

GUÍA PARA PROFESIONALES

Trabajo en Grupo para la Promoción del Buen Trato a Mujeres Mayores



unaf

unión de
asociaciones
familiares



STOP VI.E.W.

Stop Violence Against Elderly Women



JUST/2009-9010/DAP/AG/0992

ELABORACIÓN DE LA GUÍA:

BELÉN ESPINIELLA
JESÚS GOYENECHEA
ANA PINILLA
CARMEN SÁNCHEZ MORO

REDACCIÓN DE LA GUÍA:

BELÉN ESPINIELLA
CARMEN SÁNCHEZ MORO

REVISIÓN DE TEXTOS:

EUGENIA RODRÍGUEZ

AGRADECIMIENTOS

La realización de un proyecto de este tipo no es posible sin la participación de numerosas personas, consultas, apoyos y colaboraciones. La preparación de este texto ha sido posible gracias a esta suma de contribuciones.

Por ello, queremos dar las gracias a las instituciones y entidades que han participado:

- Dirección General de Mayores y Atención Social del Ayuntamiento de Madrid
- Concejalías de Mujer y Personas Mayores del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz
- Federación de Mujeres Progresistas
- Asociación Mensajeros de la Paz
- Centro municipal de Mayores Acuario, distrito de Barajas, Ayuntamiento de Madrid
- Centro Social Abogados de Atocha, Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz

Además, nuestro reconocimiento a **Jesús Goyenechea y Ana Pinilla**, que han dinamizado, elaborado y realizado las sesiones de grupo y, **especialmente, a TODAS LAS MUJERES MAYORES** que han participado en los diferentes grupos y cuyas aportaciones han sido tenidas en cuenta y utilizadas para la realización del manual.

GUÍA PROFESIONALES

TRABAJO EN GRUPO PARA LA PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO CON MUJERES MAYORES

Presentación	7
1ª Parte: Planteamiento del problema	11
1.1. Envejecimiento, género y malos tratos	12
1.2. Los malos tratos a las mujeres mayores	13
2ª Parte: Grupos de autoayuda y apoyo mutuo	17
2.1 Los grupos de apoyo en el Proyecto Daphne	18
2.2 Metodología de grupos de apoyo	19
2.3 Desarrollo del programa: temática, contenidos y metodología	21
Sesión I: presentación del grupo	22
Sesión II y III: qué es ser mujer	24
Sesión IV: envejecimiento	29
Sesión V: envejecimiento y género	32
Sesión VI: dependencia	35
Sesión VII: autoconcepto y autoestima	38
Sesión VIII: nuestro cuerpo. Nuestro cuidado	41
Sesión IX: nuestras relaciones. Vínculos y buen trato. Duelos. Proyecto personal de vida. Derechos	44
Sesión X: evaluación y cierre.	50
3ª Parte: La Promoción Del Buen Trato	51
Anexos	55
Referencias Bibliográficas	64

PRESENTACIÓN

Cada día millones de mujeres de todas las edades y clases sociales sufren abuso sexual, físico, psicológico y económico. Muchas de ellas son mujeres mayores, que son más dependientes y vulnerables, y por tanto, se encuentran en mayor riesgo de abuso, negligencia, chantaje, abandono, falta de seguridad y coerción, ya sea en sus propias casas a manos de sus parejas, miembros de la familia o conocidos, ya sea en residencias y centros de mayores.

Las mujeres de edad avanzada, a menudo con escasos recursos económicos y dependientes de sus maridos, hijas/os o cuidadoras/res, se encuentran especialmente expuestas al riesgo de violencia, ejercida bajo formas complejas y sutiles que llevan a invisibilizar el problema.

La Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), con el objetivo de crear conciencia social sobre la vulnerabilidad y los riesgos a los que se enfrentan las mujeres mayores, se une al **Programa Europeo Daphne, “STOP VI.E.W. (Stop Violence against Elderly Women)”**, un proyecto en el que hemos trabajado junto con organizaciones de Francia, Italia, Portugal, Bulgaria y Eslovenia, facilitando el intercambio y análisis de experiencias y buenas prácticas a nivel nacional y transnacional. Con este trabajo, pretendemos aumentar el conocimiento y la sensibilización sobre el fenómeno de la violencia contra las mujeres mayores y subrayar las necesidades y dificultades específicas que presenta este tipo de maltrato con el fin de proveerlas de mayor protección en las situaciones de abuso, promover acciones preventivas frente a las situaciones de riesgo y hacer sus vidas diarias más seguras.

Los objetivos del proyecto eran:

- Aumentar la **sensibilización sobre el fenómeno** de la violencia contra las mujeres mayores a través del intercambio de análisis, experiencias y buenas prácticas a nivel nacional y transnacional.
- **Dar visibilidad social** a este problema a través de un programa de concienciación, información y comunicación.
- **Preparar a las organizaciones e instituciones** en la labor de desarrollar **nuevos enfoques y herramientas** de actuación.
- Establecer **redes de apoyo social** e implementar **iniciativas de auto-ayuda** para aumentar los niveles de seguridad y solidaridad en los lugares donde las mujeres mayores viven y se socializan, con la implicación directa de las beneficiarias y las asociaciones.
- **Y difundir los resultados** para estimular un **intercambio social más amplio que promueva** la transferencia de las experiencias positivas y contribuya a la extensión de la red de colaboración a nivel nacional y de la UE.

El programa Daphne se organiza por flujos de trabajo, con una serie de tareas asignadas y metodología para desarrollarlas, de forma que el resultado de cada flujo sirva como base de trabajo para el siguiente.

- **ANÁLISIS DEL PROBLEMA**, los países participantes en el proyecto llevaron a cabo una **investigación de diagnóstico** en su territorio para conocer cuál era la situación en cada uno de ellos.
- **CAMPAÑA DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**: se tomó como punto de partida los resultados de la investigación.
- **GRUPOS DE SENSIBILIZACIÓN Y GRUPOS DE FOCO**: el objetivo de estos grupos es proporcionar información a los gestores de servicios sociales, organizaciones y redes sociales sobre la naturaleza, formas y consecuencias de la violencia hacia las personas mayores y promover el debate sobre posibles acciones integradas para apoyar la protección y la prevención.
- **TALLERES DE FORMACIÓN**: dirigidos a profesionales y al voluntariado que trabajan en el ámbito de las personas mayores, con el fin de aumentar su conocimiento y competencias de manera que puedan desarrollar nuevas medidas de detección de la violencia y de protección de las mujeres mayores.
- **REALIZAR INICIATIVAS SOLIDARIAS EN EL TERRENO**: con ellas se busca implementar herramientas innovadoras de protección, ayuda y apoyo mutuo en el campo, con el fin de fortalecer las redes de acción social y de ofrecer a las mujeres mayores lugares y oportunidades para fortalecer su autoestima y la conciencia de grupo e implementar iniciativas de auto-organización y solidaridad.



1ª PARTE: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 - ENVEJECIMIENTO, GÉNERO Y MALOS TRATOS

LA VIOLENCIA Y MALTRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES: UN PROBLEMA OCULTO E INVISIBILIZADO

El progresivo envejecimiento de la población y su repercusión en las situaciones de dependencia funcional y emocional favorecen que las personas mayores hayan devenido en uno de los grupos sociales más susceptibles de sufrir situaciones de abuso, malos tratos y/o violencia. El Plan Internacional de Acción de las Naciones Unidas adoptado por todos los países en Madrid, en abril de 2002, reconoce claramente la gravedad del maltrato de las personas mayores y lo sitúa en el contexto de la violación de los Derechos Humanos Universales, por lo tanto, lo considera como un problema universal que ***exige una perspectiva cultural y de género***.

Su prevalencia es inestimable por el momento. Los datos disponibles únicamente son la punta de un iceberg mucho más amplio, que en la mayoría de los casos son ocultados por las propias víctimas. No existe una sensibilización social sobre esta situación.

El “edadismo” (o prejuicio contra la edad) existente contribuye al maltrato de personas mayores y a la invisibilidad social y política del fenómeno. En la actualidad, la imagen que se construye en torno al proceso de envejecimiento es una imagen cargada de connotaciones negativas, asociada a pasividad, enfermedad, deterioro y carga social. Es la invisibilidad social la que promueve la vulnerabilidad de las personas de edad avanzada, a través de las múltiples dependencias que generan, desde las económicas hasta las emocionales, pasando por las instrumentales.

LA SITUACIÓN ACTUAL DE LAS MUJERES MAYORES ES DE DISCRIMINACIÓN, POR SER MUJER, POR SER MAYOR Y, PRINCIPALMENTE, POR ENCONTRARSE EN UNA SOCIEDAD QUE GENERA DESIGUALDADES.

Por otra parte, no cabe duda de que, aunque el maltrato es una situación a la que están expuestas todas las personas mayores por vivir en una sociedad en la que priman los estereotipos y la tendencia a la exclusión social de las personas que ya no son productivas, la mayor longevidad de la mujer determina una feminización del envejecimiento.

La pertenencia al sexo femenino es un factor de riesgo aceptado prácticamente en toda la bibliografía sobre el tema, y no solo por el hecho de que la mayoría de personas mayores sean mujeres, sino también por la desigualdad de tratamiento.

Pero más allá de los datos cuantitativos, es interesante introducir la ***perspectiva de género*** en el análisis de la violencia ejercida contra las personas mayores por ser

este un factor que le confiere características singulares al fenómeno en los distintos sexos.

El envejecimiento afecta de forma diferente a hombres y mujeres, ya que a lo largo de su vida adoptaron roles diferentes. Las mujeres tienen más posibilidades de quedarse solas, tienen peor situación cultural y económica y algunas de ellas se encuentran en situación de pobreza. Todos estos aspectos, entre otros, las hacen más vulnerables. De esta manera ***la confluencia de factores como el género y la edad provoca que las mujeres mayores se conviertan en un grupo con un alto riesgo de sufrir algún tipo de maltrato.***

Entre los elementos que caracterizan a las víctimas destacan el ser mujer, de mayor edad, un mayor grado de dependencia y deterioro, el aislamiento social y la falta de apoyo. ***Las mujeres mayores sufren malos tratos en más cantidad e intensidad y el daño potencial para ellas es mayor.***

Además, los estudios de género están contribuyendo a identificar una cierta violencia que se manifiesta en lo cotidiano de las relaciones, y que, por lo tanto, permanece o ha permanecido invisible, lo que actualmente en nuestro país se ha tipificado como ***violencia de género, es decir, la manifestación de la discriminación y la desigualdad fruto de las relaciones de poder que ejercen los hombres sobre las mujeres cuando son o han sido sus cónyuges o les ha unido algún tipo de relaciones de afectividad, con o sin convivencia*** (Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género).

Hay que destacar la importancia de la cultura patriarcal y de los estereotipos rígidos de masculinidad y feminidad como los principales factores culturales que incrementan el riesgo de las mujeres de convertirse en víctimas de violencia, especialmente a manos de la pareja o ex pareja.

1.2- LOS MALOS TRATOS A LAS MUJERES MAYORES

DEFINICIÓN DE MALTRATO DE LAS PERSONAS MAYORES

Acto único o repetido, o la falta de una acción apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde existe una expectativa de confianza, que causa daño o angustia a una persona mayor. Puede ser de varias formas: físico, psicológico/emocional, sexual, financiero o simplemente reflejar negligencia intencional o por omisión. (Declaración de Toronto)¹

1- Declaración de Toronto. Organización Mundial de la Salud. INPEA. Toronto 2002.

