la reducción de la oposición de las mismas

ante su dominación, conllevando a su sumisión y vulnerabilidad frente a la violencia de género.

IV. ¿Cómo percibe la sociedad la sexualidad humana según el género y, como consecuencia, la violencia sexual?

A lo largo de la historia y en la realidad social actual, las sexualidades femenina y masculina han sido interpretadas como dos sexualidades antagónicas e irreductibles. El epicentro de la sexualidad femenina lo sostiene el placer masculino, la predominancia de la cantidad frente a la calidad de las relaciones y la expresión de una sexualidad masculina que desatiende la negación de las mujeres: mujer pasiva, receptiva, monógama, sin deseo, inexplorada...

El resultado de estas sexualidades es la validación de la mujer cuanto más deseable es para el hombre (cosificación), así como el retraimiento a la hora de mostrar su deseo sexual en público, a pesar de deber ser complacientes en privado. Respecto al hombre, estos sí deben mostrar su deseo sexual en público mediante la *conquista* y la *virilidad*, recibiendo su valía cuanto más desean a las mujeres: hombre activo, dispuesto, con iniciativa, promiscuo, irrefrenable.... Cabe destacar que, a pesar de esta figuración, se considera que las mujeres son las provocadoras y los hombres los provocados (Cruz, 2017).

Es por ello que, la sexualidad femenina puede llegar a ser una fuente de placer, pero prevalece la posibilidad de ser el inicio de un peligro, al contrario que en la sexualidad masculina, caracterizada por la amplitud de horizontes en la búsqueda del propio placer

de forma autónoma: observando la sexualidad femenina como un elemento a conquistar, cuando no a arrebatarse (Osborne, 2009).

En esta estructura dispar de interacción sexual, las mujeres se ven abocadas, bien a disimular su *sí* (resistirse mínimamente para no perjudicar su imagen o perder el interés del hombre) o a esconder su *no* (no expresar libremente su rechazo limitadas por la culpa y el miedo), mientras que los hombres actúan como si no tuvieran ningún tipo de limitación sexual. Debido a estas complejas relaciones entre géneros, debemos puntualizar el *sí* que significa SÍ, el *no* que significa NO, pero también el *sí* que significa NO y el *no* que significa SÍ, cuestionándonos hombres y mujeres la ausencia de entendimiento y comprensión que ha ocasionado la interiorización de los roles sexuales tradicionales que hacen del consentimiento sexual, entendido de forma libre, entusiasta, específico, informado y reversible, una herramienta potencialmente mal manejada (Badinter, 2003).

Por tanto, podemos deducir que la clave no está en la sexualidad sino en el poder. Un ejemplo de ello es que, antes de tener siquiera el primer contacto, toda mujer desde que tiene uso de razón vive en su piel un temor difuso y violento: el miedo a sufrir violencia sexual. Por ello, afirmamos que la propia amenaza es ya uno de los ejes básicos de la dominación patriarcal y de poderío de unos cuerpos sobre otros.

A ojos de la sociedad, el atentado directo contra nuestros cuerpos tiene como consecuencia la destrucción de la identidad femenina, o sea, se convierte en *lo peor que le puede pasar a una mujer*. Sin embargo, existen una serie de ideas y creencias culturales

que justifican la violencia sexual, recogiendo dicha existencia en el concepto *la (mal llamada) cultura de la violación* (Gasteiz, 2011).

Cuando hablamos de una mal llamada cultura de la violación, hablamos de la convicción colectiva que perpetúa la visión de que la mujer es la perversa seductora que provoca la agresión sexual; de que, cuando dice *no* en realidad quiere decir *sí*; de que, en el fondo, está sintiendo placer y disfrutando; de que, si es una buena chica no es violada, es decir, si es sociable, prostituta, tiene relaciones sexuales promiscuas, viste con ropa corta, trabaja de noche o ha ingerido alcohol o drogas, puede verse el delito legitimado; de que la violencia sexual sólo ocurre en zonas donde no se debería transitar y por parte de desconocidos y de que, cuando las mujeres denuncian violaciones mienten frecuentemente, exagerando y magnificando lo sucedido como búsqueda de venganza sentimental o por interés económico.

La extensión y promoción de los juicios recién nombrados resultan condicionar gravemente el acogimiento que se da a las mujeres que sufren violencia sexual, siendo actualmente el único delito en el que la víctima debe demostrar, no sólo que el delincuente es culpable, sino que ella misma es inocente, ya sea en un tribunal, en los medios de comunicación o en la sociedad en su conjunto, siendo continuamente juzgadas, puestas en duda o culpabilizadas (De la Hermosa, 2018).

Por último, cabe destacar que, así como hay una serie de mitos que giran en torno a la víctima, también tienen lugar en relación al violador. La identificación generalizada de éste como un *monstruo, psicópata o enfermo mental*, centra toda la responsabilidad en el culpable y la desglosa del análisis que hemos realizado hasta ahora sobre la violencia

sexual, absolviendo de toda incumbencia a los hombres en su totalidad, las masculinidades que adoptan en sus vidas y la interiorización de que el sexo es un derecho masculino. De esta forma, podemos observar que en el violador no existe, ni una mayoría de patologías psiquiátricas ni se logra apreciar un perfil determinado, pudiendo incluso ser considerado a ojos de la sociedad como *un hombre ejemplar* (Barjola, 2018).

V. La violencia sexual en España en cifras y su aparición en el marco legislativo nacional.

Partiendo de la base teórica, a continuación, procederemos a efectuar una relación con la realidad social actual para que nos sea posible dar respuesta a la siguiente interrogante: *¿Cómo afecta la violencia sexual en España?*

En primer lugar, cabe destacar que, debido a las dudas, los juicios y la culpabilidad que se infunde en las mujeres víctimas de violencia sexual que hemos mencionado con anterioridad, se genera en ellas un desarraigo al acto de denunciar y, como los recuentos sólo registran el número de denuncias, podemos deducir que la siguiente representación es sólo la punta del iceberg, oscilándose así que la cifra real de la violencia sexual supera con creces lo recogido en los registros, fuentes oficiales e institutos de estadística.

A pesar de este hecho sabemos que, según los datos oficiales del Ministerio del Interior, en su Informe sobre delitos contra la libertad e indemnidad sexual en España, cada mes se interponen más de mil denuncias por abusos y agresiones sexuales en nuestro país, disparándose el balance a más de una denuncia por hora, ya que fueron una media de 32 al día entre enero y septiembre del año 2019.

Durante esos nueve meses se presentaron un total de 11578 denuncias por violencia sexual (delitos contemplados en el apartado VII del Código Penal: acoso, abuso y agresión sexual, exhibicionismo...), conformándose el 78% de las mismas entre los abusos y agresiones sexuales, es decir, 9027 denuncias de ambos delitos. De ellas, el abuso sexual sin penetración es la más común (5245), siguiéndole la agresión sexual sin penetración (1504) y, finalmente, el abuso y agresión sexual con penetración (868 y 1410, respectivamente).

Por último, resaltamos que durante los últimos seis años se ha producido un incremento en el número de denuncias por violencia sexual, interponiéndose en el año 2018 10.727, un 60% más que las 6732 de 2012, siendo el 88% de las víctimas – incluyendo la infancia- mujeres y el 98,4% de los investigados, hombres.

Tras comprobar cómo la violencia sexual se produce de forma sistemática, podemos analizar su presencia en el Código Penal Español y qué consecuencias legales acarrea este tipo de delitos. En el artículo 181 se castiga el **abuso sexual** con la pena de prisión de uno a tres años o multa de dieciocho a veinticuatro meses, en el artículo 178, referido a la **agresión sexual**, éste aumenta con la pena de prisión de uno a cinco años y en el artículo 184, sobre el **acoso sexual**, éste disminuye con la pena de prisión de tres a cinco meses o multa de seis a diez meses. Las penas de prisión más elevadas son las relacionadas con el tráfico de niñas y mujeres con fines de explotación sexual, que comprenden de cinco a ocho años y de mutilación genital femenina, donde se alargan de seis a doce años.

Sin embargo, tras realizar una lectura del epígrafe III acerca de las tipologías y manifestaciones de la violencia sexual, podemos comprobar que algunas de ellas no están recogidas en nuestro Código Penal, por ejemplo, las relacionadas con el hostigamiento en los espacios públicos. Por esta razón, debemos finalizar este sub apartado con un asunto de actualidad: el proyecto de la nueva **ley de libertad sexual** impulsado por Irene Montero, Ministra de Igualdad, del partido político Unidas Podemos.

Esta ley busca adaptarse al Convenio de Estambul, pacto europeo sobre la violencia de género, e impulsar la consigna *sólo sí es sí*, entendiéndose que el consentimiento sexual no existe “cuando la víctima no haya manifestado libremente por actos exteriores, concluyentes e inequívocos conforme a las circunstancias concurrentes, su voluntad expresa de participar”.

La normativa tipifica nuevos delitos tales como el acoso callejero, interpretado como *acoso ocasional* y la infección intencionada de enfermedades de transmisión sexual, que serán considerados delitos leves. Se pretende eliminar la distinción entre abuso y agresión sexual, castigándose el acto con la pena de prisión entre uno a cuatro años, siendo superior en el caso de penetración sin consentimiento, que irá de cuatro a diez años. Además, se aumentarán las penas por acoso sexual en tres a siete meses de prisión y las multas en seis a doce meses, pudiendo darse una multa superior e inhabilitación profesional en los casos más graves. Por último, se tendrán en cuenta ciertos agravantes: parentesco, daños graves, anulación de la voluntad por fármacos u otras sustancias... pudiéndose alcanzar, debido a los mismos, los quince años de prisión, pero pretendiéndose que, criminológicamente, no se supere esta cifra para evitar el asesinato de las mujeres, dado

que la pena máxima de homicidio es de quince años, pero la de asesinato es de entre quince a veinticinco años.

Finalmente esta ley, al ser integral, pretenderá enfatizar especialmente la prevención, no para paliar únicamente las consecuencias de la violencia sexual, sino para evitar que ésta ocurra: mediante la educación sexual con perspectiva de género y diversidad afectiva-sexual, la sensibilización y el acompañamiento de la mujer víctima en el proceso y en la reparación (indemnización, recuperación física, psicológica y social...) en el ámbito educativo, sanitario, de los servicios sociales, de las fuerzas y cuerpos de seguridad y en el fiscal, judicial y penitenciario.

VI. El Trabajo Social con Grupos de mujeres víctimas de violencia.

Es sabido que los seres humanos somos animales sociales, nuestra identidad se configura a través de un proceso complejo de interacción con el resto en el que prevalecen tres características inherentes a nuestra naturaleza: comunicación, sociabilidad y la asimetría entre el poder y los recursos. Bajo esta premisa, el Trabajo Social con Grupos se ha abierto camino en las sociedades contemporáneas como método de intervención social (Moix, 2016).

En el origen del Trabajo Social con Grupos en las Settlement Houses se partió de una creencia, y es que, para posibilitar su existencia, el/la trabajador/a social debe atender al concepto de identidad. El *somos*, en este caso *somos mujeres*, está condicionado por una trayectoria cultural e histórica y nos hace preguntarnos qué queremos ser. De este modo, el Trabajo Social con Grupos no se puede mostrar indiferente ante los desajustes de poder

que producen las desigualdades de género. En este sentido, la función del/a trabajador/a social no es la de transmitir una identidad determinada sino de incentivar una interacción entre las mujeres tal que se produzca un aumento de su visión y capacidades y logren configurar una identidad propia. Como profesionales, promovemos el cambio social a través de la interacción que establecemos, permitiendo a las destinatarias de nuestra actividad desarrollar competencias sociales con las que afrontar con éxito tanto las situaciones de riesgo como las de exclusión social (Moix, 2016).

El Trabajo Social con Grupos se ha nutrido de destacados modelos teóricos del Trabajo Social: el sistémico, el psicodinámico, el de ayuda mutua... Si atendemos a este último modelo teórico, observamos que la definición de grupo de apoyo que ha adoptado la Organización Mundial de la Salud (OMS) es:

“Los grupos de autoayuda son grupos pequeños y voluntarios estructurados para la ayuda mutua y la consecución de un propósito específico. Estos grupos están integrados habitualmente por iguales que se reúnen para ayudarse mutuamente en la satisfacción de una necesidad común, para superar un handicap común o problemas que trastornan la vida cotidiana y conseguir cambios sociales y/o personales deseados. Con frecuencia, proporcionan ayuda material así como apoyo emocional; están orientados a la causa del problema y promueven una ideología o conjunto de valores a través de los cuales los miembros del grupo pueden obtener e incrementar un sentimiento de identidad personal.”

El/la trabajador/a social es la representación de la institución y aporta sus conocimientos para formar el grupo a partir del trabajo individualizado y en él, transmitirles objetividad, motivación, sensibilización, participación y autogestión, pero con su moderación, mediante técnicas, talleres y dinámicas grupales (Millán, 2005).

