

INTERVENCIÓN GRUPAL CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO: TALLER “CRECIENDO JUNTAS”

**Máster Universitario en Igualdad y Género en el ámbito público
y privado de la Universidad Jaume I de Castellón.**

Curso 2014-2015.

Trabajo final de máster.

Autora: Eugenia Lafuente Bolufer.

Tutora: Juana Aznar Márquez.

Fecha de presentación: 10 de septiembre de 2015.

**Palabras clave: Género, mujer, violencia, intervención grupal, autoestima,
empoderamiento.**

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	Pág. 3
2. JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 5
2.1 Contexto del proyecto: Servicios Sociales de Paterna.	
2.2 Antecedentes: Intervención con mujeres en el municipio de Paterna.	
2.3 Necesidades de las mujeres beneficiarias del proyecto.	
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	Pág. 10
3.1 Marco legal del proyecto:	
3.1.1 Nivel mundial.	
3.1.2 Nivel nacional.	
3.1.3 Nivel autonómico.	
3.2 Marco conceptual:	
3.2.1 La violencia contra las mujeres: Violencia de Género y su incidencia.	
3.2.2 Consecuencias psicológicas de la Violencia de Género.	
3.2.3 Necesidad de potenciar la autoestima y empoderamiento de las mujeres víctimas de violencia de género.	
3.3 Marco metodológico:	
3.3.1 Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género.	
4. OBJETIVOS.....	Pág. 22
4.1 Generales.	
4.2 Específicos.	
5. DESTINATARIAS.....	Pág. 24
6. METODOLOGÍA.....	Pág. 25
6.1 Principios y estrategias metodológicas.	
6.2 Técnicas de dinamización grupal.	
6.3 Actividades.	
7. RECURSOS.....	Pág. 40
7.1 Recursos humanos.	
7.2 Recursos espaciales.	
7.3 Recursos materiales.	
7.4 Recursos económicos.	
8. PERIODIFICACIÓN.....	Pág. 42
9. EVALUACIÓN.....	Pág. 43
9.1 Evaluación inicial.	
9.2 Evaluación continua o procesual.	
9.3 Evaluación final.	
10. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	Pág. 45
11. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	Pág. 48
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pág. 49
ANEXOS.....	Pág. 52

1. INTRODUCCIÓN:

El trabajo que presento a continuación consiste en el desarrollo de un proyecto de intervención social con mujeres víctimas de violencia de género, que tiene como origen la realización del periodo de prácticas del Máster Universitario en Igualdad y Género en el Ámbito Público y Privado de la Universidad Jaime I de Castellón durante el curso 2014-15.

Dichas prácticas las he realizado en Servicios Sociales del Ayuntamiento de Paterna, en Valencia, durante 10 semanas comprendidas entre los meses de mayo y julio de 2015, que me han permitido colaborar en la atención a las mujeres víctimas de violencia de género del municipio, en situación de vulnerabilidad social.

Durante el periodo de prácticas he desarrollado actividades dirigidas a la atención directa y asesoramiento a estas mujeres, tanto de tipo individual como grupal. He conocido sus necesidades e inquietudes y he constatado la presencia de ciertos factores comunes entre ellas, como son la sensación de fracaso respecto a su plan de vida/familia, un fuerte sentimiento de inseguridad, sensación de inferioridad y muy baja autoestima. Por otra parte, como analizamos en este trabajo, aparte de mi percepción personal durante estas semanas, son numerosos los estudios que demuestran que la mujer víctima de malos tratos va sufriendo un proceso de aumento de la inseguridad en todas las esferas de su vida y disminución progresiva de su autoestima. Con este proyecto se pretende, por tanto, cubrir algunas de estas necesidades a través de una intervención grupal con las mujeres, mediante la realización de un taller de crecimiento personal que será impartido por dos monitoras (una educadora social y una psicóloga), con el objetivo de aumentar la autoestima y seguridad en sí mismas y de que establezcan redes de apoyo social y desarrollen habilidades de comunicación y relación con otras mujeres. En este taller se reforzarán diferentes habilidades que permitirán dicha mejora en su seguridad y valoración personal, como son las habilidades sociales, pautas de crianza y comunicación asertiva con sus hijos e hijas o la aplicación de técnicas de búsqueda de empleo.