Según cifras facilitadas por el INPEA (International Network for the Prevention of Elder Abuse), cabe suponer que los datos de incidencia y prevalencia reportados son apenas la punta del iceberg y se reconoce que el abuso contra las personas mayores es el menos conocido a nivel mundial y que su prevalencia es inestimable por el momento, debido a los numerosos factores que propician el sesgo.

BARRERAS PARA LA DETECCIÓN DEL MALTRATO

Uno de los aspectos más complejos a la hora de prevenir la detección del maltrato en personas mayores y mejorar la protección de las víctimas es el silencio y la invisibilidad que rodea a este problema. ***El silencio, tanto de las propias víctimas como de los profesionales y de la sociedad en general, es cómplice de los malos tratos. Pero, ¿a qué se debe?***

- Ciertas personas mayores pueden no ser conscientes de la situación de maltrato que están viviendo.
- En los casos en los que sí son conscientes, pueden estar interviniendo otros factores como los sentimientos de vergüenza, tristeza e impotencia, que les llevan a ocultar la realidad de su maltrato. Además, estas personas mayores (sobre todo en el caso de las mujeres) consideran que hablando del maltrato sufrido pueden contribuir a dañar la convivencia familiar.
- Este “silencio” más el “afecto familiar” y el “estigma social” que supone reconocer malos tratos en la propia familia son hechos clave para explicar la disparidad entre los estudios objetivos realizados en los propios colectivos de personas mayores españolas que apuntan a tasas bajas de violencia.

Ante esta situación, es evidente que una mejora de la sensibilización de la sociedad, de los y las profesionales y de las propias personas mayores respecto a las características, los riesgos y las consecuencias de los malos tratos es una de las medidas más eficientes de prevención y erradicación. No se puede tratar aquello que se desconoce.

FACTORES DE RIESGO

Como se señaló en el anterior apartado, los elementos que caracterizan a las personas mayores víctimas del maltrato destacan el ser mujer, la edad avanzada, un mayor grado de dependencia y deterioro, el aislamiento social y la falta de apoyo.

- ***Situación de dependencia:*** entre las variables que incrementan de manera sustancial la posibilidad de ser víctima de malos tratos se encuentra el hecho de

hallarse en una situación de dependencia que lleva asociada, en muchos casos, una capacidad limitada de comunicación.

- **Periodos de cuidados prolongados:** el incremento de la esperanza de vida hace que cada vez sean más los años en que las personas mayores se encuentren en situación de dependencia, con tiempos de cuidados muy dilatados que ocasionan sobrecarga familiar continua, estrés, trastornos psicológicos, adicciones y otras situaciones que pueden aumentar el riesgo de sufrir malos tratos y violencia.
- **Situación económica:** la falta de recursos económicos y los escasos ingresos impiden el acceso de las personas mayores a servicios de calidad de cuidados residenciales o en el propio domicilio. También se genera la dependencia económica de la familia. Esta falta de autonomía económica favorece la relación de “sumisión” a la familia cuidadora y el silencio de las personas mayores maltratadas que tienen que aguantarse ante la situación.

MALTRATO CONTRA MUJERES MAYORES

Para las mujeres mayores pertenecer a un determinado género está asociado, no solo a una desigualdad que han arrastrado durante toda su vida, sino que como consecuencia de esa desigualdad tienen:

- Mayor riesgo que los hombres de ser sujeto víctima de violencia.
- Mayor sufrimiento por soportar más tipos de violencia y en mayor intensidad.
- Dado que han sufrido una mayor violencia durante su vida, presentan secuelas de esa violencia.

De este modo, la invisibilización de la violencia hacia las mujeres mayores es doble, puesto que son víctimas de una violencia aún prácticamente invisible y por no estar recogida su especificidad de género.

VIOLENCIA DE GÉNERO Y MUJERES MAYORES

Ser mujer es, desgraciadamente, un factor de alto riesgo de sufrir abuso y malos tratos. Pero, además, las mujeres mayores pueden ser víctimas de “violencia de género”, una forma específica y diferenciada de los malos tratos a personas mayores. Se trata de una violencia que se ejerce sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por parte de sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión. La violencia de género se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad.

Esta violencia se produce en todos los ámbitos de las relaciones personales. Comprende cualquier agresión física y/o psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad sobre las mujeres y es utilizada por el hombre para ejercer su poder y mantener la subordinación.

CARACTERÍSTICAS DE LAS MUJERES MAYORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

Es importante reconocer las características propias y necesidades de las mujeres mayores que sufren violencia de género, ya que pueden tener implicaciones significativas en su comportamiento y reacción ante el maltrato, así como para la provisión de servicios y apoyo.

- Las mujeres mayores sufren años de maltrato repetido. Han permanecido en silencio ocultando la violencia de que eran objeto.
- Las mujeres mayores poseen creencias y conocimientos propios de una cultura y generación, que influyen en sus respuestas al abuso.
- Las mujeres mayores tienen más riesgo de aislamiento y tienen un apoyo limitado. Suelen ser dependientes de otras personas.
- Las mujeres mayores no tienen información de sus derechos, tienen poca confianza en la justicia, se sienten infravaloradas y tienen miedo a la hora de denunciar.
- Los servicios existentes pueden no ser apropiados para las mujeres mayores.



2ª PARTE: GRUPOS DE AUTOAYUDA Y DE APOYO MUTUO

2.1- LOS GRUPOS DE APOYO EN EL PROYECTO DAPHNE

El programa Daphne preveía la realización de iniciativas solidarias en el terreno, a través de grupos de autoayuda y apoyo mutuo con mujeres mayores. El proyecto pretendía probar esta herramienta a fin de reforzar las redes de acción social y ofrecer a las mujeres lugares y oportunidades de encuentro para apoyarse entre sí, manejar de manera más saludable el proceso de envejecimiento y actuar ante la violencia. Asimismo, buscaba también el desarrollo de la vida en plenitud, tratando de reforzar el conocimiento de sí mismas, la expresión emocional y afectiva, el aprendizaje a través del intercambio de experiencias, y la creación de relaciones y redes sociales.

Uno de los propósitos primordiales de los grupos de apoyo es que cada mujer pueda relacionarse e identificarse con las otras ahí presentes. Cada participante es capaz de ver que otras mujeres están pasando por su misma situación, que no están solas y que juntas pueden ayudarse mutuamente al ser escuchadas y comprendidas por las demás.

Se han organizado cuatro grupos en los que han participado 60 mujeres, de más de 60 años, celebrados en contextos diversos⁽²⁾ (centros de Servicios Sociales, centros de mayores, asociaciones...) con la metodología del grupo de apoyo. Cada grupo ha



realizado 10 sesiones semanales de 2 horas de duración, coordinados por una psicóloga y un educador social.

2.2- METODOLOGÍA DE GRUPOS DE APOYO

La metodología que se ha empleado es la de “taller”, partiendo de un enfoque participativo de construcción interactiva del conocimiento para el desarrollo del mismo, enfoque mediante el cual, a través de diversas actividades, se pretende promover en las personas participantes el diálogo, la reflexión y el análisis en torno al envejecimiento y la violencia intrafamiliar.

Como señala la publicación del Centro de Derechos de las Mujeres⁽³⁾, *“el grupo de apoyo es una herramienta eficaz para que las mujeres fortalezcan su autoestima, rescaten sus poderes internos y reflexionen sobre decisiones claves para su vida. La autoestima de las mujeres se fortalece al promover la reflexión y el conocimiento de sí misma, la aceptación personal y, por lo tanto, el amor propio.”*

Podemos resumir, así, que el grupo de apoyo ayuda a:

- Propiciar y facilitar el establecimiento de una red de apoyo instrumental y emocional.
- Propiciar un mejor conocimiento de sí mismas por medio del intercambio de experiencias y sentimientos.
- Promover relaciones horizontales, igualitarias entre todas las participantes, respetando la diversidad de formas de pensar y aceptando las diferencias.
- Crear un ambiente pleno, libre de culpas y con carácter reparador para todas las participantes, paliando los sentimientos y pensamientos negativos generados por los problemas.
- Provocar cambios positivos de actitud y perspectiva hacia el problema y la manera de afrontarlo, generando nuevas perspectivas para el futuro inmediato y a más largo plazo.

El grupo se forma con un mínimo de 4 personas y un máximo de 12. Estas personas se reúnen una vez por semana, una o dos horas, durante diez semanas o el número de sesiones establecidas previamente. Se requiere que las integrantes se comprometan a asistir por el tiempo establecido. Por ello, debe haber interés personal de participar en el grupo con participación libre y voluntaria, se debe estimular su in-

2- *Dos Grupos en Centro abogados de Atocha (Ayto. de Torrejón de Ardoz)*, 1 Grupo C.M.M Acuario Distrito de Barajas Ayto. de Madrid; *Un grupo Teléfono Dorado (Mensajeros de la Paz).*

3- *Manual para realizar Grupos de Apoyo con mujeres sobrevivientes de violencia doméstica”.* Centro de Derechos de las Mujeres. Tegucigalpa, Honduras, 2003.

tegración al trabajo grupal pero sin presión, respetando su individualidad y toma de decisiones.

Asimismo es necesario que el grupo cuente con un lugar de reunión establecido y donde existan condiciones que permitan la seguridad y confidencialidad. Antes del comienzo, debe haber un “encuadre”, es decir, una planificación del lugar, el día y la hora en que se celebrarán las sesiones grupales, así como la duración de la sesión y las reglas del grupo establecidas por las integrantes. En este sentido también es importante la preparación previa del tema del día, con sus contenidos y metodología; de los materiales que se usarán durante la sesión y una definición de las tareas que se fijarán para discutir las en la siguiente sesión.

Para desarrollar cada sesión grupal se puede incorporar una dinámica que sirva de punto de partida para permitir el desahogo y la conversación sobre la historia personal de cada integrante. Al compartir su propia historia, cada mujer se da cuenta de que su caso es común y es más fácil identificar que su dificultad es producto de patrones socioculturales, a través de la escucha activa, el rescate de la experiencia y la realidad de cada mujer, comparándola o contrastándola con el contenido de los temas.

Desde el punto de vista metodológico cabe destacar la figura de las personas facilitadoras del grupo; estas conducen y dinamizan las sesiones planteando los temas a tratar y las dinámicas a realizar, pero siempre atentas a la participación de todas y cada una de las mujeres, que son las verdaderas protagonistas en el desarrollo de cada sesión grupal. Por ello la guía está redactada en tercera persona en lo que se refiere al papel de la persona facilitadora del grupo y en plural en aquellos aspectos que requieren o presuponen la inclusión y participación de las mujeres.



2.3- DESARROLLO DEL PROGRAMA: TEMÁTICA, CONTENIDOS Y METODOLOGÍA

El tema eje en torno al que se desarrolló el programa era el de envejecer en femenino, un aspecto que incluye otros muchos como las fortalezas y debilidades personales en el proceso de envejecimiento, los factores de riesgo de los malos tratos y la violencia, y el empoderamiento para hacer frente a estos y envejecer saludablemente.