En un grupo de apoyo de mujeres víctimas de violencia, relacionarse conjuntamente suscita que tomen conciencia sobre sí mismas y su propio poder individualmente. Los resultados de sus evaluaciones, sitúan los grupos de apoyo de mujeres víctimas de violencia, como una de las armas para el cambio más eficaz para recuperar la salud social y mental de las mujeres en situación de baja autoestima, bajo nivel cultural y económico, problemas en las relaciones afectivas y familiares... Debido al espacio que se construye para el apoyo, la compañía, la expresión de sus propias vivencias e historias de vida, la escucha, la comprensión y la reflexión (Millán, 2005).

VII. El Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género del Cabildo de Fuerteventura: trabajo social feminista y buenas prácticas con perspectiva de género.

El servicio seleccionado para llevar a cabo este proyecto de intervención es el Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género del Cabildo de Fuerteventura, fundado a raíz de un convenio de cooperación entre el Cabildo Insular y el Instituto Canario de Igualdad, con el fin de consolidar y mantener el sistema social de prevención y protección integral de las víctimas de violencia de género en la isla.

Se trata de un servicio especializado de carácter interdisciplinar, integrado por una trabajadora social, una psicóloga y una asesora jurídica, que está destinado a atender, orientar, informar y asesorar en las áreas social, jurídica, psicológica, laboral y educativa mediante una intervención enfocada en la recuperación, promoviendo la autonomía personal y la integración social y familiar de la usuaria, en constante coordinación con el resto de recursos de bienestar social disponibles.

En lo que respecta al área social del servicio, cabe destacar que la figura del trabajo social, nuestro rol, labor y responsabilidad, cobra un papel fundamental a la hora de asistir, amparar y prevenir cualquier tipo de violencia sexual. Por ello, las acciones de la trabajadora social van encaminadas a:

- **Prevenir** mediante la concienciación, la sensibilización y la capacitación para enseñar que, cuando una mujer dice *no* es *no*; en el abandono de los roles tradicionales de género desde la infancia; en vivir relaciones de pareja sanas, basadas en el respeto, la igualdad, la confianza, la corresponsabilidad y la libertad, así como para educar a mujeres que sepan estar solas, sin ningún tipo de miedo, complejo o sensación de sentirse incompletas y en cultivar una autoestima sana en cada niño y en cada niña como primer paso para la inteligencia emocional (Mesa, 2015).

- **Intervenir**. El Colegio Oficial de Trabajo Social de Santa Cruz de Tenerife, realizó en el año 2017 un Decálogo para la intervención social ante la violencia de género. En él observamos que, para llevar a cabo un **trabajo social feminista** basado en buenas prácticas, debemos creer a la víctima; evitar los juicios de valor, así como el cuestionarnos, minimizar o justificar las agresiones que ha vivido; no plantear el abordaje de un caso de violencia de género como una “intervención familiar”; atender a la mujer, priorizándola y considerando en todo momento lo que ella decida, con una valoración y asesoramiento técnico con **perspectiva de género**; proporcionarle información objetiva, transmitida mediante el acompañamiento, el apoyo y la empatía realista, haciendo hincapié en que la violencia es intolerable; brindarle apoyo para que no sienta vergüenza, culpabilidad o responsabilidad por la violencia sufrida, enfatizando el poder, el control y el machismo que la ha impulsado y ayudarla a hacer una planificación de futuro basada

en buenas decisiones, acompañándola a lo largo del proceso de recuperación hasta la independencia, siendo ella la protagonista de su vida, de sus cambios hacia la autonomía plena.

- Por último, **erradicar** a través de la existencia de una protección, no sólo hacia las mujeres víctimas de violencia sexual, sino hacia todas las mujeres, es decir, trabajar por y para su empoderamiento. Este concepto nació en la Conferencia de la ONU en Pekín en 1995 y está relacionado con la toma de *poder*, principalmente a través del fortalecimiento de la autoestima, la confianza en sí misma y la capacidad de elegir las orientaciones de su propia vida y, por otra, relacionada con el poder colectivo de cambio de las relaciones de género en las diferentes esferas: política, económica, jurídica y sociocultural (Charlier y Caubergs, 2007). Cuando hablamos de empoderamiento femenino, debemos finalizar estableciendo una relación indispensable con el trabajo social feminista. El feminismo es, ante todo, la lucha de las mujeres por la igualdad de derechos y oportunidades vitales para la consecución de una sociedad justa y progresista. Es a la vez una teoría, una militancia social y política y una práctica cotidiana, una forma de entender y vivir la vida (de Miguel, 2008).

III. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

✓ **Objetivo general:**

✓ Facilitar a las mujeres víctimas de violencia sexual una red de apoyo en la que se promueva la igualdad entre mujeres y hombres y les posibilite avanzar hacia la

inclusión social (Estrategia para la Igualdad de Mujeres y Hombres 2013-2020).

✓ **Objetivos específicos:**

✓ Dotarles de habilidades e instrumentos que permitan una respuesta más adecuada ante problemáticas derivadas de las desigualdades mediante técnicas, talleres y dinámicas grupales dirigidas a trabajar la autoestima individual y colectiva.

✓ Reflexionar sobre el hecho de ser mujer en esta sociedad y cuáles son los aspectos que influyen en nuestro malestar y bienestar.

✓ Promover la reflexión sobre sus responsabilidades emocionales en las relaciones interpersonales y centrar el discurso en ellas mismas.

✓ Fomentar el autocuidado, los hábitos saludables tanto físicos como mentales y las relaciones sexuales deseables y beneficiosas.

✓ Crear un espacio que logre transmitir la confianza suficiente para que expresen y compartan sus vivencias y preocupaciones y, de esta forma, tener en consideración sus demandas y propuestas de cara al futuro desarrollo de las sesiones de intervención grupal.

✓ Desarrollar habilidades sociales y comunicativas entre las mujeres y de útil aplicación en sus vidas personales.

✓ Fomentar la cohesión y la cooperación grupal para que las mujeres logren ayudarse mutuamente.

✓ Prevenir el sexismo, la discriminación por razón de género y detectar posibles relaciones de violencia de género.

- ✓ Evitar el aislamiento e impulsar el uso adecuado del resto de recursos disponibles de ocio y bienestar social.
- ✓ **Objetivos operativos:**
- ✓ Que el 100% de las destinatarias tengan contacto con el grupo de apoyo y reciban información, asesoramiento y orientación desde el mes de inicio y los siguientes hasta su finalización.
- ✓ Conseguir que cada mujer perteneciente al grupo de apoyo acuda al 70% de las sesiones desde el mes de inicio y los siguientes hasta su finalización.
- ✓ Lograr que el 80% de las mujeres participen activamente en los debates y actividades que tengan lugar en las sesiones desde el mes de inicio y los siguientes hasta su finalización.
- ✓ Conseguir que cuando finalicen las sesiones, el 60% de las mujeres respondan positivamente al cuestionario de evaluación del presente proyecto de intervención.
- ✓ Lograr que el 50% de las mujeres manifiesten tener la intención, basada en la motivación, de aplicar en su vida personal las reflexiones, los aprendizajes y las conclusiones que se han llevado a cabo dentro del grupo de apoyo.

IV. PARTICIPANTES

Este proyecto de intervención está destinado a mujeres con edades comprendidas entre los 25 y los 54 años, que actualmente residen en la isla de Fuerteventura y son usuarias de la Unidad Orgánica de Violencia de Género del Cabildo Insular,

concretamente del Servicio Especializado de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género.

Tras realizar una revisión tanto de las valoraciones psicológicas como de las historias sociales, las destinatarias han sido escogidas en torno a dos criterios principales:

- ✓ Han sido víctimas de una o más de las tipologías y manifestaciones que conforman la violencia sexual de género, encontrándose actualmente en la última fase de recuperación psicológica.

- ✓ Presentan una o más dificultades sociales asociadas, siendo necesaria la rehabilitación de redes sociales y de apoyo.

Para la consolidación del grupo de apoyo se ha seleccionado un número de diez mujeres, considerándose según lo teorizado por los y las profesionales del Trabajo Social con Grupos, un número óptimo para la consecución de los objetivos anteriormente establecidos.

V. MÉTODO

Entendemos como **método** al “conjunto de operaciones o actividades que, dentro de un proceso pre establecido, se realizan de manera sistemática para conocer y actuar sobre la realidad social” (Ander-Egg, 1982).

Atendiendo al proceso pre establecido que permitirá que este proyecto de intervención pueda efectuarse, observamos que, en primer lugar, debemos solicitar su aprobación de forma oficial a través de la administración electrónica (vía registro de entrada) al Cabildo Insular de Fuerteventura, dirigiéndose la solicitud al Área de Política Social, en la cual está adscrito el Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género.

Una vez aprobada la solicitud, se realizará una reunión para presentar el proyecto de intervención a las profesionales que conforman el equipo interdisciplinar del servicio (una trabajadora social, una asesora jurídica y una psicóloga) y demandarles la información necesaria para realizar un análisis de la realidad actual que caracteriza al servicio. Se llevará a cabo una segunda reunión individual con la psicóloga con la finalidad de que, a raíz de sus recomendaciones, escojamos en conjunto a las diez destinatarias que conformarán el grupo de apoyo, ya que éstas deben hallarse en la última fase de recuperación de las consecuencias psicológicas que acarrea la violencia sexual y nos asesorará de aspectos personales a tener en cuenta si es necesario. Una vez se han clarificado las participantes, se procederá a difundir el proyecto de intervención, contactando personalmente con las mismas una vez que el equipo interdisciplinar nos ha facilitado sus datos personales.

Finalmente, para llevar a cabo las sesiones se adaptará una sala del servicio, libre y amplia, y éstas tendrán lugar, en principio, una vez a la semana, los miércoles en horario de 17:30 P.M. a 19:30 P.M., aunque puede estar sujeto a modificaciones que busquen priorizar la disponibilidad y comodidad de las usuarias, durante los meses de marzo, abril, mayo y las dos primeras semanas de junio, es decir, catorce sesiones de dos horas cada

una. En el caso de que el horario establecido interfiera con el cuidado de niños y niñas por parte de las mujeres, el servicio dispone de una sala infantil adaptada para jugar, en la que los y las menores se puedan entretener de manera que las usuarias tengan la posibilidad de asistir igualmente al grupo de apoyo.

Una vez hemos llegado a este punto, hemos podido identificar cuatro fases:

- La fase de presentación del proyecto de intervención al servicio y de contacto con la realidad de la violencia sexual de género en Fuerteventura.
- La fase de selección de las participantes y la difusión, la promoción y la sensibilización del proyecto de intervención.
- La fase de ejecución y seguimiento de las actividades.
- La última fase de reflexión y evaluación de las actividades realizadas.

Con respecto a los valores y principios sobre los que se fundamenta este proyecto de intervención, destacamos los siguientes:

- ✓ La justicia y la igualdad social.
- ✓ El respeto a la diversidad y la no discriminación por razón de género, etnia, religión u orientación sexual.
- ✓ La solidaridad.
- ✓ La participación.
- ✓ El tratar a las usuarias como un todo.
- ✓ La autodeterminación.
- ✓ El respeto por la privacidad y la confidencialidad de las usuarias.

Esta serie de valores corresponden a los principios del predominante modelo de intervención de este proyecto: el Trabajo Social feminista. En el Trabajo Social feminista con grupos se posee una mirada positiva hacia las mujeres que rechaza los estereotipos negativos, localizando el problema y sus raíces dentro de un contexto sociopolítico, despatologizando los problemas personales y viendo la necesidad de cambio individual como colectivo, ayudándoles a encontrar su propia voz y a utilizar su propia *revelación* (Viscarret J., 2007).

Este modelo corresponde a su vez al **modelo crítico radical**, pero este proyecto de intervención también tiene relación con otros modelos de intervención del Trabajo Social, como con el **modelo psicodinámico**; dado que, a través de la figura de la trabajadora social, se pretende enfocar el grupo de apoyo en el aprovechamiento de las fortalezas y potencialidades de las mujeres, reforzando así su seguridad, autoestima, e independencia y con el **modelo sistémico**; ya que éste nos permite comprender el incuestionable hecho de que las situaciones de desigualdad social que sufren las usuarias no dependen de sus propios actos, sino que son fruto de un sistema social patriarcal que presenta una serie de irregularidades que desencadenan posiciones injustas.

En último lugar, respecto a las técnicas de grupo que pretenden llevarse a cabo, distinguimos, en este orden, técnicas de presentación y conocimiento de sí misma y de las otras, técnicas de dinamización grupal, técnicas para trabajar contenidos temáticos o analizar temas de interés, técnicas de role-playing y de expresión corporal y técnicas de cierre.