Para alcanzar estos objetivos se planteará una metodología totalmente abierta y participativa, donde sean ellas mismas las que reflexionen y tomen sus propias decisiones, donde pretendemos empoderarlas, capacitarlas para recuperar el control de su vida personal, familiar y profesional. De esta forma, las monitoras plantearán las actividades y guiarán el aprendizaje, pero entre todas iremos dando contenido al taller

y respuesta a las inquietudes que se vayan generando, practicaremos juntas las diferentes técnicas y habilidades, nos daremos apoyo emocional y social y recorreremos de la mano el camino de desarrollo personal planteado. Es por ello que el nombre del taller será "Creciendo juntas". Y el diseño y contenido del mismo lo detallaré en el presente trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN:

2.1. CONTEXTO DEL PROYECTO: SERVICIOS SOCIALES DE PATERNA

Paterna contaba con alrededor de 3.505 habitantes en 1900. La creación del Polígono Fuente del Jarro favoreció la inmigración entre los años 1950 y 1970 en los que Paterna experimentó un importante cambio social y urbanístico, llegándose a triplicar la población. El crecimiento actual de la población se debe a la creación de nuevas zonas residenciales y la expansión de las zonas industriales en el término municipal. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, en enero de 2012, el número de habitantes era de 67.356 (33.775 mujeres y 33.581 hombres), representando la población extranjera el 8,78% (5.915 habitantes) del total, siendo la rumana (17,9%), la marroquí (8,5%) y la colombiana (7,4%), las principales nacionalidades extranjeras.

La extensión de su amplio término municipal, la oferta de recursos inmobiliarios, industriales y de ocio y el dinamismo de su población han posibilitado que Paterna cuente, actualmente, con diferentes polígonos industriales (Polígono Fuente del Jarro y Parque Tecnológico), urbanizaciones y zonas residenciales (La cañada, Lloma Llarga-Valterna...), así como de diversas áreas de servicios (macro espacio de ocio Heron City) que le auguran un excelente futuro con una extraordinaria proyección exterior.

Como en cualquier municipio de la Comunidad Valenciana, en Paterna, los Servicios Sociales Generales constituyen la estructura básica del sistema público de Servicios Sociales (primer nivel de atención más próximo al usuario). Están configurados por un equipo multidisciplinar de profesionales (psicólogos/as, trabajadores/as y educadores/as sociales) que prestan servicios de información, orientación, valoración, asesoramiento, derivación y reinserción social entre otros.

En el caso de Paterna esta atención se organiza a través de una distribución geográfica que delimita varias zonas de intervención: Campamento, Alborgí, Santa Rita/La Cañada y La Coma. Desde estas infraestructuras se articula todas las actuaciones que desarrolla en este ámbito el Ayuntamiento. Los programas más significativos son: Servicio Especializado de Atención a la Familia y la Infancia (SEAFI), Centro de día de menores, Oficina de atención a personas dependientes, y Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD). Por otra parte, el municipio cuenta con un "Espacio de Igualdad" ubicado en la zona de Santa Rita donde se ubican otros servicios dirigidos principalmente a mujeres, aunque también a otros colectivos. Entre estos servicios destaca el ya mencionado SEAFI, Infodona, el Punto de Encuentro Familiar y la Oficina

de Atención a las Víctimas del Delito. Todos estos servicios atienden a las mujeres del municipio, especialmente Infodona, centro de asesoramiento a mujeres, grupos de mujeres y otras entidades que proporciona orientación sociolaboral, información sobre recursos y servicios para mujeres, diseño de acciones para favorecer el asociacionismo o creación de redes y coordinación con distintos organismos.