En torno a estos temas se estructuraron los contenidos a desarrollar en cada sesión, tal y como indicamos en el esquema adjunto:

TEMÁTICA Y CONTENIDOS

SESIÓN I: *Presentación del grupo.*

SESIONES II y III: *QUÉ ES SER MUJER. Abordaje desde la perspectiva de género de todos los elementos relativos a la construcción de su identidad femenina y de su desarrollo personal como mujeres a lo largo de su vida.*

SESIONES IV y V: *ENVEJECIMIENTO FEMENINO. Identidad femenina en el proceso de envejecimiento revisando las siguientes áreas: personal, familiar y social.*

SESIÓN VI: *DEPENDENCIA Y CUIDADO. Caracterizar los elementos que intervienen en las situaciones de dependencia y de cuidado y las situaciones de fragilidad y riesgo asociadas.*

SESIONES VII, VIII y IX: *AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA. Desde el conocimiento de lo general, explorar las fortalezas y debilidades del hecho de ser mujer y mayor de cada una de las participantes. Desarrollar herramientas personales que les ayuden a generar condiciones de bienestar personal y en sus relaciones (y las empoderen frente a su propio envejecimiento y a las situaciones de dependencia).*

SESIÓN X: *EVALUACION Y CIERRE. Resumen de aprendizajes. Evaluación del itinerario personal y grupal.*

SESIÓN I: “PRESENTACIÓN DEL GRUPO”

Objetivos:

- Presentación y valoración de la importancia de cada una de las participantes en el grupo.
- Formulación de expectativas e identificación con los objetivos del grupo.

Desarrollo:

Para comenzar, se presenta de manera breve UNAF y el proyecto Daphne, enmarcando el trabajo del grupo dentro del mismo. Se expone cómo surge la necesidad de reflexionar sobre los riesgos en la vida de las mujeres mayores. Se examina el significado de envejecimiento y la importancia de tener un proyecto de vida personal, desde donde se podrán tomar decisiones más saludables. Además, durante esta sesión, se comienza a construir un lenguaje sobre el ser mujer.

Se advierte que no profundizaremos sobre lo que nos hace daño, sino que utilizaremos un lenguaje en positivo desde el que podamos crear propuestas y encontrar alternativas. Se propone que entre todas construyamos herramientas, de modo que seamos capaces de posicionarnos de manera saludable en situaciones que puedan suponer riesgo de ser víctima de malos tratos.

Se explica que es un espacio para mujeres, en el que nos comprometemos a reunirnos semanalmente con la intención de trabajar sobre temas que nos afectan y que nos preocupan, reconociéndonos en el ser mujeres y ser mayores. Se trata de deconstruir, cuestionar, transformar, reinventar y, en definitiva, ir convirtiéndonos en las mujeres que queremos y podemos ser.

El tiempo de esta sesión también está dedicado a presentarnos e ir conociéndonos unas a otras. Se habla sobre la importancia de compartir en grupo con otras mujeres y de lo que supone realizar trabajo de reflexión colectiva. Para ello, se utiliza la dinámica del ovillo.



Dinámica del ovillo: Nos colocamos en círculo. Se coge un ovillo, se engancha en el dedo y se va lanzando de forma aleatoria de participante en participante, diciendo quiénes son y su edad cuando se coge. Al final se forma una red en forma de telaraña que simboliza el trabajo de grupo y se equipara a la red de relaciones. Se destaca el hecho de que todos somos necesarios para tener la red tensa, si una suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todas y cada una de nosotras, lo que nos lleva a asumir un papel activo dentro del grupo. Luego, se deshace la red, pasando la madeja a la persona que lo tiró y diciendo su nombre, hasta que la madeja queda de nuevo recogida.

Materiales: Un ovillo de lana.

Tiempo: 20 minutos.

A continuación, se establece el calendario y normas de funcionamiento del grupo, y se presenta la propuesta del programa sobre lo que se va a tratar en las siguientes sesiones del grupo.

Se sigue con otra dinámica, que sirve para recoger las expectativas que cada una tiene sobre el grupo.



Dinámica de las Manos: Cada participante dibuja su mano en un papel, se propone que en cada dedo escriban las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué te ha motivado a participar en este grupo?, ¿Qué es lo que te gusta de participar en grupos?, ¿Qué puedes aportar al grupo?, ¿Qué te gustaría sacar del grupo?, ¿Qué no te gustaría que pasara? Se deja un tiempo y después cada una se levanta a pegar su mano sobre una cartulina y expone al grupo lo que ha escrito. El ejercicio sirve para que las mujeres comiencen a ocupar el espacio público y exponerse sin miedos.

Materiales: Un folio para cada participante, rotuladores, tijeras, una cartulina grande, un pegamento en barra o celo.

Tiempo: 40 minutos.

En esta dinámica se habló de: aprender, ayudar a los y las demás, relacionarse con otras personas, divertirse, enriquecerse, escuchar, estar a gusto, sentirse bien con una misma... Y de conceptos como amistad, alegría, unión, cariño, experiencias, vivencia, compañía, conocimiento, descubrimiento, evolución, intercambio, comunicación...

En las expectativas de las mujeres participantes podemos reconocer los beneficios del trabajo en grupos, entre los que destacan:

1. Estimula las habilidades personales.
2. Disminuye la sensación de aislamiento (no es una emoción).
3. Favorece la autonomía.
4. Propicia, desde la participación individual, la responsabilidad compartida por los resultados del grupo.
5. Gracias al trabajo colaborativo, permite alcanzar objetivos cualitativamente más ricos en contenidos, asegurando la calidad y exactitud en las ideas y soluciones que se plantean.

Para finalizar la sesión se hace un juego de adivinanzas, creando un debate en grupo en torno a las preguntas: ¿Por qué cuesta tanto reconocer a las mujeres en el juego? y ¿cuál es el lugar de las mujeres?

“Pérez tenía un hermano. El hermano de Pérez murió. Sin embargo, el hombre que murió nunca tuvo un hermano”

“Un padre y un hijo iban en su coche y se estrellaron contra un poste telefónico. El padre murió en el acto; su hijo quedó muy maltrecho y fue llevado al hospital, en donde se vio que requería una intervención urgente. Cuando llegó el equipo médico al quirófano, se oyó un grito: ¡No puedo operar a este niño, es mi hijo!”

SESIÓN II: “QUÉ ES SER MUJER”

Objetivos:

- Establecer la diferencia entre sexo y género.
- Examinar cómo se construye la identidad de género.

Desarrollo:

La sesión se divide en dos partes: una teórica, en la que la facilitadora expone la diferencia entre sexo y género, y una dinámica, en la que se propone reflexionar sobre la construcción de la identidad.

Durante la exposición teórica, se habla sobre la diferencia entre 'sexo' y 'género'. Se explica que cuando hablamos de 'sexo' lo hacemos, en general, basándonos en unas características biológicas que establecen la diferencia entre hombre/mujer. Mientras que cuando utilizamos el concepto 'género', hacemos referencia a un modelo cultural aprendido que genera desigualdades entre esas diferencias sexuales.

Además, hay que tener en cuenta, que estos no son estáticos, sino que van cambiando según el contexto histórico y sociocultural. Sin embargo, a pesar de que los atributos asignados a cada modelo cambian, siguen existiendo diferencias entre lo masculino y lo femenino.

Tras la explicación de estos conceptos, se formulan una serie de preguntas, a partir de las cuales reflexionaremos acerca de la construcción de nuestra identidad.



“¿Qué es ser Mujer?”: Entre todas definen qué significa para ellas ser mujer y se anota en un panel con forma de mujer o su símbolo.

“¿Qué es ser Hombre?”: Entre todas definen qué significa para ellas ser hombre y se anota en un panel con forma de hombre o su símbolo.

Cada una completa la frase: “Yo soy mujer porque...”

Por último, se responde a la frase: “Si yo hubiera sido hombre, ¿cómo habría sido mi vida?”.

Elaboración de conclusiones con el grupo. Lectura y debate.

Materiales: Papel y Bolígrafos.

Tiempo: 40 minutos.



Según las participantes, en nuestra sociedad, a las mujeres nos han asignado atributos que tienen que ver con la gestión de las emociones, y que por ello, nos es más fácil nombrarlas que a los hombres. Por otro lado, en relación a las demás personas, se nos ha atribuido el papel del cuidado y la generosidad, lo que implica tener que renunciar a nosotras mismas para dar, somos en función de los 'otros', mientras que el mundo masculino está en función del 'yo'.

Se reflexionó sobre las cualidades del hombre que me gustaría apropiarme, y los atributos femeninos que me gustaría desechar. Se explica que, cuando una persona quiere asumir atributos que no corresponden a estos mandatos de género, se produce un conflicto personal, que en el caso de las mujeres suele aparecer en forma de culpa. Muchas de las decisiones que tomamos en la vida tienen que ver con estos mandatos de género, por eso hablamos de desigualdad.

Identificando estos mandatos podremos reconocer la posición que tomamos a la hora de tomar decisiones, y, por lo tanto, hacerlo de una forma más libre, que nos ayudará a manejar este tipo de conflictos y emociones, como la culpa. Lo interesante en este ejercicio es que, a partir de las conclusiones, desmontemos estereotipos de género, para que de esta manera comencemos a trabajar en igualdad.

Podemos entender el concepto de estereotipo de género a partir de esta definición: *"Creencias sobre situaciones, posiciones y categorías jerárquicas de poder en que se encuentra la construcción social y cultural de las diferencias sexuales (hombre/mujer), entendidas desde las interacciones que se generan con el 'otro', desde donde se crean, forman, interiorizan y reproducen como parte del entramado de relaciones sociales que se gestan en el seno de la sociedad en un contexto social e histórico determinado".*

Se termina la sesión con un cuento (Cfr. Anexo 1- El coraje de ser tú misma) que sirva para reflexión e incentivar el cambio.

SESIÓN III: "QUÉ ES SER MUJER (2)"

Objetivos:

- Entender que la identidad forma parte de una construcción social
- Entender que las diferencias de género producen desigualdad.
- Cuestionar los estereotipos de género.

Desarrollo:

En esta sesión, se continúa trabajando el tema de identidad y género. Se explica que a ser mujer se aprende, y que lo hacemos de forma inconsciente desde que somos

niñas tomando ejemplo de las mujeres que nos rodean y usando a los hombres de espejo. Por tanto, si se puede aprender a ser mujer, también se puede desaprender y podemos elegir con qué cualidades de nuestra identidad nos identificamos y con cuáles no. En la sesión se ven los mensajes más comunes que tenemos interiorizados sobre ser mujer y aprendemos a discriminarlos.



Dinámica “La Historia de Juan y María”:

En grupo construyen una historia entre todas. Comienza la historia con el nacimiento de Juan y María y cada una va añadiendo capítulos a la historia de la vida de los dos personajes. Se puede dirigir la narración, año de nacimiento, dónde nació, campo o ciudad, a qué jugaban, si fueron a la escuela, cuándo empiezan a trabajar y en qué, etc..., hasta la vejez. Se va anotando todo lo que resulte significativo de la historia en relación a los mensajes parentales y mandatos de género y luego se les devuelve al grupo y se analizan con ellas.

Materiales: *Papel y bolígrafo para cada participante, pizarra o cartulina grande para que la facilitadora vaya anotando la historia.*

Tiempo: *40 minutos.*

A partir de la construcción de la historia de “Juan y María”, se evidencia que la diferenciación por género se hace desde antes del nacimiento, limitando las potencialidades de las personas, y sesgando su desarrollo en un modelo social desigual. Esta diferenciación puede suponer una frustración en las capacidades de las personas.