Con el fin de vigorizar las sesiones, se pretenderá, una vez se inicien, pactar con las propias usuarias una serie de normas grupales, tales como (Millán R., (2005):

- Todas tienen derecho a expresarse y a ser escuchadas.
- Hablar siempre en primera persona.
- No interrumpir a otra cuando esté hablando, ni acaparar todo el tiempo de manera que el resto no pueda hablar.
- Lo que se dice en el grupo no debe contarse fuera de él.
- No enjuiciar las experiencias y opiniones de las otras personas.
- Por último, resaltar que las normas se recordarán siempre que se considere necesario.

Finalmente, en relación a las usuarias, se ha de tener en cuenta la heterogeneidad, ya sea por la diversidad de sus vivencias en relación a la violencia sexual, como por otros factores como sus formas de ser y sus situaciones sociales, familiares y económicas. Por esta razón, las actividades no pueden ni enfocarse en un perfil determinado, ni ser ejecutadas sin la implicación de las mujeres en la toma de decisiones, haciéndoles partícipes en la elección e impartición de las mismas y no imponiéndolas. Este hecho acentúa a su vez el empoderamiento del grupo de apoyo, uno de los objetivos específicos del proyecto de intervención, haciendo que se sientan parte de un proceso cuya metodología es integrada y participada, abierto a los cambios, las propuestas y las decisiones de las mujeres.

VI. ACTIVIDADES

Con anterioridad a la primera sesión que se efectúe con el grupo de apoyo, se dedicará aproximadamente un mes a, en primer lugar, realizar una reunión de presentación del proyecto de intervención a las profesionales que forman el equipo

interdisciplinar del servicio con el fin de clarificar la visión tanto de sus trabajadoras, las cuales se comprometerán a apoyar su realización y colaborar en ello si es necesario, como de sus usuarias una vez se nos facilite la información necesaria (el número de mujeres víctimas de violencia sexual, las circunstancias que presentan, las problemáticas sociales originadas...)

Una vez se ha podido crear una relación directa con las profesionales del servicio y se ha desempeñado el trabajo de campo previo, se llevará a cabo una segunda reunión individual con la psicóloga en la que se escogerán en común a las mujeres que conformarán el grupo de apoyo, favoreciendo su participación e implicación en el mismo. A partir de ahí se procederá a la difusión del proyecto de intervención, contactando de forma personal con cada una de las diez destinatarias una vez se nos ha posibilitado acceder a sus datos personales.

En referencia a las actividades directas que se llevarán a cabo con las mujeres durante las catorce sesiones que conforman el proyecto de intervención, posteriormente se expondrán catorce tablas en las que se recogerá el título, el objetivo, la acción, la temporalización, el procedimiento y las técnicas que se emplearán en cada una de ellas.

Sin embargo, cabe destacar una serie de acciones que se llevarán a cabo en las catorce sesiones en su totalidad:

✓ Sentarnos en círculo (incluida la trabajadora social). Jean Shinoda Bolen, en su libro *El Millonésimo Círculo* (2018), dijo: “*cuando nos sentamos en círculo desaparecen las jerarquías. El círculo es una forma, un principio que se opone al establecimiento de un*

nivel superior y uno inferior, que clasifica y compara a cada mujer individual con las otras. De esta forma, nos situamos y nos observamos unas a otras desde la misma altura: todas hablamos, compartimos y aprendemos, despertando la sensación de unión y de conexión con lo colectivo y lo femenino”.

✓ Los primeros diez minutos de cada sesión los dedicaremos a, en primer lugar, la relajación guiada a través de la trabajadora social, alternando dos ejercicios de atención a la respiración: la respiración completa, técnica de utilidad para cultivar la compasión, mejorar la aceptación a una misma y combatir el estrés y la respiración kapalabhati, la cual fue creada para la eliminación de las energías negativas (Van Lysebeth A., 2014). En segundo lugar, se escuchará una canción que busque transmitir un mensaje de fortaleza, superación y resiliencia a las mujeres y se le entregará a cada una la letra impresa para que puedan llevarse el significado consigo.

✓ Antes de adentrarnos en la temática que corresponda a la sesión, se preguntará a las mujeres por su estado anímico actual, animándoles a que compartan novedades si así lo desean y podrán efectuarse interrogantes específicas sobre situaciones personales ya manifestadas, con el fin principal de saber si existe mejoraría y prestarle apoyo entre todas si es necesario.

✓ Al principio de cada sesión, habrá una caja con diez papeles en la que estará escrito el nombre de cada una, estos diez papeles serán repartidos de forma aleatoria entre las participantes y, a lo largo de la sesión, deberán escribir en él un aspecto positivo de la mujer que les ha tocado, devolviéndolo a la caja y repartiéndose entre las destinatarias al final de la tarde. Debido a la falta de conocimiento, en un inicio se tratará de aspectos

superficiales, pero a medida que el grupo de apoyo avance podremos dedicarnos palabras más profundas y, aunque en principio estará planteado desde el anonimato, cada mujer puede dárselo a su compañera si así lo desea. Esta propuesta responde a más de un objetivo establecido, tanto a los relacionados con potenciar la autoestima de cada mujer como con los relacionados a que estrechen lazos entre ellas.

A continuación, se exhibirán las catorce tablas correspondientes a las catorce sesiones que compondrán el proyecto de intervención **en el apartado Anexos.**

VII. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMAS

Véase Anexo II. Temporalización y cronogramas.

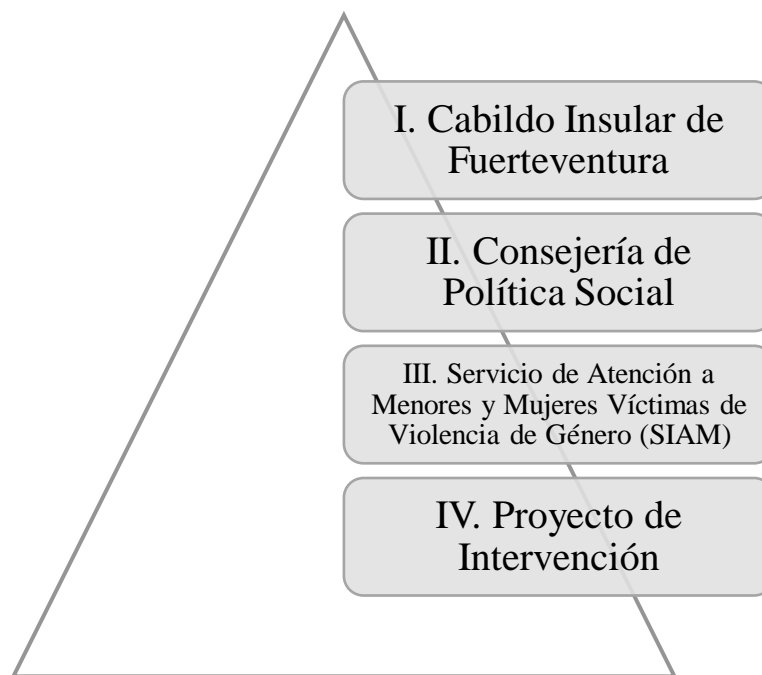
VIII. LOCALIZACIÓN

Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM) (Cabildo Insular de Fuerteventura).

- Calle Doctor Fleming Nº 1, 35600 Puerto del Rosario, Fuerteventura.
- sam@cabildofuer.es
- 928 86 23 00
- Horario: lunes a viernes de 8:00 A.M. a 15:00 P.M. Funcionamiento con cita previa.

IX. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto de intervención, el cual surge de las necesidades detectadas y expresadas por las profesionales que conforman el equipo interdisciplinar del servicio en relación a la inclusión social de las usuarias víctimas de violencia sexual seleccionadas para su ejecución seguirá, desde la solicitud de su aprobación hasta su finalización, un ordenado procedimiento en el que se verán implicados los siguientes Organismos:



En este caso, será la trabajadora social del proyecto de intervención la persona encargada de:

- ✓ Solicitar su aprobación al Cabildo Insular de Fuerteventura, cuya solicitud será trasladada a la Consejería de Política Social, la cual, en el caso de aprobarse dicha solicitud, será la fuente de financiación del proyecto de intervención.
- ✓ Reunirse, en primer lugar, con el equipo interdisciplinar del servicio para así estudiar

la realidad en la que se va a intervenir y analizar las situaciones sociales de las mujeres y, en segundo lugar, con la psicóloga, para seleccionar adecuadamente a las diez usuarias que se encuentren en la última fase de recuperación psicológica de la violencia sexual y que serán las destinatarias de las futuras sesiones de intervención grupal del proyecto de intervención. Cabe destacar que, a lo largo del mismo, se deberá contar con la implicación del equipo interdisciplinar del servicio en el caso de que ésta sea necesaria.

- ✓ Promover la difusión del proyecto, no sólo a las profesionales del servicio, sino contactando personalmente con cada una de las usuarias seleccionadas.
- ✓ Llevar a cabo las catorce sesiones de intervención grupal que lo conforman.
- ✓ Finalmente, realizar su evaluación.

X. RECURSOS

Para posibilitar la realización del presente proyecto de intervención, se precisará lo recogido en la siguiente tabla (**Véase Anexo III. Recursos**).

XI. PRESUPUESTO Y PLAN DE FINANCIACIÓN

El presupuesto estimado que requiere el presente proyecto de intervención para poder llevarse a cabo, basándonos en la tabla anterior, sería el siguiente:

- **Recursos humanos:** la trabajadora social encargada de planificar, impartir y evaluar las sesiones de intervención directa con las destinatarias, requerirá el siguiente gasto:

Profesional	Cobro/hora	Horas/semana	Cobro/mes	Cobro/total
<i>Trabajadora social</i>	60 €	2h/120 €	480 €	1.680 €

- **Recursos técnicos:** cedidos por el Cabildo Insular de Fuerteventura al Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM): 0 €.

- **Recursos materiales:** en cuanto al material no fungible (mesas, sillas, pizarra...) éste estaría cedido por el Cabildo Insular de Fuerteventura al Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM). En cuanto al material fungible para la realización de las sesiones didácticas su gasto ascendería a: 200 €.

- **Infraestructuras:** las dos salas que se precisarán serían cedidas por el Cabildo Insular de Fuerteventura al Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SIAM): 0 €.

Por último, cabe destacar que, para cualquier tipo de imprevisto, se utilizará un 5% del presupuesto total (por ejemplo, si se necesitara de más recursos materiales). De forma que el presupuesto total según la subvención recibida, será de 1.880 € más el 5%

de imprevistos, ascendiendo a un total de 1.974 €, financiación que asumirá la Consejería de Política Social del Cabildo de Fuerteventura.

XII. SISTEMA DE EVALUACIÓN

En lo que respecta al sistema de evaluación del presente proyecto de intervención, este se realizará tanto de forma cuantitativa como cualitativa y se llevará a cabo en cuatro fases diferentes, las cuales serán: *evaluación inicial*, *evaluación de proceso interna*, *evaluación sumativa participada* y *evaluación final*. A continuación, se describirá en qué consistirán las respectivas fases y los criterios, indicadores e instrumentos de evaluación que se recogerán en ellas:

- **Fase 1 - Evaluación inicial:** antes de dar comienzo a las sesiones de intervención grupal, estará programada una reunión inicial con el equipo interdisciplinar del servicio y una segunda reunión con la psicóloga, que permitirán conocer la situación de la que parte el proyecto de intervención y saber si su contenido se ajusta a la realidad social del servicio y a los perfiles, procesos vitales y de intervención e historias de malos tratos y violencia sexual de las futuras destinatarias para saber si es conveniente incluir o, por el contrario, obviar conceptos y planteamientos a abordar una vez la trabajadora social entre en contacto con las mujeres, así como tener en cuenta las ideas y aportaciones de las diferentes profesionales que conforman el equipo interdisciplinar del servicio, valorando si el proyecto de intervención debe realizarse tal y como está programado o si conviene que sea modificado para cumplir los objetivos propuestos.

- **Fase 2 - Evaluación de proceso:** una vez comiencen las sesiones de intervención grupal, se efectuará una evaluación constante a lo largo de todo el proceso que pueda permitir la detección de déficits y potencialidades, registrando así la evolución de las sesiones atendiendo a los posibles aspectos a mejorar mediante las acciones adecuadas.

Esta evaluación de proceso será interna, ya que la trabajadora social encargada de impartir las catorce sesiones que conforman el proyecto de intervención, será la que se encargue al final de cada una de ellas de registrar en su **Cuaderno de campo**, mediante el instrumento **Hoja de seguimiento**: fecha, número, título de la sesión y si se han cumplido los siguientes indicadores basados en los objetivos operativos del proyecto.

Por otro lado, también será participada ya que, al final de cada una de las sesiones de intervención grupal, se establecerá un *feedback* con las mujeres que conforman el grupo de apoyo, recogiendo en el último recuadro de la **Hoja de seguimiento: Observaciones, valoraciones e información relevante** las valoraciones y juicios emitidos por parte de las participantes (**Véase Anexo IV. Hoja de seguimiento**).