La interiorización de estos roles suponen un riesgo para la salud mental, ya que pueden agravar sentimientos de tristeza. Por eso, es importante crear espacios de libertad en donde cada persona pueda reconocerse, aceptarse, quererse, experimentar y descubrir lo que le gusta.

Se explica que las conductas, actitudes, expresiones o sentimientos lícitos e ilícitos en relación al género, que nos han transmitido desde que somos muy pequeñas, ejercen una influencia muy importante en nuestro desarrollo y nuestra propia autoestima, ya que son percibidas como mensajes que ejercen el poder de auténticos “mandatos”.

Conocer y entender estos mandatos paternos, maternos y de las figuras de personas importantes y cercanas que han estado a cargo de nuestra educación nos ayuda a situar los aspectos de nuestra vida que están bajo esa influencia y a partir de ahí decidir cambiarlos y decidir cómo.

A partir de la siguiente dinámica, se quiere reflexionar sobre algunas actitudes para distinguir si nos ayudan o perjudican a la hora de establecer relaciones con otras personas.



Dinámica “Mensajes Parentales. Género y Guiones de Vida”

Bien en grupos pequeños o en grupo grande (considerando si leen y escriben bien, si es un grupo grande o no, según su capacidad de expresión) se examinan los ítems de la ficha y se llega a un consenso sobre cada uno de ellos y se establece cuáles son los más importantes para el grupo.

¿Qué roles/tareas han primado en mi vida?

De mi madre aprendí...

De mi padre aprendí...

¿Qué cosas valoraban los demás de mí? ¿Qué cosas señalaban como defectos?

¿Qué cosas valoro yo de mí? ¿Qué cosas me parecen defectos?

Los Mensajes Parentales los aprendemos de forma inconsciente a lo largo de nuestro desarrollo y pueden ser verbales (lo que nos dicen) y no verbales (lo que vemos en otros/as). Examinamos ambos...

Mensajes Verbales:

Aprendí que no estaba bien....

Recuerdo que se me castigaba o se me regañaba cuando...

Mi padre y mi madre estaban contentos conmigo cuando...

Me decían algo agradable cuando...

Para sentirme querida tenía que...

Mensajes No verbales:

Mi madre era...

Mi madre dedicaba la mayor parte del tiempo...

Su mayor preocupación era...

Mi padre era...

Mi padre dedicaba la mayor parte del tiempo...

Su mayor preocupación era...

Materiales: *Papel y bolígrafo para cada participante.*

Tiempo: *30 minutos.*

SESIÓN IV: “ENVEJECIMIENTO”

Objetivos:

- Cuestionamiento de los estereotipos sobre envejecimiento y prejuicios edadistas.
- Comprensión de que la edad, igual que el género, es una construcción social que nos hace desarrollar una identidad y desarrollar unos roles característicos.

Desarrollo:

En esta sesión se reflexiona sobre el envejecimiento tratando de romper estereotipos. Se comienza haciendo una lluvia de ideas, se propone hacer un listado de refranes y dichos sobre las personas mayores y envejecimiento.

Se continúa con una dinámica en la que se explora el significado de envejecimiento o “qué es lo que pensamos sobre el envejecimiento”. El objetivo es crear un lenguaje positivo sobre el envejecimiento.



Dinámica “Qué significa envejecer”

Se crea un panel y se trabaja en dos grupos en forma de tormenta de ideas:

- 1. Qué es lo característico de las personas mayores*
- 2. Qué es lo característico de las personas que no son mayores.*

Cada grupo realiza sus anotaciones, las expone a todas y luego se plasman en el panel. Comparamos los dos paneles y vemos diferencias y similitudes y elementos positivos y negativos.

Materiales: *Papel y bolígrafo.*

Tiempo: 30 minutos.

Se realiza otra dinámica, en la que se examina el papel que cumplen las personas mayores o “cuál es la realidad de las personas mayores”.

Dinámica “Cuáles son los roles de las personas mayores”

Sin borrar el panel previo o anotándolo se crea un nuevo panel que se trabajará en tres grupos:

- 1. Qué actividades realizan las personas mayores (en qué ocupan su tiempo, que tareas...)*
- 2. Qué papel desarrollan las personas mayores en las familias*
- 3. Qué papel desarrollan en la sociedad*

Cada grupo realiza sus anotaciones, las expone a todos y luego se plasman en el panel.

Después, se retoma el panel anterior y se comparan para ver en qué medida coinciden los roles que desempeñan con las atribuciones de la vejez.

Materiales: *Papel y bolígrafo.*

Tiempo: *30 minutos.*

Se explica que existe un aprendizaje de la identidad en el envejecimiento, identidad que intenta responder a lo que debe ser una persona mayor. Sin embargo, existen disonancias, ya que no todas las personas mayores se sienten reconocidas en todas las atribuciones de ser mayor y no todas desempeñan los mismos roles.

Dinámica “Estereotipos sobre la vejez”

Retomamos los refranes y les ofrecemos para que trabajen en grupos pequeños una serie de estereotipos comunes sobre la vejez.

Las personas mayores tienen mala memoria.

Las personas mayores solo gastan, no producen.

Las personas mayores están enfermas y tristes.

Las personas mayores no pueden aprender.

Las personas mayores son feas.

Las personas mayores no se preocupan más que de sí mismas, solo protestan.

Dividimos al grupo entre fiscales y abogadas. Las fiscales deben preparar acusaciones intentando demostrar que el estereotipo es cierto y las abogadas deben defender que no es cierto.

Materiales: *Papel y bolígrafo.*

Tiempo: *30 minutos.*

Se explica qué es un estereotipo, y se confrontan los más comunes con la realidad. Las estadísticas nos dicen que la mayoría de las personas mayores están felices con su vida, que juzgan su salud como buena, que la mayoría de las personas mayores ayudan y colaboran con sus familias. Sin embargo, diariamente las personas mayores deben sortear y enfrentarse a prejuicios “edadistas” que en muchos casos dificultan e impiden disfrutar el momento vital en el que están.

La vida vivida da sentido a nuestro envejecer. Para abordar nuestro envejecimiento, partimos del análisis del Proyecto de Vida, utilizando como referencia los paneles anteriores. Todas las personas tienden a la felicidad y autorrealización a través de un proyecto de vida que consiste en desarrollar estrategias para conseguir la máxima felicidad y desarrollo personal posible en función del contexto. Tanto el proyecto vital como el contexto son dinámicos de forma diacrónica en el transcurso de nuestra vida y en el envejecimiento tiene sus propias características.

Además, se apunta a cómo conocer y poder cuestionar los estereotipos, lo que nos ayudará a desarrollar nuestro propio proyecto de vida en la vejez. Si todo lo que se dice de la persona mayor es negativo, la vejez se vivirá de forma negativa. Envejecer es un éxito vital y forma parte del continuum de la propia vida.



SESIÓN V: “ENV EJECIMIENTO Y GÉNERO”

Objetivos:

- Comprensión de la suma de mandatos de género y edad como factores que influyen en el desarrollo del proyecto de vida.
- Detección de conductas o roles que puedan ayudar a desarrollar el proyecto de vida de forma satisfactoria.

Desarrollo:

Para retomar el tema de la sesión anterior, se comienza la sesión con una dinámica.

Dinámica “Polaridades”

Se divide al grupo en dos y cada mitad debe por turnos explicar a la otra las ventajas de su posición y tratar de que se pasen a su bando.

Hombre-Mujer

Mujer Mayor- Mujer Joven

Con Nietos-Sin Nietos

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos.



Se vuelve a revisar el proyecto vital pero esta vez haciendo distinciones de género y haciendo hincapié en lo característico de las mujeres mayores como la suma de los mandatos de género y los de edad.

Ahora que ya sabemos qué factores influyen en el desarrollo de mi proyecto de vida (por ser mujer y por ser mayor) es hora de plantearnos cuál es mi proyecto de vida y qué conductas o roles me pueden ayudar a desarrollarlo de una forma satisfactoria. Se continúa con una dinámica para reconocer las necesidades de cada una.

Dinámica “Necesidades que tengo y reconozco en mí”

1(nada) **2** (poco) **3** (algo) **4** (bastante) **5** (mucho)

	1	2	3	4	5
Necesidad de que me quieran					
Necesidad de que se me estime					
Necesidad de que se me dé seguridad					
Necesidad de hacer amigos					
Necesidad de sentirme necesaria					
Necesidad de pertenecer a algo					
Necesidad de experimentar que algo sale bien					
Necesidad de divertirme					
Necesidad de sentir que alguien me apoya					
Necesidad de ocupar mi tiempo libre					
Necesidad de quedar bien					
Necesidad de seguridad					
Necesidad de aprender cosas nuevas					
Necesidad de comprometerme en algo					
Necesidad de aclarar ideas					

Se pasa individualmente el test de necesidades y luego se hace uno en A3 como una especie de retrato de grupo (se van diciendo los diferentes ítems y levantan la mano por orden las que han señalado cada una de las diferentes intensidades).

A continuación se agrupan las necesidades en relación con los diversos ámbitos que influyen en el proyecto de vida:

Biológico

Social/familiar

Comunitario

Psicológico

Ver en grupo cómo cubrir esas necesidades y las dificultades que puedo encontrar.

Por Ej. :

Si quiero tener un buen estado físico y por pensar que ya soy muy mayor me descuido o no hago ejercicio, no estoy cubriendo de forma adecuada mis necesidades.

Si creo que tengo mala memoria solo porque soy mayor, me resultará difícil aprovechar un taller de memoria.

Si por ser viuda dejo mis asuntos en manos de los hombres de la familia (hijos, yernos, etc.) y me desentiendo, no controlaré mi economía ni mis gastos y proyectos.

Materiales: *Papel y bolígrafo.*

Tiempo: *30 minutos.*

Hasta ahora hemos revisado qué es ser mujer, qué es ser mayor y cómo siendo una mujer mayor puedo sacar el mayor partido posible a mi proyecto de vida desde el conocimiento de mis necesidades y de cómo satisfacerlas, pudiendo cuestionarme los “imperativos” que tienen que ver con el género y con la edad.

Juego de la Oca (Cfr. Anexo)

Cuento El Camino de la Vida (Cfr. Anexo)

SESIÓN VI : “DEPENDENCIA”

Objetivos:

- Comprensión de qué es la dependencia y los diferentes tipos que existen.
- Identificación de los factores de riesgo de las dependencias, que nos ponen en riesgo de malos tratos.
- Comprensión del concepto de cuidado y autocuidado.

Desarrollo:

Al final del esquema del proyecto de vida aparece la tan temida dependencia. Normalmente asociamos dependencia a la dependencia física; algo no elegido y difícilmente modificable, pero en realidad lo que existen son dependencias.

En esta sesión se trabaja el concepto de dependencia y aquellos factores de riesgo que están asociados a estar al cuidado de otras personas y que nos ponen en riesgo de ser víctimas de malos tratos.



Dinámica “Paseo de Ciego”

Se divide al grupo en parejas y con los ojos vendados deben dar un corto paseo en el que una sea la ciega y la otra la lazarilla y luego se intercambian los papeles.

En un panel se anotan en dos columnas cómo se han sentido en uno y otro papel, prestando especial atención a los aspectos emocionales para luego poder trabajar cómo se siente una al ser dependiente y estrategias de afrontamiento (el papel de la ciega) y los riesgos del cuidado y la ayuda (la lazarilla).

Materiales: Pañuelos o antifaz para tapar los ojos.

Tiempo: 20 minutos.

Se puede definir la dependencia como la necesidad del individuo de ser apoyado o ayudado para ajustarse a su medio e interaccionar con él. Existen diversas áreas desde las que se puede afrontar la dependencia:

- Emocional: la dependencia emocional se encuentra asociada a los factores que tienen que ver con el género y la edad. Desde la dependencia emocional se llega a las otras dependencias.

- Económica: Cuando una persona pasa de ser laboral y económicamente activa a formar parte de la población “pasiva o dependiente”. Cuando ponemos nuestros recursos económicos en manos de otros/as.
- Física: Pérdida del control de las funciones corporales y de su interacción con los elementos físicos del ambiente.
- Social: Asociada a la pérdida de personas y relaciones significativas para el individuo.
- Mental: Cuando el individuo pierde su capacidad para resolver sus problemas y tomar decisiones propias.

La mayoría de las veces se tiende a evaluar principalmente la dependencia física en las personas mayores. Este es el caso de la Dependencia Funcional en relación con las Actividades de la Vida Diaria (AVD), es decir, el conjunto de actividades que la persona ejecuta cotidianamente para vivir de forma autónoma e integrada en su medio ambiente y cumplir con su rol social.

Los factores antecedentes de las situaciones de dependencia son:

- Factores físicos: Fragilidad física (deterioro por la edad, enfermedades), enfermedades crónicas, uso de fármacos...
- Factores psicológicos: Trastornos mentales (depresión, demencias, psicosis...), y factores de la personalidad (baja autoestima, pocos recursos personales...).
- Factores contextuales: Ambiente físico (barreras arquitectónicas, falta de prótesis adecuadas...), ambiente social (baja red social, escaso apoyo familiar, expectativas personales, estereotipos...).
- Factor Género + Edad.

Algunas estrategias de afrontamiento de la situación de dependencia en el/la mayor, pueden ser:

- Retiro y evitación: El/la mayor evitan las situaciones que les producen estrés para autoprotegerse (no salir de casa, no comunicarse, pasividad, no participar en actividades...).
- Irritación: Mal humor como respuesta a las dificultades de adaptación.
- Dependencia: Respeto de otros significativos (familiares, personal de ayuda). Se busca que sean otros/as los que den las claves para adaptarse. Es un factor de riesgo para la depresión porque el individuo no se siente competente.
- Afrontamiento: De la nueva situación, generando estrategias desde los propios recursos personales.

Para abordar los riesgos del cuidado y la ayuda en situaciones de dependencia, se comienza con una dinámica:



Dinámica “El baile”

Se pone a todo el grupo a bailar en parejas sin ninguna instrucción más que el disfrute.

Al acabar la canción se hace una ronda de cómo se han sentido (ridículas, han disfrutado, cortadas,...) consigo mismas y con su pareja (quién ha llevado a quién, si se han acoplado bien...).

Materiales: Reproductor de música.

Tiempo: 30 minutos.

Se explica que el cuidado es un tipo de relación de ayuda no formalizada que se puede comparar al baile. Para que salga bien cada uno/a tiene que conocer su papel y el del otro/a, llevar y/o dejarse llevar y debe haber una música o lenguaje común para poder bailar (ayudar y ser ayudado) y unas normas o límites que ambos hemos de respetar.

Además, como relación que es, tiene lugar un impacto emotivo en las dos partes que ambas deben saber reconocer y gestionar. La de la persona ayudada ya se revisó al hablar de la dependencia, sus efectos y los posibles modos de afrontarla. Pero, ¿qué pasa con la persona que ayuda, con el/la cuidador/a?

Se retoma el panel del paseo de ciego y se trabaja entre todas cuál puede ser el impacto de ayudar en una persona y de qué modo ser hombre o ser mujer puede influir en la gestión del impacto emotivo y en el “saber cómo se baila/cuida”.

Los/as cuidadores/as quemados/as tienen riesgo de perpetrar malos tratos, más aún si son hombres, como consecuencia de la desigualdad de género y del modelo patriarcal de dominio-sumisión.

Finalmente, se procede entre todas a una lluvia de ideas sobre lo que podemos hacer para prevenir este tipo de situaciones.

SESIÓN VII: “AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA”

Objetivos:

- Definición de “autoconcepto” y explicación de cómo se desarrolla y qué beneficios tiene.
- Comprensión de qué es la autoestima y cómo ésta se relaciona con los mensajes de edad y género.

Desarrollo:

Las tomas de decisiones y metas que nos planteemos en nuestro proyecto de vida están relacionadas con la autoestima e identidad. En esta sesión se habla sobre la importancia del autoconocimiento y la aceptación, como base para tener autoestima sana y fortalecer nuestra identidad.

Para empezar, se trabaja el autoconcepto a través de una dinámica.

Dinámica “Autopercepción de lápiz y papel”

En una hoja de papel se escribe al margen superior “esta soy yo”. Se expresa quién eres o cómo te sientes, utilizando los lápices de colores que necesites para ello. No se trata de intelectualizar, sino de conectar con una misma o con alguna emoción, se plasma en papel aquello que se nos ocurra. No hay tiempo límite, pero sin entretenerse demasiado. El tiempo aproximado es entre 5-10 minutos.

Hay personas que preguntan “pero ¿qué tengo que escribir?”. La consigna es que se exprese, por lo tanto, cada persona puede hacer lo que desee. Después se hace lo mismo con: “este es mi cuerpo”, “este es mi rincón favorito”, “este es mi mundo”.

Posteriormente, se realiza una ronda para que aquellas que lo deseen, lo compartan. El material generado se trabajará también en las siguientes sesiones.

Materiales: 4 hojas de papel y lápices de colores.

Tiempo: 40 minutos.

Se explica que el autoconcepto pasa por conocer mi “yo”, y que este incluye varios aspectos: personal (“Esta soy yo”), corporal (“Este es mi cuerpo”), material (“Mi rincón favorito”) y social (“Este es mi mundo”). Nuestro proyecto de vida tiene mucho que ver con conocer y cuidar cada una de estas áreas.

Tener las metas claras ayuda a superar obstáculos y no dispersarse. Si me conozco estaré al corriente de cuáles son mis necesidades para llegar a ellas y autorrealizarme. El conocer me ayuda a elegir y situarme de manera mas libre en mi proyecto de vida.

El autoconocimiento implica ser consciente tanto de tus capacidades y habilidades como de tus limitaciones. Las decisiones vienen marcadas por el momento, y a su vez, el momento viene marcado por las experiencias y aprendizajes, por eso ser consciente de ello es una herramienta que nos ayudará a cerrar capítulos y avanzar en nuestro proyecto de vida.

Tomar la responsabilidad de mis propias respuestas significa estar más allá de las influencias o factores externos. Para desarrollar una autoestima positiva, me ayudará tener una visión amplia de mi realidad externa e interna, y enfocarme en lo que me fortalece (es mejor expresar en positivo las cosas, es decir, utilizar mejor palabras y conceptos como “podemos” o “intentar” que “tienes que” o “debes de”).

El sentimiento de autoestima incluye la capacidad de aceptación de mi propia persona. Las emociones nos informan de nuestra relación con el mundo, es importante codificarlas para convertirlas en conductas.

Una persona que ha desarrollado una buena autoestima se sentirá más competente y será más autónoma. En una situación de dependencia, gestionará mejor el duelo por aquello en lo que necesita ayuda y reforzará aquellas cosas que aún puede realizar de forma autónoma.

Algunos de los factores que crean la identidad son el género, los valores familiares, culturales, sociales, la religión...Puedes haber adquirido hábitos tanto positivos como negativos, por eso es también importante localizar y asumir las carencias y dificultades.



Dinámica “¿Qué es la autoestima para ti?”

Se trabaja en grupos sobre las siguientes cuestiones

¿Qué contribuye a elevar mi autoestima?

¿Qué contribuye a bajarla?

¿Qué cosas valoran los y las demás de mí?

¿Qué cosas señalan como defectos?

¿Qué cosas valoro yo de mí?

¿Qué cosas me parecen defectos?

Se elaboran las conclusiones en común.

Materiales: *Papel y Bolígrafo*

Tiempo: *30 minutos.*

La autoestima tiene que ver con el autoconcepto y con cómo soy capaz de gestionar y darle una explicación a lo externo.

Se explica que algunos de los factores que disminuyen nuestra autoestima son:

- Crisis de Identidad: basada en creencias y percepciones adquiridas, que son valoradas externamente.
- Comparación: buscando valores con referencia a otro modelo, usando criterios adquiridos.
- Crítica y alabanza: juzgarse según opiniones y creencias de los y las demás hace que se pase del blanco al negro, que la persona se sienta unas veces muy bien y otras muy mal.
- Devaluación de la persona: sentirse inferior, poco valiosa hace que la persona se sienta inestable, que su autoestima suba y baje.
- Pérdida de poder: únicamente se identifica con sus debilidades o aspectos negativos.

Para terminar, se dan algunas pistas que pueden ayudarnos a desarrollar una autoestima sana:

- Identifícate con tus cualidades internas, sé consciente de ellas, valóralas y úsalas en la acción.
- Practica la afirmación positiva, cree en ti.
- Mantén la compañía fortalecedora de aquellos y aquellas que animan a la positividad.
- Ejercita la visión positiva en las actividades diarias, busca detalles que puedan conectar con lo positivo.
- Sé activa y elige. Tomarse el lujo de elegir significa aprender, el aprendizaje implica errores, por ello tenemos que tener paciencia y amor hacia una misma para permitirse errores. Cuanto más elijo, más confianza en mí adquiero. Tomar decisiones aumenta nuestra responsabilidad.

Al final de la sesión se reparte un cuento a cada participante como lectura de reflexión. El billete de Cien Euros (Anexo-4.).

SESIÓN VIII: “NUESTRO CUERPO, NUESTRO CUIDADO”

Objetivos:

- Comprensión de la importancia de las ideas y mensajes que tenemos acerca de nuestro cuerpo, y la influencia de los mensajes sociales.
- Comprensión de qué podemos decidir, qué podemos cambiar o conservar lo que deseamos, valorando nuestras potencialidades.

Desarrollo:

Durante esta sesión, se explican las ideas y mensajes que tenemos acerca de nuestro cuerpo, haciendo hincapié en la influencia de mensajes externos que tienen que ver con nuestra construcción personal.

Con la edad, tendemos a relacionarnos con nuestro cuerpo desde la carencia, más que desde lo que se tiene. Cuidarme significa tener una percepción real y ser consciente de que me estoy midiendo con un modelo irreal.

Se reflexiona sobre los mensajes que utilizamos (fea, gorda, estropeada, enferma...). Y se refuerzan aquellos aspectos que tienen que ver con las potencialidades y la salud (piernas para caminar, manos para hacer, ojos para disfrutar de la lectura...).



Dinámica “Carta de amor. Recordando a un/a amiga o amigo”

Piensa en una persona a quien quieras o aprecies mucho. Imagínala junto a ti. Trata de recordar su cara, su forma de sonreír y de hablar. Piensa en ella y en las situaciones en que te agrada estar con ella. ¿Qué te gustaría decirle? Anota en una hoja los mensajes que le dirías si estuviera realmente frente a ti.