- **Fase 3 - Evaluación sumativa participada:** una vez la trabajadora social se haya encargado de evaluar el proceso de intervención grupal haciendo uso del instrumento *Hoja de seguimiento*, serán las mujeres que conforman el grupo de apoyo quienes evalúen el proyecto durante la última sesión **SESIÓN 14: (NO) NOS DECIMOS ADIÓS**. Esta sesión se dedicará en su totalidad a la evaluación sumativa participada, ya que las vivencias y las percepciones que manifiesten haber tenido las destinatarias del proyecto de intervención, serán prioridad a la hora de valorar el trabajo realizado.

Para ello, se dedicará la primera hora de la última sesión a realizar la dinámica grupal **Afiche retrospectivo**, en la que la trabajadora social le pedirá a cada mujer que exprese:

- Los aspectos positivos y negativos de la experiencia.
- Cuáles de las expectativas que tenía y que compartió en la **SESIÓN 1: CONTACTAR Y CONECTAR** se han cumplido y cuáles no.
- Qué es lo que ha aprendido y qué cree que ha aplicado y/o podrá aplicar en su vida personal y ha supuesto/supondrá una mejora de su situación.
- Qué es lo que se lleva de la trabajadora social y del grupo de mujeres que la ha acompañado en el camino (**Véase Sesión 14: No es un adiós, Anexo I. Sesiones**).

Tras esta dinámica grupal que permite la realización de una entrevista cualitativa en la que la trabajadora social deberá recoger lo manifestado por cada una de las mujeres, durante la segunda y última hora de la sesión se les entregará un cuestionario cuantitativo que pretenderá reflejar si se han conseguido los objetivos propuestos y qué impacto ha tenido el proyecto de intervención en las vidas de las mujeres con las que hemos trabajado. Este cuestionario cuantitativo será el siguiente (**Véase Anexo V. Cuestionario cuantitativo de satisfacción**).

- **Fase 4 - Evaluación final:** por último, una vez se cumpla un mes desde la finalización del proyecto de intervención, se llevará a cabo la evaluación final a través de una reunión con las personas encargadas de la Consejería de Política Social del Cabildo Insular de Fuerteventura, organismo encargado de aprobar y financiar el presente proyecto, en la que la trabajadora social deberá presentar la memoria final, en la que se recopilarán tanto los datos extraídos de la evaluación de proceso interna y participada (hoja de seguimiento) como de la evaluación sumativa participada (cómo valorarán el proyecto las destinatarias del mismo) y se efectuará una conclusión de los beneficios y el aprendizaje que se ha obtenido, finalizando con una valoración conjunta sobre la viabilidad de volver a hacerlo en el Servicio de Atención a Menores y Mujeres

Víctimas de Violencia de Género (SIAM) seleccionando un nuevo grupo de mujeres, en otro servicio en materia de violencia de género del Cabildo de Fuerteventura o, incluso, en otra isla de la Comunidad Autónoma de Canarias.

XIII. FACTORES EXTERNOS

En cuanto a aquellos factores fuera del control del proyecto de intervención pero que podrían condicionar su consecución o fracaso, cabe destacar la consideración de:

- Posibles dificultades u obstáculos derivados de las propias situaciones sociales, personales y emocionales en las que puedan estar inmersas las diez mujeres víctimas de violencia sexual destinatarias de la intervención grupal, observándose la eficacia de ésta en unas usuarias y en otras no.
- Teniendo en cuenta la situación decretada de Estado de Alarma en España el día 14 de marzo del presente año de crisis y emergencia social y sanitaria debido a la enfermedad COVID-19 y la incertidumbre ante la evolución de la pandemia, éste será un factor externo a tener en cuenta a la hora de ejecutar cualquier intervención grupal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barjola, N. y Federici, S. (2018). *Microfísica sexista del poder*. Madrid: Virus.
- Cagigas, A. (2000). *El patriarcado como origen de la violencia doméstica*. Revista Monte Buceiro, vol (5), 307-318.
- Colectivo Harimaguada (2019). *Los derechos sexuales y reproductivos, derechos humanos básicos. Informe II. Violencia Sexual*. La Laguna.
- Colegio Oficial de Trabajo Social de Santa Cruz de Tenerife (2017). *Decálogo para la intervención social ante la violencia machista*.
- Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica (Convenio de Estambul, 2011).
- Cruz, S. (2017). *Voces contra el silencio. Mitos y realidad de las violencias sexuales ejercidas contra mujeres jóvenes*. Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia Sexual, Comunidad de Madrid.
- Charlier, S. y Caubergs, L. (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres. Guía metodológica*. Comisión de Mujeres y Desarrollo.
- De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. Madrid: Cátedra.
- De la Hermosa, M. Y Polo Usaola, C. (2018). *Sexualidad, Violencia Sexual y Salud Mental*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, vol (38), pág. 134.
- De Miguel A. (2005). *Teoría feminista: de la ilustración a la globalización*. Madrid: Minerva.
- Dinámicas Grupales (2016-2020). *Técnicas de Grupo de Colección*.
- Facio, A. y Fries, L. (2005). *Feminismo, género y patriarcado*. Revista sobre enseñanza del Derecho de Buenos Aires, vol. (6), págs. 259-294.
- Ferraz, M. (2013). *Empoderamiento feminista a través del trabajo social con grupos de mujeres*. XII Congreso Estatal del Trabajo Social. Marbella.

Gasteiz, V. (2011). *Agresiones sexuales. Cómo se viven, cómo se entienden y cómo se atienden*.

Gobierno de Canarias (2013). *Estrategia para la Igualdad de Mujeres y Hombres 2013-2020*.

González, B. (1999). *Los estereotipos como factor de socialización de género*. Comunicar, vol (12).

Gordillo Forero, N.A. (2007). *Metodología, método y propuestas metodológicas en Trabajo Social*.

Izquierdo, M. J. (2013). *La construcción social de género* (en línea). Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género

Ley Canaria 16/2003, de 8 de abril, de Prevención y Protección Integral de las Mujeres contra la Violencia de Género

Ley de protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que se desarrollen sus relaciones interpersonales. 11 de marzo de 2009. En Argentina Oficial nº 26.485. Senado y Cámara de Diputados de la Nación Argentina.

Ley Orgánica 11/1999, de 30 de abril, de las agresiones sexuales, Boletín Oficial del Estado.

Mesa, J. (2015). *Decálogo para prevenir la violencia de género* (en línea).

Millán, R. (2005). *Intervención social grupal. Integrando la perspectiva de género (promoción de relaciones saludables y buen trato*. Revista Cuadernos de Trabajo Social, vol (18), 333-350.

Moix, M. (2016). *¿Qué es el Trabajo Social con Grupos?* (en línea).

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*. Asamblea General de las Naciones Unidas.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1995). *Report of the Fourth World Conference on Women*. New York.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2003). *Protocolo de las Naciones Unidas para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente Mujeres y Niños*. Asamblea General de las Naciones Unidas.

Osborne, R. (2009). *Apuntes sobre la violencia de género*. Edicions Bellaterra, Barcelona.

Programa Canario para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2002-2006), Gobierno de Canarias.

Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa” (2006). *Taller 1: De la identidad de víctimas a la de supervivientes*.

Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa” (2006). *Taller 5: Del aislamiento al apoyo social*.

Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa” (2006). *Taller 6: De la desorientación al proyecto de vida*.

Proposición de Ley de Protección Integral de la Libertad Sexual para la erradicación de las violencias sexuales, Boletín Oficial de las Cortes Generales.

Rodríguez, N. (2014). *Género, Inmigración e Intervención Social*. Universidad de La Rioja.

Shinoda Bolen, J. (2018), *El Millonésimo Círculo: Cómo transformarnos a nosotras mismas y al mundo*. Kairós SA.

United Nations International Children’s Emergency Fund (UNICEF). (2016). *Female Genital Mutilation: A Global Concern*. Nueva York.

Van Lysebeth, A. (2014). *Pranayama*. Urano.

VioGén (2019). *Informe de Datos Estadísticos de 2019*. Ministerio del Interior, Gobierno de España.

Viscarret, J. (2007). *Modelos de Intervención en Trabajo Social*. Alianza Editorial.

World Health Organization (OMS). (2002). *World report on violence and health*. Washington, DC.

ANEXOS

Anexo I. Sesiones.

SESIÓN 1	CONTACTAR Y CONECTAR
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el primer contacto y la rotura de barreras, tanto en la relación <i>trabajadora social – participantes</i> como entre ellas. • Conocer sus nombres, datos significativos para ellas y qué percepciones previas tienen hacia el grupo de apoyo. • Establecer normas y preferencias a tener en cuenta en el grupo de apoyo.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la trabajadora social y del proyecto de intervención. • Dinámica de presentación La telaraña. • Dinámica de presentación El dado. • Exposición de Mis temores y mis esperanzas. <p>(Extraídas de <i>Dinámicas Grupales 2016-2020. Técnicas de Grupo de Colección</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento en común de normas y preferencias grupales.

<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, la trabajadora social se presentará de forma cercana a las participantes (además de participar junto a ellas en las dinámicas de presentación posteriores). Les explicará las razones y los beneficios que le han llevado a impulsar el proyecto y deberá transmitirles los principios éticos de la ausencia de juicios y la confidencialidad. • A continuación, se llevará a cabo la primera dinámica de presentación: La telaraña. La trabajadora social tomará con sus manos un ovillo de lana y, sin soltar la punta de ovillo, se lo lanzará a una de las participantes, la cual deberá presentarse diciendo su nombre, su edad y su lugar de procedencia. Una vez que todas se hayan presentado, la lana habrá formado una especie de telaraña y la trabajadora social les pedirá que levanten los brazos a la vez, viéndose como el grupo de mujeres permanece debajo de esa capa protectora que representa la telaraña. En este instante, la trabajadora social utilizará este hecho como una metáfora para explicarles cuál es la diferencia entre un conjunto de personas y un grupo de apoyo, clarificando una serie de conceptos y haciéndoles ver que el objetivo principal del proyecto de intervención es que todas sintamos que lo es. • Acto seguido se realizará la segunda dinámica de presentación: El dado, la cual nos será de utilidad para conocer datos más significativos de las mujeres y no meros aspectos básicos. Previamente, la trabajadora social ha

	<p>hecho a modo de manualidad un dado, en el que cada cara muestra una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Si tuvieras que resaltar una característica personal, ¿cuál sería?</i>- <i>¿A qué te dedicas o a qué te gustaría dedicarte?</i>- <i>¿Cuál es tu comida favorita?</i>- <i>Si tuvieras que viajar a un país, ¿a cuál sería y por qué?</i>- <i>¿Cuál es tu canción y tu película favorita?</i>- <i>¿Quién es una persona importante en tu vida y por qué?</i> <p>Este dado se irá lanzando entre las participantes de modo que, cuando una lo reciba, deberá responder a la pregunta correspondiente. En el caso de observar respuestas similares, la trabajadora social resaltará a las mujeres el valor de que, a pesar de que seamos diferentes, compartamos más aspectos vitales de los que creemos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Una vez la primera toma de contacto haya entrado en profundidad, la trabajadora social dividirá la pizarra en dos columnas: Temores y Esperanzas, preguntándole a las participantes qué es lo que les asusta y qué es lo que les gustaría ver, ya sea en el resto de compañeras, en la trabajadora social y en sí mismas a lo largo del grupo de apoyo. La trabajadora social apuntará en cada una de las dos columnas las palabras que aparezcan con más frecuencia y que tengan más importancia para ellas y, a continuación, se llevará a cabo una reflexión sobre qué podemos poner de nuestra parte para hacer de este espacio, un ambiente favorable que incite a la motivación y a la pertenencia al grupo.• Finalmente, y en relación al paso anterior, la trabajadora social pedirá la participación de las mujeres para, entre todas, elaborar una lista de normas
--	--

	<p>grupales, ampliando o modificando las pre establecidas en el apartado Método del proyecto de intervención si es necesario, haciendo hincapié en que será de suma importancia su cumplimiento para poder lograr avances.</p> <p>Por último, se les explicará las temáticas que se tratarán a lo largo del proyecto de intervención y se les pedirá que manifiesten si les gustaría que se trabajara en otro tema específico, haciéndoles partícipes en la toma de decisiones y transmitiéndoles la idea principal de que sus deseos son el verdadero foco del grupo de apoyo, el cual estará hasta que finalice abierto a sus propuestas.</p>
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación y escucha activa de sí misma y de las otras, dinamización grupal, lluvia de ideas y motivación para la consecución de los objetivos.