Ahora lee estos mensajes como si te los estuvieras diciendo a ti misma. Piensa que te los estás diciendo con cariño.

También se puede realizar leyendo a otra mujer lo que se ha escrito.

Con este ejercicio se pretende poner de manifiesto la facilidad que tenemos para ver aspectos positivos en otras personas y la dificultad que a veces hay para reconocerlos en una misma. La realización de esta actividad produce una sensación de desconcierto cuando se pide a la participante que se la aplique a sí misma. Aunque la primera reacción es la de no aceptar esas cualidades en una misma, generalmente la elaboración final suele ser muy positiva.

Materiales: Papel y Bolígrafo

Tiempo: 30 minutos.

Dinámica (Continuación) “Reflexionar y comentar por parejas”

¿Cómo te sentiste?

¿Qué mensaje te gustó más?

¿Cuál de los mensajes ya te habías expresado internamente?

¿Cuáles te gustaría decirte más a menudo?

Con este ejercicio se pretende relacionar los aspectos que se han descuidado de una misma con los recursos de que se disponen para así definir qué se quiere cambiar. Se trata de comprender qué podemos decidir, qué podemos cambiar o conservar lo que deseamos.

Materiales: Papel y Bolígrafo

Tiempo: 20 minutos.

Dinámica. “Escuchándome”

Lluvia de ideas, a nivel individual (en folio) y luego se comparte en grupos y/o plenario.

Yo maltrato mi cuerpo cuando...

Yo cuido mi cuerpo cuando...

Escuchando a mi cuerpo yo necesito...

En mi relación diaria yo necesito...

En mis actividades diarias yo necesito...

De mí misma yo necesito...

Yo para sentirme bien necesito...

Con esta actividad se trata de ayudar a tomar conciencia de la importancia de reconocer y admitir nuestras necesidades para sentirnos mejor con nosotras mismas. (Se puede recordar la dinámica realizada en sesión 5)

Materiales: Papel y Bolígrafo

Tiempo: 20 minutos.

Se termina la sesión con un compromiso de autocuidado y la entrega de un cuento “Yo soy Yo” de Virginia Satir (Anexo-5)

Dinámica “Compromiso de autocuidado”

Tras lo trabajado en la sesión y las conclusiones que cada mujer haya extraído, dirán una actividad de autocuidado a la que se comprometen con el grupo a realizar durante la semana. Conductas sencillas, fáciles de llevar a cabo para poder ser reforzadas en próxima sesión.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

SESIÓN IX: “NUESTRAS RELACIONES. VÍNCULOS Y BUEN TRATO. DUELOS. PROYECTO PERSONAL DE VIDA. DERECHOS”.

Objetivos:

- Concienciación de la importancia de las relaciones y reflexión sobre las que mantenemos en nuestra vida cotidiana.
- Identificación de obstáculos para el cambio personal (culpa y miedo).
- Reconocimiento de mis derechos y habilidad para expresarlos.

Desarrollo:

Siguiendo el hilo de las sesiones anteriores, se reflexiona sobre las dificultades y los logros en las relaciones que mantenemos en la actualidad y las repercusiones que tienen sobre la salud.

Se explica que a las mujeres, a menudo, nos cuesta poner límites, bien sea a miembros de la familia, amistades o personas conocidas. En ocasiones tenemos dificultades para expresar claramente nuestras necesidades y deseos.

En lugar de hacerlo, nos retraemos, nos auto reprochamos o nos ponemos a la defensiva y/o mantenemos una relación de agresividad no constructiva. Esto puede situarnos en relaciones de poder y desigualdad que pueden favorecer situaciones de maltrato.

Dinámica “Autorretrato y auto identidad. ¿Quién Soy?”

En grupos o parejas (según el caso) y rescatando los dibujos anteriores, cada una reflexionará sobre las siguientes preguntas y se mostrará a las otras, que escucharán atentamente y sin intervenir:

- ¿Cómo te llamas? ¿Quién me lo puso? Mi sobrenombre, apodos... ¿Cuál es el que más me gusta? El nombre es parte de nuestra auto identidad. Es relevante que nos fue dado por otros, cargado de significados conscientes o no.

-Este es mi mundo: Las cosas importantes para mí, sacarlas fuera de mi pensamiento las hace existir.

- ¿A qué dedicas tu vida? La dedicación en la vida conlleva una definición filosófica del sentido de una misma y del sentido de la propia vida en el mundo.

- ¿Con quién me relaciono? La red de relaciones es importante a la hora de pensar en nuestra persona.

-Proyectos inconclusos, mi anhelo de dedicación es: Los procesos inconclusos pueden deberse a falta de oportunidades sociales y hay que analizarlo como limitaciones impuestas por el mundo y los mensajes de género. A menudo se debe al sacrificio de lo personal frente al cumplimiento de deberes. El anhelo de dedicación expresa, a pesar de los pesares, un deseo entrañable.

-Mi rincón favorito es: Quién tiene un rincón favorito posee un lugar en el mundo, material y simbólico.

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 30 minutos.

Se reflexiona sobre la importancia de la autobiografía en la autoestima. “Soy quien he sido”. Como dice Marcela Lagarde, “cada mujer es su propia historia. La explicación profunda de las fortalezas y los problemas de autoestima se han producido en circunstancias, en su tiempo y en su espacio. Solo al re-conocer la propia vida y ubicarla en el mundo es posible atar cabos y encontrar conexiones para explicar por qué cada una es cómo es y por qué los procesos vividos y la manera de procesarlos impactan en la autoestima”.

Dinámica (Continuación) “Compartiendo lo vivido”

Se da un espacio para quien quiera compartir cómo se ha sentido realizando el ejercicio utilizando las siguientes claves:

Cuando nos mostramos... ¿cómo te has sentido? ¿Te has sentido escuchada?

Cuando acompañamos... ¿cómo te has sentido? ¿Qué dificultades has visto? ¿Te es fácil acompañar el silencio, no intervenir, no pensar en ti mientras la otra habla?

¿Qué cosas en común y diferenciales habéis visto?

¿De qué te has dado cuenta?

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 30 minutos.

En el lenguaje también se expresa nuestra forma de vernos y valorarnos. En la escucha también podemos observar cómo nos vemos y nos colocamos frente al otro/a. Fomento y dificultades en la escucha activa y la empatía.

Introducimos conceptos de comunicación, tipos de comunicación (asertiva, pasiva, agresiva), escucha activa, relaciones de igualdad vs. relaciones de poder, vínculos y buen trato, pérdida de relaciones...

Con estas dinámicas nos damos cuenta también de la importancia de las relaciones y de la reflexión que mantenemos en nuestra vida cotidiana (relaciones de pareja, hijos e hijas, familia, red social...)

En el grupo, se aporta a las mujeres una serie de parámetros que se pueden utilizar respecto a las relaciones:

- Cómo se piensa de ti y de los y las demás y cómo te gustaría que pensarán de ti. Si una se siente como le gustaría que la viesen, entonces puedo pedírselo a las demás personas.
- Háblate y habla como te gustaría que te hablasen (amor, dulzura...)
- Ten una actitud contigo y con los y las demás como te gustaría que la tuvieran contigo. Auto respétate, si internamente tienes una baja autoestima y no te respetas, el resto lo percibe y te trata sin respeto.

- Comportate contigo y con los y las demás como te gustaría que se comportaran. Hazte las siguientes preguntas: ¿Qué me pasa?, ¿Cómo he llegado a esto? Buscar un recurso te hace sentirte bien y dar lo positivo a los y las demás.

En definitiva, si cruzas tus propios parámetros en tus pensamientos, palabras o acciones, estás invitando a otros/as a que también los crucen, rompiendo esas barreras.

Son aprendidas y no necesariamente verdaderas, pero las aceptamos sin replantearnoslas. Hay toda una serie de creencias inadaptativas básicas que nos producen dolor y generan alta inadaptación. Casi siempre resultan creencias relacionadas con pensamientos de generalización y términos absolutos; de demandas y obligaciones excesivas sobre uno/a mismo/a y los/as demás o de exageración de las consecuencias negativas de una situación.

Dinámica “Ejerciendo mis derechos”

De manera individual se rellena ficha y se señala con una cruz el grado en el que, según tu opinión, ejerces cada uno de los siguientes derechos:

1(nada) **2** (poco) **3** (algo) **4** (bastante)

	1	2	3	4
Cometer errores				
Decir “no” sin sentirnos culpables				
Enfadarnos				
Expresar y satisfacer nuestras propias necesidades y nuestras prioridades como personas, independientemente del papel que representemos en la vida				
Sentir placer y disfrutar				
Pedir lo que necesitamos				
Cambiar de opinión				
No ser amables con todo el mundo y en todo momento				
Elegir nuestras amistades y cultivarlas, dedicando para ello tiempo y energía				
Romper nuestras relaciones, tanto familiares como de pareja, afectivas o de amistad				
No asumir la responsabilidad por los problemas de otras personas; elegir y decidir cuándo involucrarnos en los problemas de alguien				

Materiales: Papel y bolígrafo

Tiempo: 20 minutos.

Cuanta mayor autoestima tenga, mayor capacidad tendré de defender mis límites y mis derechos. Los derechos están condicionados por temas externos.

Se reflexiona sobre la dificultad de ejercerlos y los obstáculos para el cambio personal (culpa y miedo) así como la reestructuración cognitiva para trabajar los “enemigos que llevamos dentro” (ser perfecta, rechazar lo positivo, visión catastrófica, falsas expectativas, echar la culpa a los demás, vivir el pasado o el futuro, buscar respeto y aceptación en los y las demás...).

Se explica que el sentimiento de culpabilidad aparece cuando transgredimos una norma y se hace de manera consciente o inconsciente. Conociendo esa norma, podré cuestionarla y, por tanto, manejar la culpa.

Se dan claves para trabajar la culpa y los auto mensajes negativos:

- ¿Qué mandatos hay para las mujeres detrás de esas situaciones?
- ¿Cómo los hemos asimilado, a través de qué personas significativas?
- ¿Es verdad lo que me digo?
- ¿No estoy exagerando?
- ¿Cómo me afectan estos mensajes?
- ¿Qué es lo que pensamos nosotras sobre ello?

Por otro lado, el miedo está asociado a la pérdida de algo.

Dejarme llevar por estas emociones sin cuestionarlas no me deja disfrutar y ser libre. Negar algo que no funciona significa relajarnos en la inseguridad. El cambio, envejecer, perder a seres queridos es algo natural.

El primer paso para iniciar un cambio en la vida es saber exactamente lo que nos está ocurriendo. El autoconocimiento es la base sobre la que pivota la actividad transformadora posterior.

Analizando y comprendiendo los elementos que constituyen las situaciones que vivimos podemos aumentar el conocimiento de nuestros procesos y diferenciar lo que sucede de lo que pensamos, pudiendo responsabilizarnos de esto último.

Las creencias condicionan nuestra manera de sentir en muchas situaciones. Constituyen nuestra filosofía de vida y, como tal, son un marco de referencia para nuestras interpretaciones.

Cuando empezamos a ejercer derechos hay que superar duelos, entendidos como un dolor por la pérdida de una presencia significativa, simbólica y con valor.

El duelo es un proceso normal, que cumple una función adaptativa. Para superarlo hay que disponer de los recursos adecuados, tanto internos como externos, para hacer frente a la situación.

Se ve que hay diferentes tipos de duelo:

- Duelos evolutivos: Infancia, pubertad, adolescencia, emancipación.
- Duelos afectivos: Separaciones afectivas del tipo que sean.
- Duelos sociales: Cambios de estatus, desempleo, jubilación, guerras, desaparecidos.
- Duelos personales: Envejecimiento, menopausia, pérdida de autonomía, enfermedad, intervención quirúrgica, desarraigo, desapego, emancipación, proyectos, sueños, ideales, muerte.

El duelo es una experiencia existencial en la que vamos asimilando la pérdida y nos vamos adaptando a una vida transformada por la pérdida. Es un aprendizaje activo.

Se dan claves para superarlo:

- Reconocer la pérdida, dejando sentir el dolor en el interior de una misma.
- Tener tiempo y espacio para la expresión de emociones, de forma íntima y personal.
- Identificar sentimientos.
- Respetar el ritmo de cada persona.
- No rehuir el apoyo de otros/as.
- Buscar y pedir apoyos.
- Con acompañamiento emocional o vincular para que “se drene la herida” y el dolor sea expresado. Así se irán activando los recursos propios para recolocar lo ocurrido.

Se termina la sesión entregando un cuento que sirve de reflexión y refuerzo “Vivir despeinada” (Anexo-6).

SESIÓN X: “EVALUACIÓN Y CIERRE”

Objetivos:

- Reafirmación de lo vivido en el taller para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.
- Expresión y valoración libre de las experiencias obtenidas a través del taller.

Desarrollo:

La décima y última sesión fue un repaso de todo lo trabajado en el taller; además, en ella dedicamos un tiempo a la evaluación del itinerario personal y grupal y nos “despedimos” tras un fructífero encuentro.



3ª PARTE: LA PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

La prevención es la primera medida para favorecer una mejora en el trato a las personas mayores, que permita evitar situaciones de trato inadecuado y posible maltrato.

Es necesario que todos/as tomemos conciencia de cómo podemos mejorar la calidad de vida y el buen trato a las personas mayores, tanto en la propia familia como en la sociedad en general.

Debemos revalorizar el envejecimiento como una etapa del ciclo vital; con toda una vida de experiencia, nuestras personas mayores merecen un justo reconocimiento. Es deber y responsabilidad de todos/as nosotros/as, y de la sociedad en general, brindarles unas condiciones de vida justas e idóneas, en las que reciban la atención necesaria, respetando sus derechos y facilitando el acceso a ellos, para que disfruten de un envejecimiento digno en el que se favorezca la autonomía haciéndolas partícipes de la toma de decisiones de su atención y cuidados.

Con el buen trato mejoraremos la calidad de vida de las personas mayores. El buen trato es universal. Dar y recibir buen trato no tiene edad, es el resultado del respeto de los derechos y a la dignidad de la persona, implica reconocer a la otra persona de igual a igual. Consiste en establecer una relación satisfactoria entre personas. Es una forma positiva de relación, consideración y reconocimiento. El buen trato precisa de:

- Visibilización de la heterogeneidad característica de las personas mayores.
- Promoción de un envejecimiento saludable, la planificación para envejecer activamente.
- Motivación de una imagen y un trato respetuosos hacia las personas mayores evitando todo lenguaje (verbal o gestual) y todos los actos que denoten discriminación e infravaloración.
- Ofrecimiento de una atención integral, tanto a las personas mayores como a las familias y profesionales, en esta etapa del final de la vida en situaciones de enfermedad avanzada, prestando atención a los aspectos físicos, emocionales y sociales.
- Acceso a recursos, información, participación y decisión en el plan de cuidados.
- Promoción de la solidaridad intergeneracional y el voluntariado para prevenir situaciones de riesgo y dar apoyo, seguimiento de su situación, relación con profesionales, familia, amigos y mantener el contacto con la realidad

Por otra parte... **¿Qué puede hacer por usted misma?** La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología propone el siguiente decálogo para recibir buen trato⁴:

4- GOMEZ, Puerto, DÍAZ VEIGA, Pura,(coord.,) (2011) Guía práctica del buen trato a las personas Mayores. SEGG, Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

Decálogo para RECIBIR buen trato

- 1. Usted es importante, haga que los demás lo sepan*
- 2. Usted elige, usted decide*
- 3. Evite aislarse*
- 4. Cuide su salud*
- 5. Participe, su opinión cuenta*
- 6. No deje de aprender*
- 7. Reclame sus derechos*
- 8. Defienda su derecho a vivir más y mejor*
- 9. Pregunte, escuche*
- 10. Contra el trato inadecuado o el maltrato:
identifique, actúe y denuncie*

*PIDA AYUDA A LOS AGENTES DE
SEGURIDAD CIUDADANA Y/O UTILICE
LOS DISPOSITIVOS DE ATENCIÓN*

ANEXOS

ANEXO 1 – EL CORAJE DE SER TÚ MISMA

¡Cuánto has cambiado!... ¡Ya no eres la misma!... Son frases que me dicen a menudo los que viven a mi lado y que me producen un sentimiento de inseguridad... Tienen razón, ya no soy la misma, he cambiado mucho, ¡afortunadamente! Creo yo... ya no soy aquella niña pequeña que pedía permiso para actuar, para pensar, para decidir... Ya no soy tan dependiente, ya tomo decisiones yo solita... Pero cuando los otros se quejan de este cambio me asusto, me parece que no estoy respondiendo a lo que se espera de mí, como si el jefe me hubiera pillado en un fallo, o como si hubiera cambiado de pronto el rumbo en mi vida.

A veces me pasa que miro de reojo a mi alrededor y solo si los otros están contentos conmigo, me siento bien... Busco la aprobación de los demás continuamente, porque he sido educada para ello, para ser dependiente, para agradar, para no tener yo... Y a veces sacrifico lo que realmente quiero y lo que necesito, por el miedo a ser rechazada, abandonada, criticada. Y me quedo mal en el fondo... y los otros siguen viviendo su vida, haciendo lo que les hace realmente felices... y cuando hablan de mí, me siguen pidiendo que sea como antes, como la que están acostumbrados a tener cerca...Y algunas veces contesto agresiva... en el fondo porque siento miedo a fallarles y lo disimulo con mi enfado.

Pero la realidad es que ellos no viven mi vida, que ellos no conocen mis necesidades, mis deseos de ser persona, de aprender, de crecer, de expresarme. Tampoco saben de mis temores, ni de mi dependencia emocional, ni de mi soledad, ni de lo vapuleada que me siento por el humor de los demás...

Y es que he decidido vivir la vida, esta que es la única que tengo. Y disfrutar y dejar los viejos hábitos de “Mamá, ¿puedo?” (Preguntando a mi marido, hijos, amigos). Y tomar mis propias decisiones, y pedir lo que me apetece en un restaurante, y defender mi opinión, y hacer algún curso, y solicitar ayuda de los míos en las tareas domésticas y reconocer mi deseo sexual y...

Porque estoy segura de que si soy emocionalmente independiente, además de ser más feliz, soy más amante y dadivosa, y a mi alrededor se crea un clima donde los otros también pueden crecer y sentirse libres. Creo que yo estoy llamada a madurar, a asumir mi propia responsabilidad y a ser adulta para adquirir una mayor capacidad para amar.

Sé que nosotras, las mujeres, somos maravillosamente valientes; dentro de nosotras existe la capacidad de sobrepasar nuestros temores internos y nuestras dependencias. Sé que somos capaces de “desaprender” ideas que nos frenan y renovarnos mentalmente.

Por eso quiero tener el coraje de ser yo misma. Sé que no estoy “terminada” todavía, pero voy a recrearme de nuevo, con humor y tolerancia hacia mí y los míos, sabiendo que cuanto más feliz sea yo, más felices podré hacer a los demás y que una mujer

adulta es mejor compañera, amiga, madre y ciudadana. Juntas es más fácil...
¿Te apuntas a esta empresa conmigo?

“El coraje de ser tú misma”, Sue Patton. Ed. Edaf. 2004

ANEXO 2- EL CAMINO DE LA VIDA

En un lejano reino de Occidente, vivía una hermosa joven llamada Viviana que crecía alegre y feliz en el seno de una familia de hilanderos, una familia experta en el arte de fabricar cuerdas para los usos más variados que se pudiera imaginar. Viviana, conforme se iba haciendo mujer compartía los trabajos y aprendía a la perfección el manejo de sus manos, con lo que ya a edad temprana había alcanzado una destreza digna de los mejores maestros.

Un día de primavera, su padre, acercándose a ella, le dijo: “Querida hija, como ya eres una mujer, sería conveniente que vinieras conmigo en la próxima travesía por mar. Tengo transacciones que realizar en las Islas del Mar Mediterráneo y pienso que además de ayudarme en mis tareas y conocer mundo, tal vez encuentres un joven honrado y de buena posición con el que quieras formar una familia”.

Viviana aceptó encantada la propuesta de su padre y se puso de inmediato a preparar todo lo necesario. Llegado el momento de partir, emprendieron el camino y tras varias semanas de viaje llegaron a su primer destino. Una vez allí y, mientras el padre realizaba sus negocios y formalizaba pactos, Viviana soñaba con el esposo que, de un momento a otro, podría aparecer y, de inmediato, reconocería.

Pero de pronto, cuando se encontraban en alta mar camino de Creta, se levantó una tormenta con un oleaje tan terrible que el barco terminó por naufragar.

Entre vientos y grandes olas, Viviana cayó al mar y, tras unas horas de angustia, fue llevada por la marea hasta una playa cercana. Su padre había muerto y ella se sentía totalmente hundida y desamparada.

Pasadas algunas horas, y ya bajo el sol del mediodía, Viviana vagaba por la arena pensando en su suerte y en sus grandes sueños rotos... así pasaron varias horas, hasta que al fin, fue encontrada por una familia de tejedores que por aquellas cercanías vivía, los cuales a pesar de ser pobres, la acogieron en su casa como si de una hija más se tratase, con la intención de compartir su comida y su oficio.

Viviana se entregó a los trabajos de aquella familia y, poco a poco, fue haciéndose una experta en la confección de las telas. Pasado un tiempo, Viviana ya conocía los secretos de los más extraños tejidos. De esta manera, la joven iniciaba una segunda

vida, en la que llegó a ser plenamente feliz, reconciliada con su suerte y su destino. Pero llegó un día, en el que hallándose sentada en la playa sonriendo al horizonte, desembarcó una banda de mercaderes de esclavos que, sorprendiéndola de súbito, se la llevaron presa junto con otro grupo de cautivos.

A pesar de lamentarse amargamente por su suerte, no encontró compasión por parte de ninguno de sus captores, quienes la llevaron a Estambul y finalmente la vendieron como esclava. Por segunda vez su mundo se había derrumbado. Una vez más, lloraba amargamente, entristecida por su suerte...

Sin embargo, sucedió algo que cambiaría de nuevo el rumbo de su vida. Aquel día, casualmente en el mercado había pocos compradores. Pero entre ellos se encontraba un rico mercader que buscaba esclavos para su próspera planta de fabricación de mástiles. Cuando vio el abatimiento de la muchacha, sintió compasión por ella y decidió comprarla pensando que, de este modo, podría ofrecerle una vida más digna. Más tarde, llevando a Viviana a su hogar con intención de hacer de ella una ayudante para su esposa, se enteró de que un incendio había arruinado sus cargamentos y acabado con todas sus existencias... por lo que no pudiendo afrontar los gastos que le ocasionaba tener trabajadores, se quedó tan sólo con Viviana que, junto a él y su esposa, llevarían a cabo la tarea de fabricar mástiles de verdadera artesanía.