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 2</p>	<p>UNA MIRADA DECONSTRUIDA</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las participantes tomen consciencia de las ideas preconcebidas que giran en torno a ser hombre y ser mujer y cómo estas nos afectan en diferentes ámbitos de nuestras vidas. • Conseguir reforzar el valor que ellas mismas tienen como mujeres.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Desordenando estereotipos. • Dinámica La sexualidad ¿dispar? • Dinámica Mujer maravilla (Extraída de Taller 1: De la identidad de víctimas a la de supervivientes. Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa”).
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En la primera dinámica de la sesión, la trabajadora social procederá a dividir la pizarra en dos columnas, asignando a cada una las palabras hombre y mujer. En ambas columnas, dibujará a su vez unos círculos en los que se deberán encuadrar las primeras palabras que se les pase por la mente a las mujeres al oír los siguientes aspectos vitales en relación a un género u otro:

- *Físico.*
- *Pareja.*
- *Amistad.*
- *Hogar y familia.*
- *Paternidad y maternidad.*
- *Trabajo y economía.*

Una vez se hayan recolectado suficientes palabras, la trabajadora social guiará un debate a raíz de las mismas: *¿cuál creemos que es el origen de estas creencias? ¿Hay características que pueden ser cambiadas de una columna a otra o viceversa? ¿Podemos elaborar una tercera columna con características que tenemos en común?* En relación a la última pregunta, el último paso de la dinámica consistirá en desordenar lo que aparecía en un inicio en la pizarra, reflexionando sobre la diferencia entre las características que hemos achacado de forma preestablecida y sin pesar en profundidad a las que finalmente atribuimos una vez hemos reflexionado en común sobre qué nos diferencia a los hombres y a las mujeres.

• En la segunda dinámica de la sesión, para adentrarnos en términos relacionados con la violencia sexual, será la trabajadora social la que, sin asignar un género, plasmará en dos columnas una serie de características relacionadas socialmente con la sexualidad:

- *Recibir placer, cantidad, ser provocados/as, mostrar deseo sexual en público, conquistar, valía cuanto más desean al género opuesto, activo/a, dispuesto/a, promiscuo/a, irrefrenable, con iniciativa, búsqueda del propio placer de forma autónoma.*

- *Dar placer, calidad, ser provocadores/as, no mostrar deseo sexual en público, pero deber de ser complacientes en privado, ser conquistados/as, valía cuanto más deseados/as son, relaciones sexuales como forma de amor, confianza, intimidad, validación...*

En este caso, deberán ser las mujeres las que, a raíz de estas antagónicas series de características, deberá asignar a cada columna los términos **Hombre** y **Mujer**. Llegados a este punto, la trabajadora social podrá iniciar, tanto una relación con la dinámica anterior: *¿creen que los aspectos vitales que debatimos anteriormente, pueden tener influencia en cómo se relacionan sexualmente los hombres y las mujeres?* Como finalizar con una reflexión sobre la sexualidad femenina y la probabilidad de sufrir violencia: *en este caso y tras hacer un análisis, ¿volverían a desordenar la pizarra? Los hombres y mujeres que vivan la sexualidad acorde a estas características, ¿creen que pueden disfrutar de una sexualidad plena y saludable?*

• Finalmente, se llevará a cabo la tercera y última dinámica. En ella, se les pedirá a las mujeres que piensen en una mujer que consideren que es maravillosa, ya sea una famosa, un personaje público, un ser querido... Y, a continuación, se les formularán las siguientes interrogantes:

- *¿Qué hace que para ti esa mujer sea maravillosa?*
- *¿Qué es lo que te hace a ti también una mujer maravillosa?*
- *¿Cuál es tu responsabilidad en transmitir el concepto de mujer maravillosa?*

Gracias a esta dinámica, podremos finalizar la sesión lanzando un claro mensaje: ser mujer va más allá de una idea preconcebida y reducida a “lo

	inferior”, compartiendo entre nosotras referentes femeninos y tomando consciencia de nuestro propio valor, potencial y fortaleza.
TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 3	DEL AMOR ROMÁNTICO AL BUEN QUERER
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres tomen consciencia de las ideas y expectativas que influyen en las relaciones íntimas que establecemos, cómo nos pueden perjudicar y qué podemos hacer para cambiarlas.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Las estaciones del tren del querer. • Dinámica Del mito a la autenticidad. • Dinámica Asumimos el desafío.
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.

<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para dar comienzo a la sesión, la trabajadora social pedirá a las mujeres que imaginen una relación íntima de la siguiente manera: un tren, el cual figura el amor que sentimos por una persona, y una estación, la cual representa las fases que puede ir atravesando ese amor. Estas fases se representarán en la pizarra y serán:<ul style="list-style-type: none">- <i>Conocimiento de la persona y fase de enamoramiento.</i>- <i>Conocimiento de las virtudes y defectos del otro y fase de aceptación o rechazo.</i>- <i>Fase de reelección o voluntad de seguir juntos.</i>- <i>Afianzamiento de la relación y proyecto vital en común.</i> <p>Una vez se han clarificado las cuatro fases, se animará a las participantes a que fantaseen con un viaje en este tren, en el que podrán detenerse en cada parada y compartir con el resto las ilusiones románticas que asocian a cada una de ellas. Mientras, la trabajadora social deberá ir escribiendo las aportaciones de las mujeres sin emitir ningún juicio al respecto, dejando que ellas expresen sus ideas libremente.</p> <ul style="list-style-type: none">• Una vez conocemos las fantasías relacionadas con el amor romántico de las participantes, procederemos a la dinámica Del mito a la autenticidad. En ella, la trabajadora social le entregará a cada una de ellas un folio impreso a doble cara, la cara del folio que verán en un primer momento se titulará El mito, y en ella aparecerán ideas románticas transmitidas por la sociedad y por la cultura, tales como:<ul style="list-style-type: none">- <i>La otra persona es mía y yo soy suya.</i>
----------------------	--

- *La otra persona y yo somos dos medias naranjas que se complementan.*
- *Los celos son una demostración de amor e interés.*
- *Si estás realmente enamorado/a sólo mirarás con ojos de afecto, interés y atracción a tu pareja.*
- *La mayor expresión de amor verdadero se produce queriéndote casar y tener hijos/as con esa persona.*
- *El amor lo puede todo: por amor somos capaces de perdonar e incluso de cambiar a la otra persona, así como atravesar cualquier obstáculo juntos.*
- *El amor debe ser capaz de mantener la pasión de los primeros meses, si no es que éste se ha acabado.*
- *Tener una pareja exclusiva es natural y las dinámicas que se producen en ella no están influenciadas por valores sociales y culturales.*
- *Los polos opuestos se atraen mejor, así como los que se pelean se desean.*
- *El amor verdadero sólo ocurre una vez en la vida y, cuando éste llega, debemos entregarnos por completo y renunciar a lo que haga falta.*
- *En una relación de pareja, si no queremos acostarnos con la otra persona siempre que lo desea, es porque no nos atrae o no hay el amor suficiente.*

Una vez se realiza la lectura de estos mitos entre todas, la trabajadora social establecerá una relación con lo recogido en la dinámica anterior para

	<p>proceder a un debate grupal guiado por las siguientes preguntas: <i>¿con cuál o cuáles de estos mitos se han sentido identificadas y por qué? ¿Consideran que han vivido conflictos a raíz de estas creencias?</i> Una vez que las participantes han compartido sus vivencias personales al respecto, la trabajadora social les pedirá que den la vuelta al folio para descubrir qué hay en la otra cara, titulada La autenticidad. En esta cara, la cual representa una heterogeneidad, aparecerán todas las frases de la cara anterior deconstruidas e interpretadas de una forma más realista, equitativa y beneficiosa para que las mujeres, las cuales son el género más afectado por estas creencias, puedan preservarlo consigo mismas y así recordar el mensaje de respeto, igualdad, libertad, autonomía y corresponsabilidad que les ha querido transmitir la trabajadora social.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llegados a este punto, la trabajadora social lanzará una interrogante: <i>entonces, ¿qué podemos hacer para pasar del amor romántico al buen querer?</i> Para así, finalizar la sesión planteándonos un desafío en común: trabajar para impulsar dinámicas saludables en las relaciones íntimas que establecemos y prevenir (o romper) con aquellas interacciones que originan la violencia y la desigualdad.
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, entrega de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 4</p>	<p>DEL ¿MICRO? MACHISMO A LA JERARQUÍA</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres puedan identificar micro machismos que pueden pasar desapercibidos en diferentes áreas de nuestras vidas. • Conseguir que las mujeres conozcan y comprendan los conceptos básicos que abarca el feminismo.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica A mí también me ha pasado. • Dinámica Las gafas violetas.
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para dar comienzo a la sesión, se proyectará el vídeo A mí también me ha pasado. En este vídeo, podemos observar cómo mujeres que, a ojos de la sociedad, están en una posición exitosa, privilegiada y de igualdad respecto a los hombres, tales como modelos, artistas, deportistas, políticas e incluso presidentas, manifiestan ejemplos de situaciones machistas que viven día a día en sus vidas, situaciones que sufre cualquier mujer por el hecho de serlo, sin distinción. A continuación, se utilizará el visionado de

	<p>este vídeo para plantear un debate grupal guiado por las siguientes cuestiones: <i>¿se han sentido identificadas con una o más de las situaciones que manifiestan las mujeres en el vídeo? ¿Hay algunas que no hayan aparecido pero que ustedes hayan vivido y les gustaría compartir? ¿Qué más situaciones se nos ocurren que podemos identificar como un micro machismo? Y, por último, ¿cuál creen que es la raíz de esta realidad?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • En relación a la última pregunta de la anterior dinámica, procederemos a iniciar la siguiente: Las gafas violetas. Ésta consistirá en visionar un segundo vídeo, titulado Historia del feminismo en diez minutos, un vídeo de Carki Productions que, mediante dinámicas y didácticas ilustraciones, representan la historia del feminismo desde su comienzo en el siglo XVIII hasta la actualidad de forma sencilla y entretenida. A continuación, la trabajadora social complementará la información del vídeo clarificando ciertas ideas sociales que se han expandido en contra del feminismo que producen desinformación y explicándoles cuáles son realmente los pilares fundamentales que defiende la lucha feminista. Por último, se procederá a concluir con una reflexión grupal: <i>¿el feminismo puede ser utilizado por las mujeres como un arma para prevenir, protegernos y combatir posibles situaciones machistas?</i> Y la trabajadora social despedirá la sesión repartiendo a cada una de las mujeres un listado de bibliografía de feminismo para principiantes que pueda ser de su interés y servirles de cómo fuente de ayuda.
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, entrega de recurso visual, exhibición de recursos audiovisuales, lluvia de ideas y reflexión común.

--	--

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 5	LA MONTAÑA DE GRANOS DE ARENA
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que sean las propias mujeres víctimas de violencia sexual las que tengan voz para decir cuáles han sido realmente sus necesidades sociales durante el proceso.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica La línea. • Dinámica Lo que de verdad necesitamos.
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
PROCEDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de dar comienzo a esta sesión, la trabajadora social les explicará a las mujeres que se tratará de una sesión especial y diferente, dado que, en

las sesiones anteriores, como profesional, ha facilitado a las participantes una serie de ideas, conceptos, conocimientos... y del día de hoy espera que sean ellas quien le enseñen, le instruyan y le muestren el camino a seguir. De esta forma, comenzará la sesión con el visionado de un vídeo titulado **La línea**, el cual se trata de una campaña lanzada por la **Fundación para la Convivencia Aspacia** con motivo del **Día Internacional de lucha contra la Violencia de Género** y va dirigido a dismantelar los inquietantes mitos sobre la violencia sexual que consolidan la falta de toma de consciencia social, dibujando así la simbólica línea que será capaz de acompañar a las supervivientes en el proceso de reparación social. Una vez ha finalizado el vídeo, la trabajadora social realizará las siguientes cuestiones: *¿han oído anteriormente uno o más mitos sobre la violencia sexual de los que aparecen en el vídeo? ¿Han oído algo que, a pesar de no aparecer en el vídeo, les haya afectado?* Y, a continuación, dibujará en el extremo izquierdo de la pizarra una línea corta, haciendo alusión a la línea del vídeo: el apoyo social a las supervivientes durante el procedimiento. Explicará que, en estos casos, existen dos tipos de apoyo:

- *El apoyo formal: servicios y administraciones, tales como la policía, la sanidad, los juzgados, los servicios sociales e incluso el propio Servicio de Atención a Menores y Mujeres Víctimas de Violencia de Género.*
- *El apoyo informal: las personas de su entorno, tales como la familia, las amistades, los compañeros...*

Y se les preguntará cómo valorarían el apoyo, tanto formal como informal, que han recibido desde su experiencia. Si en el grupo de apoyo se da el caso

	<p>de una o más mujeres que no han contado lo sucedido fuera del mismo, convendría indagar en qué les ha limitado e impedido expresar sus vivencias. Cada vez que una mujer comparta un apoyo social recibido positivo, la trabajadora social alargará la línea. Lo ideal sería que esta línea alcanzara el otro extremo de la pizarra, representando así que las mujeres han contado con apoyos sociales positivos, pero si no es así, utilizaremos el vacío observado en la línea a medio camino para dar comienzo a la segunda dinámica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partiendo de una reflexión sobre lo observado en la dinámica anterior, la trabajadora social formulará una pregunta: <i>entonces, ¿cómo creemos que la sociedad percibe la violencia sexual?</i> Y, para finalizar la sesión, se les pedirá a las participantes que sean ellas quienes expongan lo que realmente necesitan, aquello que han echado en falta y que consideran que les hubiera hecho sentir mejor durante el procedimiento, reflexionando conjuntamente sobre cuál es el granito de arena que puede aportar cada persona desde su posición ante esta problemática social (en el caso de la profesional, tanto como trabajadora social como amiga).
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, exhibición de recurso audiovisual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 6</p>	<p>SOMOS VÁLIDAS</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que cada mujer reconozca sus valores y capacidades. • Conseguir simbolizar la identidad social: tras el reconocimiento de nuestros valores y capacidades, qué podemos aportar con ellos al mundo.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Iguales y distintas: únicas. • Dinámica Participamos en el mundo. <p>(Extraídas de Taller 1: De la identidad de víctimas a la de supervivientes. Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa”).</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Con el fin de impulsar la autoestima de las mujeres, la trabajadora social dará comienzo a la sesión haciendo ver a las participantes que cada una de nosotras tenemos similitudes y diferencias, pero no por ello somos más ni menos, ni mejor ni peor, sino que es este hecho lo que nos hace únicas: nuestra forma de vivir, de pensar, de sentir, de actuar... es propia y es lo que da valor y riqueza a nuestras vidas. En ocasiones, atravesamos etapas

vitales en las que nos cuesta reconocer nuestros valores y capacidades y, por esta razón, la trabajadora social les pedirá a las mujeres que piensen con qué virtudes cuentan en los siguientes aspectos:

- *Físicos: salud, fuerza física, belleza, resistencia, habilidades físicas (artísticas o deportivas...)*
- *Mentales: gestión e inteligencia emocional, fuerza mental, gestión y organización de recursos, constancia, conocimientos, capacidad de aprendizaje, capacidad de escucha y comprensión...*

Tras exponer las virtudes de cada una, la trabajadora social finalizará la dinámica con una reflexión guiada por las siguientes cuestiones: *¿cómo se han sentido al hacer una búsqueda de vuestras virtudes? ¿Les ha resultado difícil? ¿Les ha costado compartirlas con el resto del grupo en voz alta?*

• A raíz de esta toma de consciencia, la segunda dinámica irá dedicada a extrapolar la identidad personal a la identidad social. De esta forma, la trabajadora social enumerará categorías correspondientes a roles sociales: **mi yo** como hija, madre, amiga, trabajadora, colaboradora en mi entorno, participante en actividades... Y le pedirá a cada mujer que se centre en una categoría y reflexione acerca de lo que puede llegar a aportar en ella, escribiéndole en un folio que les repartirá. La sesión finalizará con una reflexión guiada por las preguntas: *¿qué categoría has representado? ¿Por qué has elegido precisamente esa categoría? ¿Qué has sentido acerca de lo que has representado?* Potenciando así el mensaje inicial de la sesión: que, aunque a veces veamos con más claridad nuestros defectos que nuestras virtudes y nos cueste entregarnos en ciertos aspectos de nuestras

	vidas, no quiere decir que nuestro potencial no esté ahí: todas las respuestas están dentro de nosotras mismas.
TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 7	NUESTRA VIDA, NUESTRO CAMINO
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que se compartan diferentes historias de vida. • Conseguir que las participantes analicen sus vivencias y obtener del mismo un balance positivo.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica El camino que he labrado.
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.

<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Al comenzar la sesión, la trabajadora social repartirá a cada una de las participantes un folio. En él, aparecerá la silueta de un camino con sus respectivas curvas, baches, ascensos y descensos, estando en blanco su interior. Por ello, le entregará a cada una de las mujeres cinco bolígrafos de diferentes colores, los cuales representarán: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Negro: etapas vitales (infancia, adolescencia, juventud, adultez...)</i> - <i>Azul: sucesos significativos (tanto positivos como negativos).</i> - <i>Rojo: sentimientos experimentados.</i> - <i>Amarillo: reacciones ante los acontecimientos.</i> - <i>Verde: personas significativas.</i> <p>Una vez se han entregado los materiales de trabajo, se pedirá a las mujeres a que se centren individualmente en representar su propia historia, siendo ellas las absolutas protagonistas. Una vez que el grupo al completo haya finalizado la actividad, se les animará a que compartan con el resto alguna parte en especial o la totalidad de su relato personal. La trabajadora social deberá escuchar los relatos atentamente con el fin principal de anotar aquellas similitudes y diferencias entre las historias de vida de las mujeres. Cuando todas hayan compartido su camino, la trabajadora social destacará aquellos sucesos similares, por ejemplo: <i>el haber salido de una relación de violencia de género, el haber atravesado una enfermedad, la maternidad, la inmigración...</i> para estrechar lazos entre ellas, así como potenciar los sentimientos de unión y pertenencia al grupo. La sesión finalizará con una reflexión grupal guiada por la siguiente interrogante: <i>a nivel global, ¿qué</i></p>

	<p><i>han aprendido de vuestras vivencias? Y la transmisión de un mensaje: debemos tener claro, no sólo que nuestros caminos como mujeres no son singulares, sino que hemos aprendido tanto de lo bueno como de lo malo. Lo malo, realmente, es haber tenido una experiencia y no habernos parado a analizarla, comprenderla y asimilarla. Hoy, compartiéndolas y reflexionándolas entre todas, hemos avanzado un paso más en nuestro camino.</i></p>
TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 8	NOS QUEREMOS, NOS ESCUCHAMOS Y NOS CUIDAMOS
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que cada mujer reflexione acerca de su estilo de vida y sus posibles consecuencias en su salud física y mental.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir una toma de consciencia acerca del cambio de hábitos por otros más saludables.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica El autocuidado en las mujeres. • Dinámica Confiaré en mí misma.
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
PROCEDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Esta primera dinámica se impartirá clarificando una serie de conceptos acerca del autocuidado en las mujeres y, a su vez, lanzando preguntas a las participantes, tales como: <ul style="list-style-type: none"> - <i>A raíz de los conocimientos previos de la trabajadora social, reconocer y desarrollar entre todas, la noción de autocuidado.</i> - <i>El autocuidado como una manifestación de amor propio: ¿cuidamos de nosotras mismas?</i> - <i>Escucho a mi cuerpo: ¿cómo lo alimento? ¿Le doy la suficiente movilidad? ¿Me detengo a respirar cuando lo necesito?</i> - <i>Escucho a mi mente: ¿me dedico tiempo? ¿Me rodeo de personas que me suman o me restan energía? ¿Me priorizo a mí misma cuando es necesario?</i>

	<p>- <i>Autoexploración: ¿conozco lo que me hace sentir bien y lo que no? ¿Lo que realmente necesito?</i></p> <p>Una vez las mujeres hayan expresado su propio estado respecto al autocuidado, procederemos a realizar una valoración, identificando tanto los hábitos positivos como los hábitos <i>muleta</i>. Entendemos como hábitos <i>muleta</i> aquellos hábitos que parece que nos hacen bien cuando en realidad no es así (por ejemplo: fumarnos un cigarro por nervios, ver la televisión a todas horas por tristeza, darnos un atracón de dulces por ansiedad...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para la segunda dinámica, se les explicará a las mujeres que, en la siguiente sesión elaboraremos nuestra propia agenda de autocuidado y gestión del tiempo saludable. Es por ello que, la trabajadora social le entregará un folio y un bolígrafo a cada una y finalizaremos la sesión elaborando una lista sobre hábitos que les gustaría mejorar, concretando así los objetivos a trabajar la semana que viene y cerrando la sesión aludiendo a un sentimiento de compromiso realista y transmitiendo un mensaje de confianza en sí mismas para la consecución de metas.
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 9</p>	<p>MI TIEMPO: MI TESORO</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres se planteen una gestión del tiempo alternativa en la que prioricen su salud física y mental, así como sus verdaderas necesidades personales y sociales en su vida cotidiana. • Conseguir que cada mujer reciba apoyo del resto de las participantes del grupo e intercambien ideas entre sí.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Los minutos de dedicación. • Dinámica Me agendo para mí.
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para dar comienzo a la primera dinámica de la sesión, la trabajadora social recordará las conclusiones a las que llegó el grupo de apoyo en la sesión anterior: Nos queremos, nos escuchamos y nos cuidamos. <i>Las mujeres, desde los inicios de los tiempos hasta hoy en día, nos hemos visto con una clara sobrecarga en las diferentes áreas de nuestras vidas, ya sea en la pareja, las amistades y, en definitiva, las relaciones interpersonales,</i>

en el cuidado de los hijos e hijas, en el hogar, en el mundo laboral... Por esta razón, podemos llegar a sentir que, en el acto de la entrega, nuestra salud física y mental, así como nuestras necesidades personales y sociales, pasan a un segundo (o tercero, o cuarto...) lugar, comprometiéndonos incluso más de lo que deberíamos con el resto del mundo y menos de lo que deberíamos con nosotras mismas, sintiendo su ausencia al final del día. En relación a este hecho, la trabajadora social entregará un folio en blanco y un bolígrafo a cada una y les pedirá que escriban en él la respuesta a la siguiente pregunta: *¿qué es lo que más importa en tu vida?* (ya sea un hijo o hija, una madre o un padre, tener salud, ser feliz...) Y, a continuación, se les formulará la interrogante: *las actividades que realizas en tu día a día o el tipo de conversaciones que tienes, ¿qué tan alineadas están con tu anterior respuesta?* Llegados a este punto, se reflexionará sobre aquello que les produce agotamiento y les reduce las energías positivas, para así pasar a un segundo plano de actuación provechoso: y, *ahora, pensemos ¿qué cosa simple nos da alegría? Cuando nos sentimos consumidas ¿qué nos ayuda a relajarnos?* Una vez que las mujeres hayan encontrado sus propias respuestas a estas preguntas, se les pedirá que dividan el folio en tres apartados y escriban sobre:

- *Pequeñas acciones: si tengo diez minutos para mí misma y sé que necesito nutrirme, ¿qué puedo hacer? (ya sea una breve meditación, llamar a una persona especial por teléfono...)*
- *Medianas acciones: si tengo de media a una hora para mí misma y sé que necesito reforzarme, ¿qué puedo hacer? (ya sea leer, hacer*

	<p><i>yoga, dormir una siesta, ver un capítulo de una serie, jugar con mis hijos e hijas, cocinar algo que me nutra...)</i></p> <p>- <i>Grandes acciones: si tengo horas para mí misma y sé que necesito revitalizarme, ¿qué puedo hacer?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A raíz de la dinámica anterior, la segunda y última dinámica de la sesión irá dedicada a la realización de una agenda, impulsada por el mensaje: <i>cuando la idea de cuidarme supone un lujo, es cuando más lo necesito.</i> Esta agenda no deberá seguir un orden establecido y poco realista, sino que se basará en los autocuidados pequeños, medianos y grandes en los que trabajamos en la dinámica anterior. Una vez que las mujeres hayan finalizado sus agendas de autocuidado, es conveniente que el sentimiento de compromiso sea compartido, tanto por la búsqueda de apoyo mutuo como por la facilitación de consejos de utilidad entre ellas relacionados con los distintos aspectos vitales (por ejemplo, la maternidad, el trabajo...)
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 10</p>	<p>DEL AISLAMIENTO AL APOYO SOCIAL</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres sean conscientes del proceso de aislamiento social que desencadenan las vivencias relacionadas con la violencia, así como de las consecuencias que acarrea la pérdida o ausencia de apoyo social. • Conseguir que las mujeres adquieran la voluntad y la motivación necesaria para reestablecer relaciones personales y reconstruir una red de apoyo cercana.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Mi relación con la soledad. • Dinámica Cuando me tienden la mano. • Dinámica Una perspectiva diferente (Extraída de Taller 5: Del aislamiento al apoyo social. Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa”).
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para dar comienzo a la sesión, la trabajadora social le explicará al grupo de apoyo que esta sesión girará en torno a tres cuestiones iniciales: <i>¿cómo</i>

	<p><i>he llegado a encontrarme en esta situación de aislamiento social?, ¿Cómo me ha hecho sentir? Y ¿Soy capaz de salir de ella?</i> Por esta razón, se le repartirá a cada una de las mujeres un bolígrafo y un folio en blanco en el que se les pedirá que escriban, en relación a la sensación de soledad:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>¿En qué situaciones la he sentido?</i>- <i>¿En cuáles he percibido una mayor necesidad de recibir apoyo?</i>- <i>¿Qué me digo a mí misma cuando me siento sola?</i> <p>• Una vez se ha realizado la puesta en común haciendo énfasis en las objeciones que han generado un mayor sentimiento de identificación entre las mujeres, se pasará de analizar el aislamiento social a indagar en cómo nos hemos sentido Cuando nos tienden la mano. Es por ello que, a continuación, las mujeres deberán reflexionar sobre una situación en la que sí hayan podido comunicarse con otra persona o grupo y les haya servido de ayuda (puede ser el propio grupo de apoyo), para dar respuesta a las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>¿Hasta qué punto sintieron comodidad? ¿Y satisfacción?</i>- <i>¿Sintieron que lo que expresaron recibió el acogimiento que esperaban?</i>- <i>¿En qué medida la interacción personal y social respondió a sus expectativas?</i> <p>Tras este planteamiento, el cual procurará un enfoque más positivo y esperanzador, la trabajadora social enlazará, en el caso de que los haya, los aspectos comunes y destacará las dificultades compartidas entre las mujeres, replanteándose posibles cambios a mejor en la pasada experiencia</p>
--	--

y haciendo hincapié en la importancia que tiene que las mujeres nos ayudemos mutuamente y compartamos aquellas dificultades que nos unen.