Viviana agradecida al mercader por haberla rescatado, trabajó con tanta entrega y diligencia que consiguió a los pocos años llegar ser una auténtica experta en la fabricación de toda clase postes y mástiles, por difíciles que estos fuesen de resolver. Al poco tiempo, su amo en agradecimiento a los buenos servicios, le concedió la libertad, pasando a trabajar para él como ayudante de confianza. Fue así como consiguió ser feliz y plenamente dichosa en ésta, su tercera profesión.

Así pasó el tiempo hasta que un día, aquel buen hombre le dijo: “Viviana, yo ya voy siendo viejo y, quiero que, en esta ocasión, seas tú quien vaya a Java a entregar unos mástiles de gran valor. Asegúrate en mi nombre de venderlos con provecho”.



ANEXO 3- EL JUEGO DE LA OCA

INSTRUCCIONES JUEGO DE LA OCA

Se divide al grupo en tres o cuatro equipos. Se pone pegado un tablero fotocopiado en A3 en la pizarra o en una mesa y cada equipo tiene una ficha (por ejemplo, imanes de nevera). Tiran un dado puntuado solo con puntos 1, 2, 3 (para que no acaben en seguida) que tienen que recortar y preparar antes. Cada grupo tira una vez por orden y tienen que resolver una prueba en equipo para poder seguir tirando.

Casillas:

- 1 Tres necesidades relacionadas con mi cuerpo y cómo cubrirlas.
- 2 Cinco excusas relacionadas con ser mayor para no realizar un viaje.
- 3 Avanzan dos casillas.
- 4 Enumera tres actividades que te gustaría hacer y no hagas y cómo las podrías hacer.
- 5 Dos actividades que hayas realizado y no te hayan gustado y por qué.
- 6 Quien haga la tirada más alta del equipo cambia al equipo a su derecha.
- 7 Tres razones para no cuidar un día a tus nietos/as.
- 8 Buscar en el periódico tres actos culturales a los que nunca irías y por qué.
- 9 Retrocedes tres casillas.
- 10 Estás en la cárcel. No sales hasta que saques un tres.
- 11 Cinco sitios para pasar un día en el campo.
- 12 Tres actividades burocráticas que te cuesten especial dificultad.
- 13 Busca tres buenas razones para convencer a una amiga para que sea voluntaria.
- 14 De puente a puente...
- 15 Tres cosas que te gusta que te hagan para sentirte cuidada por los/as otros/as.
- 16 Título de la primera película que viste.
- 17 El pozo. Tres tiradas sin jugar.
- 18 De puente a puente...
- 19 Avanza tres puestos y vuelve a tirar.
- 20 Tres formas de cuidar a las amigas.
- 21 Los tres principales aspectos por los que quiero que me recuerden.
- 22 Una frase o actitud de los/as otros/as que me hace sentirme importante.
- 23 Me gustaría estudiar...
- 24 Avanza cuatro casillas.
- 25 Propón un viaje que a todos los equipos les resulte interesante.
- 26 Una demanda de mi familia a la que me cuesta decir NO.
- 27 Qué les diría a los/as que no me ceden el sitio en el metro.
- 28 Tu museo favorito.
- 29 Los dos objetos de mi casa que más me importan.

ANEXO 4 – EL BILLETE DE CIENTO EUROS



Marta, con el rostro abatido de pensar, se reúne con su amiga Laura en un bar a tomar un café. Deprimida, descargó con ella sus angustias... ¡que el trabajo, que el dinero, que la relación con su pareja, que su vocación!... Todo parecía estar mal en su vida...

Laura introdujo la mano en su bolso, sacó un billete de cien euros y le dijo: ¿Quieres este billete?

Marta, un poco confundida al principio, le contestó: "Claro, Laura... son cien euros ¿quién no los querría?".

Entonces Laura tomó el billete en uno de sus puños y lo arrugó hasta hacerlo una pequeña bola. Mostrando la estrujada pelotita a Marta, volvió a preguntarle: "¿Y ahora?, ¿lo quieres también?"

- "Laura, no sé qué pretendes con esto pero siguen siendo cien euros. Claro que los aceptaré si me los das".

Laura desdobló el billete, lo tiró al suelo y lo restregó con el pie, levantándolo luego sucio y marcado. ¿Lo sigues queriendo?

"Mira Laura, sigo sin entender a dónde vas, pero es un billete de cien euros y mientras no lo rompas, conserva su valor...".

"Marta, debes saber que aunque a veces algo no te salga como quieres, aunque la vida te arrugue o te pisotee, sigues siendo tan valiosa como siempre lo has sido. Lo que debes preguntarte es cuánto vales en realidad y no lo golpeada que puedas estar en un momento determinado".

Marta se quedó mirando a Laura sin saber qué decir, mientras el mensaje penetraba profundamente en su cabeza.

Laura puso el arrugado billete a su lado de la mesa y con una sonrisa cómplice agregó:

"Toma, guárdalo, para que te acuerdes de esto cuando te sientas mal, pero me debes un billete nuevo de cien euros para poder usarlo con la próxima amiga que lo necesite".

Le dio un beso en la mejilla y se alejó hacia la puerta.

Marta volvió a mirar el billete, sonrió, lo guardó y con una renovada energía llamó al camarero para pagar la cuenta.

¿Cuántas veces dudamos de nuestro propio valor, de que realmente merecemos más y que podemos conseguirlo si nos lo proponemos?

Anónimo

ANEXO 5 –Yo soy Yo

En todo el mundo, no hay nadie como yo.
Hay personas que tienen algo en común conmigo,
Pero nadie es exactamente como yo.
Por lo tanto todo lo que surge de mí
Es verdaderamente mío porque yo sola lo escogí.
Yo soy dueña de todo lo que me concierne:
De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;
Mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
Mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan;
Mis sentimientos, sean los que sean,
Ira, gozo, frustración, amor. Desilusión, excitación;
Mi boca, y todas las palabras que de ella salen,
cortesés, tiernas o duras, correctas o incorrectas:
mi voz, fuerte o suave,
y todas mis acciones ya sean para otros o para mí misma.
Yo soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.
Como soy dueña de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.
Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.
Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan,
y otros aspectos que no conozco.
Más mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma,
valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios
para llegar a conocerme mejor.
Sea cual sea mi imagen visual y auditiva, diga lo que diga, haga lo que haga
piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo,
ésa soy yo. Esto es real y refleja dónde estoy en ese instante del tiempo.

Más tarde, cuando reviso cuál era mi imagen visual y auditiva, qué dije y qué hice,
qué pensé y qué sentí,
quizás resulte que algunas piezas no encajen.
Puedo descartar lo que no encaja y conservar lo que demostró que sí encaja.
E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.
Tengo herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros,
para ser productiva, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por
la gente y las cosas que me rodean.
Soy dueña de mí misma,
y por ello puedo construirme.
Yo soy yo, y estoy bien.

Tomado del libro “En contacto íntimo” Virginia Satir. Ed Concepto 1999

ANEXO 6- VIVIR DESPEINADA

Hoy he aprendido que hay que dejar que la vida te despeine, por eso he decidido disfrutar la vida con mayor intensidad...

El mundo está loco. Definitivamente loco...

Lo rico, engorda. Lo lindo sale caro. El sol que ilumina tu rostro arruga.

Y lo realmente bueno de esta vida, despeina...

Hacer el amor, despeina.

Reírte a carcajadas, despeina.

Viajar, volar, correr, meterte en el mar, despeina.

Quitarte la ropa, despeina.

Besar a la persona que amas, despeina.

Jugar, despeina.

Cantar hasta que te quedes sin aire, despeina.

Bailar hasta que dudes si fue buena idea ponerte tacones altos esa noche, te deja el pelo irreconocible...

Así que, como siempre, cada vez que nos veamos yo voy a estar con el cabello despeinado...

Sin embargo, no tengas duda de que estaré pasando por el momento más feliz de mi vida.

Es ley de vida: siempre va a estar más despeinada la mujer que elija ir en el primer carrito de la montaña rusa que la que elija no subirse.

Puede ser que me sienta tentado a ser una mujer impecable, peinada y planchadita por dentro y por fuera.

El aviso clasificado de este mundo exige buena presencia: Péinate, ponte, sácate, cómprate, corre, adelgaza, come sano, camina derechita, ponte seria...

Y quizá debería seguir las instrucciones pero ¿cuándo me van a dar la orden de ser feliz?

Acaso no se dan cuenta que para lucir linda, me debo de sentir linda...

¡La persona más linda que puedo ser!

Lo único que realmente importa es que al mirarme al espejo vea a la mujer que debo ser.

Por eso mi recomendación a todas las mujeres:

Entrégate, Come rico, Besa, Abrazas, Haz el amor, Baila, Enamórate, Relájate, Viaja, Salta, Acuéstate tarde, Levántate temprano, Corre, Vuela, Canta, Ponte linda, Ponte cómoda, Admira el paisaje, Disfruta,

y sobre todo, ¡deja que la vida te despeine!

Lo peor que puede pasarte es que, sonriendo frente al espejo, te tengas que volver a peinar.

Bucay

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- España. LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Boletín Oficial del Estado, núm. 313, de 29 de diciembre de 2004, páginas 42166 a 42197.
- CDM- CENTRO DE DERECHOS DE LAS MUJERES. (2003) Manual para realizar grupos de apoyo con mujeres sobrevivientes de violencia doméstica. Tegucigalpa, Honduras.
- COMUNIDAD DE MADRID. (1997) Manual de educación para grupos de mujeres.
- GÁLVEZ, Beatriz. MIGALLÓN, M^a Pilar (2002) Los grupos de mujeres: Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima. Ed. INSTITUTO DE LA MUJER.
- GOBIERNO DE ARAGÓN, Dpto. de Servicios Sociales Familia. El trato a las personas mayores, promoción del buen trato y detección de malos tratos.
- GOMEZ, Puerto, DÍAZ VEIGA; Pura, (coord.,) (2011) Guía práctica del buen trato a las personas Mayores. SEGG, Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.
- LAGARDE, Marcela. (2000), Claves feministas para la autoestima. Ed. Horas y Horas.
- PATTON, Sue. (2004), El coraje de ser tu misma. Ed. Edaf.”
- SANZ, Fina. (2003) Psicoerotismo femenino y masculino. Ed. Kairós.
- SATIR, Virginia (1999) En contacto íntimo. Ed. Concepto.
- SEGG, Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. Guía Didáctica Saber envejecer Prevenir la Dependencia. Caja Madrid.
- UNAF (2011), Estudio La Violencia contra las Mujeres Mayores en España. Proyecto Daphne Stop VI.E.W.



C/ Alberto Aguilera 3. 1º izq. 28015 Madrid
(Metro San Bernardo)
Teléfonos: 91 446 31 62 / 50 | Fax: 91 445 90 24
unaf@unaf.org
www.unaf.org



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

**Trabajamos por el bienestar
de las familias**



JUST/2009-9010/DAP/AG/0992

Dirección General de Justicia de la Comisión Europea
con el apoyo financiero del Programa Daphne III de la Unión Europea