- Para representar esta idea, la trabajadora social emparejará a las mujeres y se le entregará a cada pareja un relato:

- *Dos mujeres dejan a sus respectivas hijas en el colegio. Ambas están algo angustiadas porque es el primer año de parvulario de las niñas y, cada día a la entrada del colegio, las pequeñas no paran de llorar de manera desconsolada, reclamando la atención materna. Sienten lástima, aunque saben que es necesario que se queden. Una de las mujeres lleva una vida centrada en su casa y se relaciona bien poco con otras personas. Vuelve a su casa e intenta hacer sus tareas domésticas, pero no para de recordar la escena en la que su hija lloraba desconsoladamente. Finalmente, rompe a llorar ya que necesita desahogarse. La otra mujer tiene que ir a trabajar y, antes de iniciar la jornada, va con algunas de sus compañeras a una cafetería cercana donde les cuenta lo mal que lo está pasando. El hecho de contarlo la tranquiliza y le proporciona serenidad; paralelamente, las experiencias de las otras mujeres, los comentarios de apoyo, etc., le proporcionan soporte emocional y puede racionalizar la situación vivida a pesar del fuerte componente afectivo.*

Una vez las parejas han realizado una lectura y un breve comentario del relato, la trabajadora social guiará al grupo de apoyo para que aprecien la ventaja que ha supuesto para una de las dos mujeres haber comunicado su

	<p>situación simplemente compartiendo un café, con respecto a la otra mujer que ha intentado sobrellevar el conflicto ella sola. El relato puede ser relacionado con la existencia de este grupo de apoyo, el cual nos permite el desarrollo de una interacción social fundamental para la superación de las consecuencias sociales de la violencia hacia las mujeres. Una vez nos acercamos al final de la sesión, la trabajadora social la cerrará invitando a las mujeres a una reflexión personal: <i>si queremos entablar relaciones personales y establecer una red de apoyo cercana, ¿por dónde podemos empezar?</i> Dándoles un adelanto de que, en la siguiente sesión, se les facilitarán técnicas y estrategias socio comunicativas para su consecución.</p>
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recursos visuales, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 11	EL ARTE DE COMUNICAR(NOS)
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres aprecien las oportunidades de comunicación que ofrece la vida diaria. • Conseguir que las participantes conozcan cómo se relacionan consigo mismas para posibilitar una comunicación adecuada y saludable con el resto. • Alcanzar que las mujeres interioricen la importancia del apoyo, el reconocimiento y el hermanamiento entre mujeres.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica La lluvia. • Dinámica La emisora interna. <p>(Extraídas de Taller 1: De la dependencia y el control. Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa”).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Entre nosotras.
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
PROCEDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Con el objetivo de establecer una estrecha relación con la sesión anterior, la trabajadora social dará comienzo a la sesión con la dinámica La lluvia,

la cual lanza el mensaje primordial de que, para que se dé un ambiente de comunicación positivo, uno de los principios que más influencia tiene en nosotras es el sentir que nuestra participación es valorada, lo cual, en la comunicación interpersonal, podemos comprobar con los llamados *mensajes confirmantes*, que pueden ir desde una respuesta hasta una retroalimentación, manifestándose tanto de forma verbal (*un: te entiendo*) como no verbal (*una sonrisa*), sintiendo que se nos escucha activamente y que nuestras palabras se ven respaldadas. Es por ello que, a continuación, la trabajadora social la representará con el fenómeno de la lluvia, que hace que las raíces de un árbol (las relaciones) crezcan según la profundidad con la que penetre el agua (la comunicación). Esta profundidad comprende tres niveles:

- *Reconocer a la otra persona y que ella me reconozca a mí.*
- *Mostrar que nos escuchamos y comprendemos nuestras ideas y sentimientos.*
- *Mostrar acuerdo parcial o total en el caso de que ambos juicios coincidan.*

A raíz de esta metáfora, la trabajadora social planteará al grupo de apoyo una serie de situaciones que pueden tener lugar en la vida diaria, tales como llegar al puesto de trabajo o a la formación que se está llevando a cabo, volver a coincidir en un espacio público con un viejo amigo... para realizar propuestas de comunicación positiva basándonos en los niveles explicados anteriormente, por ejemplo, *al llegar al puesto de trabajo:*

- *Primer nivel: saludar estableciendo contacto visual.*

- *Segundo nivel: preguntar a la persona cómo se encuentra, escuchando atentamente su respuesta.*
- *Tercer nivel: manifestar apoyo, dar un feedback positivo y compartir con él o ella una situación similar en el caso de que se dé una coincidencia.*

Después, se les pedirá a las participantes que imaginen como, en vez de que el árbol reciba lluvia, es regado con un líquido tóxico, haciendo un análisis y búsqueda de ejemplos del otro extremo: la comunicación negativa y cómo ésta te hace sentir rechazada. Finalmente, la trabajadora social hará énfasis en que cualquier unión, cualquier ambiente y cualquier interacción social puede mejorarse mediante el uso de mensajes confirmantes, los cuales, si somos las receptoras, potencian nuestra autoestima, motivación y participación social y, si somos nosotras las emisoras, proporcionaremos un clima cálido, cómodo y empático a las personas con las que compartimos espacios, estrechando lazos personales y estableciendo relaciones sociales, tal y como deseamos.

- Para dar comienzo a la segunda dinámica de la sesión, la trabajadora social explicará que, cuando deseamos superar una situación de aislamiento social y reestablecer una red de apoyo cercana, suelen ser recurrentes los pensamientos que afectan negativamente a nuestra autopercepción, apareciendo en forma de barreras y limitaciones que nos debilitan por el camino. Por tanto, la trabajadora social traerá una bolsa de tela en la que previamente ha metido tarjetas en las que aparecen escritos pensamientos debilitantes, tales como: *no me sé expresar bien, no sé dar buenos consejos, nadie me va a entender, lo que cuento no es interesante...* Cuando la bolsa

esté vacía, las participantes podrán decir si se han sentido identificadas con una o más de una tarjeta y cómo esta **emisora interna** ha afectado a su relación con la sociedad. A continuación, se depositarán todas las tarjetas en medio de un círculo y se cambiarán los mensajes de cada una de ellas por otros mensajes más racionales y menos intrusivos a sustituir, además de añadir otros mensajes positivos si así lo desea el grupo de apoyo, recalcando la importancia que tiene un diálogo interno saludable con nosotras mismas para comunicarnos beneficiosamente con el resto, así como identificar los pensamientos que nos corrompen y liberarnos de los mismos para tener relaciones humanas y sociales plenas.

- Una vez hemos profundizado en la comunicación que establecemos tanto con el resto de personas como con nosotras mismas, la trabajadora social comenzará la última dinámica de la sesión lanzando una interrogante: *¿Cómo nos comunicamos y, por consiguiente, nos relacionamos las mujeres entre nosotras?* Para así clarificar el término **Sororidad**, que acuñó el escritor Miguel de Unamuno para referirse a la hermandad femenina con respecto a las cuestiones sociales de género. Este término hace hincapié en la creación de vínculos y alianzas entre nosotras, basados en la intimidad y comprensión para impulsar el empoderamiento femenino en una sociedad patriarcal. Al haber sido nacidas y educadas en ella, las mujeres también hemos interiorizado una serie de ideas machistas que, si no nos esforzamos en detectarlas y así deconstruirnos, puede resultar con su promoción y perpetuación en nuestras propias interacciones. De esta forma, la trabajadora social iniciará una reflexión grupal: *Juntas, hemos crecido en un contexto que nos alecciona para que nos juzguemos, nos*

	<p><i>envidiemos y compitamos entre nosotras... ¿cuántas veces hemos mirado a la de al lado como competencia y no como compañera? ¿Cuántas veces nos hemos juzgado por nuestra vida sexual, nuestra forma de vestir...? Sororidad es creer en las capacidades y apoyar los proyectos de otras mujeres, no contribuir a la presión con la que convivimos para encajar en el canon estético, no justificar el acoso ni la violencia, creer y no emitir juicios contra una mujer víctima de violencia sexual, corregir los comentarios machistas que escuchemos, así como defender a la mujer víctima de las situaciones machistas que presenciemos, aunque estas sean por parte de hombres a los que queremos. Por último, la sesión finalizará visionando un emotivo vídeo que recoge lo anteriormente planteado: La palabra que TODAS la MUJERES deberían conocer, de la youtuber Abbey C, en el que un grupo de cinco mujeres responden a las cuestiones: <i>¿crees que aplicas lo suficiente la sororidad en tu vida?, ¿Crees que falta sororidad en el mundo? ¿Hay algo que quisieras decirles a todas las mujeres del mundo?</i> Interrogantes que también se les planteará a las participantes.</i></p>
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recursos audiovisuales, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 12	MI PROYECTO DE VIDA
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres tomen consciencia de la importancia de asentar un proyecto vital. • Conseguir que las participantes encuentren y establezcan objetivos futuros.
ACCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Mi ilusión tiene nombre. • Dinámica Del impedimento a la posibilidad. <p>(Extraídas de Taller 6: De la desorientación al proyecto de vida. Programa de prevención de la Obra Social “La Caixa”).</p>
TEMPORALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
PROCEDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • La trabajadora social dará comienzo a la sesión explicándoles a las mujeres que será la antepenúltima del proyecto de intervención y la última en la que se impartirán contenidos teóricos y dinámicas de reforzamiento. Llegadas a este punto, se ha emprendido un viaje como grupo de apoyo, en el que juntas hemos aprendido, planteado, reflexionado... sobre numerosos aspectos que nos repercuten y, por ello, es conveniente dedicar la última

sesión conceptual a visionar el futuro y qué camino nos gustaría tomar a cada una de nosotras una vez nos separemos, emprendiéndolo con la mochila de la experiencia compartida. Cuando la dirección a seguir es para llegar a la inclusión social plena y saludable, el motor que nos conduce a ella, entre otras cosas, son nuestras capacidades y aquellas acciones que nos producen bienestar y nos posibilitan superar dificultades. Es por ello que, a continuación, se les pedirá a las mujeres que se pongan en parejas y cada una debe relatarle a su compañera lo siguiente:

- *Su edad, la fecha actual y establecer su presente.*
- *Cómo ve su futuro dentro de cinco años.*
- *Qué le gustaría lograr en relación al ocio, la salud, la familia y el trabajo.*
- *Qué cree que le aportaría haber alcanzado dichos logros.*
- *Cómo cree que se sentiría y qué valores cree que habría alcanzado junto a la consecución de esas metas.*

Finalmente, se llevará a cabo una puesta en común entre las voluntarias que quieran compartir sus ilusiones de futuro.

• Para llevar a cabo la segunda dinámica, la trabajadora social invitará a las participantes a que compartan con el resto si, cuando respondieron a las cuestiones anteriores, sintieron algún miedo o temor ante un impedimento real o imaginario. En relación al ocio, la salud, la familia y el trabajo, es realista afirmar que todas y cada una de nosotras tenemos puntos débiles, pero también puntos fuertes en relación a los objetivos establecidos, por lo que se les entregará un bolígrafo y una ficha con cuatro recuadros, los cuales representarán:

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Qué quiero.</i> - <i>Qué tengo.</i> - <i>Qué me falta.</i> - <i>Por dónde puedo empezar para conseguirlo.</i> <p>Se pretenderá que las mujeres se ayuden las unas a las otras a la hora de rellenar los recuadros, sobre todo en el cuarto recuadro, en el que lo ideal sería que compartan ideas y, a raíz de las mismas, definan con la trabajadora social posibles estrategias para su consecución, la cual deberá dar fin a la sesión alineando el pasado, el presente y el futuro, haciéndoles ver que cree en ellas, en las habilidades que han aprendido y en sus capacidades para hacer de sus proyectos de futuro una oportunidad real.</p>
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 13</p>	<p>YO SOY MI MUNDO</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que las mujeres se atribuyan a sí mismas un papel protagonista. • Conseguir que se cree un ambiente diferente: una mayor relajación, iniciativa y sentimiento de unión y pertenencia al grupo.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Compartimos lo que somos.
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez finalizaría la sesión 12, la última sesión conceptual del proyecto de intervención, la trabajadora social le explicaría al grupo de apoyo lo que se llevará a cabo en esta penúltima sesión, con el fin principal de organizarla a lo largo de la semana, ya que se tratará de una sesión diferente. En esta sesión se pretenderá omitir cualquier tipo de contenido teórico y dinámica de reforzamiento programada y preestablecida para así dedicarla a crear un clima cálido, cómodo y de confianza en el que nos conozcamos mejor, compartamos aspectos personales y estrechemos lazos de grupo. Por esta razón, previamente se les pediría a las diez integrantes que, en esta sesión, traigan algo preparado, ya sea algo que sean capaces de

	<p>hacer o algo que puedan enseñar al grupo. Algunos ejemplos de ello podrán ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Una receta: un plato, un postre...</i> - <i>Una manualidad: un dibujo, un bordado, un objeto decorativo...</i> - <i>Una actividad física: tocar un instrumento, preparar una coreografía de baile o unas series de yoga sencillas para hacer juntas...</i> - <i>Un recuerdo: álbumes de fotos o cintas de vídeo que reflejen etapas o momentos vitales significativos: la infancia, una boda, el nacimiento de un hijo o una hija...</i> - <i>Un intercambio cultural: se animará a las mujeres cuyas culturas sean diferentes a que la compartan con el resto: ya sea un dulce, un objeto de valor representativo, una canción, una breve enseñanza del idioma...</i> <p>Las dos horas transcurrirán mediante turnos, en el que el turno que le pertenezca a cada mujer, será su momento único y especial. De esta sesión se espera un ritmo fluido y entretenido, aprendiendo y divirtiéndonos del acto de compartir y aprender mutuamente las unas de las otras.</p>
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recursos externos (visuales, auditivos, corporales...).

Fuente: Elaboración propia.

<p>SESIÓN 14</p>	<p>(NO) NOS DECIMOS ADIÓS</p>
<p>OBJETIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la eficacia de la intervención grupal atendiendo a las vivencias y las percepciones que manifiesten haber tenido las mujeres. • Constatar si se han conseguido los objetivos propuestos y qué impacto ha tenido el proyecto de intervención en las vidas de las participantes.
<p>ACCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica Afiche retrospectivo (Extraído de Dinámicas Grupales 2016-2020. Técnicas de Grupos de Colección). • Entrega de Cuestionario cuantitativo de satisfacción.
<p>TEMPORALIZACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dos horas.
<p>PROCEDIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nos encontramos en la última sesión como grupo de apoyo y autoayuda y es por ello que la dedicaremos, en primer lugar, a la realización de la dinámica grupal Afiche retrospectivo, en la que la trabajadora social le pedirá a cada una de las mujeres que exprese: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.</i> - <i>Cuáles de las expectativas que tenía y que compartió en la SESIÓN 1: CONTACTAR Y CONECTAR se han cumplido y cuáles no.</i>

	<ul style="list-style-type: none">- <i>Qué es lo que ha aprendido y qué cree que ha aplicado y/o podrá aplicar en su vida personal y ha supuesto/supondrá una mejora de su situación.</i>- <i>Qué es lo que se lleva de la trabajadora social y del grupo de mujeres que la ha acompañado en el camino.</i> <p>• Una vez la trabajadora social ha recogido lo manifestado por cada una de las mujeres durante la anterior actividad grupal, la cual permite la realización de una entrevista cualitativa de una forma dinámica, durante la segunda y última hora de la sesión se les entregará a cada una de las mujeres un Cuestionario cuantitativo de satisfacción (Véase Anexo V. Cuestionario cuantitativo de satisfacción), el cual pretenderá reflejar si se han conseguido los objetivos establecidos y determinar el impacto que ha tenido el proyecto de intervención en sus vidas. Una vez que las participantes han terminado de completar el cuestionario, la trabajadora social deberá despedirse, al igual que ellas, compartiendo su experiencia: cómo ha vivido y qué percepciones ha tenido acerca de las sesiones de intervención grupal: las potencialidades y debilidades, la relación entre las expectativas que tenía el primer día y lo que finalmente se ha logrado, qué es lo que ha aprendido como profesional y qué es lo que se lleva de cada una de ellas, para así dar un cierre a este proceso basado en el impulso de un mensaje positivo, emotivo y esperanzador, así como un recordatorio de que esta sesión no tiene por qué significar un adiós, aclarándoles que su figura profesional seguirá presente en las vidas de cada una de ellas siempre que así lo quieran y lo necesiten.</p>
--	---

TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa, dinamización grupal, uso de recurso visual, lluvia de ideas y reflexión común.
----------------	--

Fuente: Elaboración propia.

Anexo II. Temporalización y cronogramas.

ACTIVIDADES INDIRECTAS	ENERO				FEBRERO			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1º reunión de presentación del proyecto de intervención al equipo interdisciplinar del servicio.		X						
2ª reunión individual con la psicóloga del servicio.			X					

<p>Estudio y análisis de la realidad del servicio y las situaciones sociales de las usuarias.</p>				<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>		
<p>Difusión del proyecto de intervención y contacto con las destinatarias.</p>							<p>X</p>	<p>X</p>

SESIONES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Miércoles de 17:30 P.M. a 19:30 P.M.																
Sesión 1 – Contactar y conectar	X															
Sesión 2 – Una mirada deconstruida		X														
Sesión 3 – Del amor romántico al buen querer			X													
Sesión 4 – Del ¿micro? machismo a la jerarquía				X												

<p>Sesión 5 – La montaña de granos de arena</p>						X										
<p>Sesión 6 – Somos válidas</p>							X									
<p>Sesión 7 – Nuestra vida, nuestro camino</p>								X								
<p>Sesión 8 – Nos queremos, nos escuchamos y nos cuidamos</p>									X							
<p>Sesión 9 – Mi tiempo: mi tesoro</p>										X						
											X					

Sesión 10 – Del aislamiento al apoyo social																	
Sesión 11 – El arte de comunicar(nos)											X						
Sesión 12 – Mi proyecto de vida												X					
Sesión 13 – Yo soy mi mundo													X				
Sesión 14 – (No) nos decimos adiós														X			

Anexo III. Recursos.

<p>RECURSOS HUMANOS</p>	<ul style="list-style-type: none">• Trabajadora social del proyecto de intervención.• Trabajadora social, asesora jurídica y psicóloga del servicio.• Administrativa.
<p>RECURSOS TÉCNICOS</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ordenador, proyector, reproductor de música y vídeos A mí también me ha pasado, Historia del feminismo en diez minutos y La palabra que TODAS la MUJERES deberían conocer.
<p>RECURSOS MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none">• Mesas, sillas, pizarra, tizas, gomas, folios, tarjetas, bolígrafos, bolígrafos de colores, caja de cartón, ovillo de lana, dado de cartón y bolsa de tela.

INFRAESTRUCTURAS	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala espaciosa y habilitada dirigida a las sesiones con las destinatarias y una sala infantil (zona de juegos y área de descanso) para sus hijos e hijas, ambas pertenecientes al servicio.
-------------------------	---

Anexo IV. Hoja de seguimiento.

HOJA DE SEGUIMIENTO	
FECHA:	<u>Nº Y TÍTULO DE LA SESIÓN:</u>
OBJETIVOS OPERATIVOS	INDICADORES
✓ Que el 100% de las destinatarias tengan contacto con el grupo de apoyo y	✓ Durante esta semana, se ha contactado y prestado información,

<p>reciban información, asesoramiento y orientación desde el mes de inicio y los siguientes hasta su finalización.</p>	<p>asesoramiento y orientación a un número de ____ mujeres respecto a un total de 10 destinatarias.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nombres:</u></p>
<p>✓ Conseguir que cada mujer perteneciente al grupo de apoyo acuda al 70% de las sesiones desde el mes de inicio y los siguientes hasta su finalización.</p>	<p>✓ A la sesión del día de hoy, ha acudido un número de ____ mujeres respecto a un total de 10 destinatarias.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nombres:</u></p>
<p>✓ Lograr que el 80% de las mujeres participen activamente en los debates y actividades que tengan lugar en las sesiones desde el mes de inicio y los siguientes hasta su finalización.</p>	<p>✓ Durante la sesión del día de hoy, ha participado activamente un número de ____ mujeres respecto a un total de 10 destinatarias.</p> <p style="text-align: center;"><u>Nombres:</u></p>
<p>✓ Conseguir que cuando finalicen las sesiones, el 60% de las mujeres respondan positivamente al cuestionario de evaluación del presente proyecto de intervención.</p>	<p>✓ <input type="checkbox"/> Fase 3: evaluación sumativa participada (sesión 14).</p> <p style="text-align: center;"><u>Nombres:</u></p>

<p>✓ Lograr que el 50% de las mujeres manifiesten tener la intención, basada en la motivación, de aplicar en su vida personal las reflexiones, los aprendizajes y las conclusiones que se han llevado a cabo dentro del grupo de apoyo.</p>	<p>✓ Antes de iniciar la sesión del día de hoy, un número de ____ mujeres respecto a un total de 10 destinatarias, ha manifestado haber aplicado en su vida personal lo aprendido en la sesión anterior (o anteriores).</p> <p style="text-align: center;"><u>Nombres:</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>Observaciones, valoraciones e información relevante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • (¿Se respetan las normas grupales establecidas? ¿Las mujeres comparten lo que sienten? ¿Logran reconocer al menos un aspecto positivo o habilidad que tienen? ¿Muestran respeto, interés, empatía... hacia la trabajadora social y el resto del grupo de apoyo?) • (Valoraciones y juicios emitidos por parte de las participantes durante y al final de la sesión). 	

Anexo V. Cuestionario cuantitativo de satisfacción.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. El lenguaje empleado en las sesiones ha sido claro, conciso y fácil de entender.										
2. El contenido impartido en las sesiones se ha ajustado a tus necesidades y situación social.										
3. Las dinámicas grupales que se han llevado a cabo en las sesiones han sido de utilidad para clarificar los conceptos e interiorizarlos de una forma entretenida.										
4. He extraído un aprendizaje de cada sesión.										
5. Lo aprendido en las sesiones me ha sido de utilidad en diferentes ámbitos de mi vida y/o podré aplicarlo a partir de ahora.										
6. La trabajadora social ha sido profesional y competente respecto a sus conocimientos sobre la materia.										
7. La trabajadora social me ha tratado con respeto, amabilidad y consideración, abordando delicadamente y sin ser intrusiva los temas a tratar.										
8. La trabajadora social ha preservado la intimidad y la confidencialidad.										
9. La trabajadora social y el grupo de apoyo me han transmitido la confianza, comodidad y tranquilidad										

suficiente para compartir mis ideas, vivencias y sentimientos.																			
10. He sentido que he sido escuchada, comprendida y apoyada por el grupo de apoyo.																			
11. He sentido que, a lo largo de las sesiones, se han cumplido las normas del grupo de apoyo establecidas en un inicio.																			
12. Desde que comenzó el proyecto, he logrado identificar factores que influyen en mi estado y las relaciones que establezco por el hecho de ser mujer y he aprendido a detectar situaciones machistas mediante posibles herramientas preventivas.																			
13. Desde que comenzó el proyecto, he conseguido reconocer, al menos, un aspecto positivo de mi persona o habilidad que me pertenece.																			
14. Desde que comenzó el proyecto, he tomado consciencia y he adquirido motivación para cuidar más de mí misma física y mentalmente.																			
15. Desde que comenzó el proyecto, he desarrollado habilidades sociales y comunicativas a emplear en mi vida personal.																			
16. Desde que comenzó el proyecto, he sido capaz de ayudar, al menos, a una compañera, y he sentido que ella me ha ayudado a mí en algún momento.																			

17. Desde que comenzó el proyecto, éste me ha facilitado el abandono de ideas preconcebidas socialmente.											
18. Desde que comenzó el proyecto, éste me ha ayudado a proyectar mi propia ruptura con el aislamiento social.											
19. El horario del proyecto me ha resultado accesible y favorable.											
20. Las instalaciones del proyecto me han resultado cómodas y se han adecuado a mis necesidades.											
21. En general, si tuviera que puntuar mi experiencia en el proyecto de intervención en una escala del 1 al 10, esta sería...											

Fuente: Elaboración propia.