Los recursos humanos con los que cuentan los Servicios Sociales de Paterna son: un trabajador/a social más un educador/a social en cada zona geográfica, más otras trabajadoras sociales que dan servicio a todo el municipio gestionando servicios específicos (SAD, SEAFI, Infodona y/o atención a la dependencia).

En el caso del proyecto que nos ocupa, la iniciativa surge desde el Programa de Intervención Familiar del SEAFI, que supervisa la educadora social que tutoriza mis prácticas del Máster, responsable de la zona de Santa Rita / La Cañada, aunque algunas de las mujeres participantes vendrán también derivadas por educadoras de otras zonas de Paterna.

2.2. ANTECEDENTES: INTERVENCIÓN CON MUJERES EN EL MUNICIPIO DE PATERNA:

Las mujeres del municipio de Paterna atendidas desde Servicios Sociales, son remitidas a los diferentes servicios y recursos del Ayuntamiento. Cuando una mujer ha sido víctima de violencia de género recibe total prioridad en la atención, siendo rápidamente derivada a la trabajadora social correspondiente a la zona geográfica donde reside. El primer mecanismo que se suele poner en marcha es el servicio de Teleasistencia (Servicio Telefónico de Atención y Protección - ATENPRO) para mujeres víctimas de violencia de género consistente en un dispositivo móvil, con localizador GPS, para la protección a las mujeres, conectado con un centro de atención las 24 hrs. del día, los 365 días del año, que informa a la Policía en casos de riesgo/agresión. Este dispositivo de protección lo pueden solicitar las mujeres que cumplan los siguientes requisitos:

- Ser víctimas de violencia de género y contar con orden de protección y/o alejamiento.
- No convivir con la persona o personas que le ha sometido a maltrato.
- Participar en los programas de atención especializados para víctimas de violencia de género existentes en su ámbito autonómico. De esta forma, se motiva a las mujeres atendidas a participar en actividades de formación y otros programas especializados como es el caso del taller que nos ocupa.

Además de este servicio, la trabajadora social gestiona las prestaciones que sean convenientes para las mujeres (Renta Activa de Inserción para víctimas de violencia de género, Ayudas específicas para víctimas de violencia de género con especial dificultad para encontrar un empleo, Ayudas de emergencia, Ayudas para vivienda y/o cubrir necesidades básicas, Tarjeta Solidaria, acceso al Comedor Social, etc.) y la Educadora Social le proporciona atención individualizada y la remite a servicios específicos que pueda necesitar, como los ya comentados anteriormente, integrados en Servicios Sociales (SEAFI -Servicio Especializado de Atención a la Familia y la Infancia-, Infodona y/o Centro de día de menores "Alborgí") y otros pertenecientes a otras concejalías, como Educación, Deportes, Centro de Salud, Unidad de Conductas Adictivas y/o Salud Mental, con una total coordinación entre la Educadora Social y los diferentes profesionales que atienden a estas mujeres.

A mayo de 2015, fecha en que comienza la intervención grupal con mujeres que se desarrolla en el presente trabajo, tenían concedido el servicio de Teleasistencia (ATENPRO) 37 mujeres del municipio de Paterna. Y se habían realizado durante dicho mes 125 intervenciones con familias que vivían situaciones de violencia. Dichas intervenciones se realizaron principalmente de forma individual (123 individuales y 2 en grupo) y consistieron en: Orientación (79), mediación (12) y Terapia (34). Dichas cifras nos dan una idea de la necesidad urgente de intervención con este grupo de mujeres.

A nivel formativo y de intervención grupal, algunas mujeres víctimas de violencia de género de la localidad han participado en acciones específicas dirigidas a ellas, como el "Curso de defensa personal para mujeres en situación de vulnerabilidad" realizado en febrero de 2014, promovido por la Concejalía de Seguridad y Protección Civil y canalizado desde el centro Infodona del Espacio de Igualdad de Paterna. Otras han participado y/o están realizando en estos momentos, actividades formativas dirigidas a colectivos en riesgo, como son los cursos de idiomas (castellano y valenciano) para población inmigrante, cursos de informática (principalmente de búsqueda de empleo a través de Internet), talleres de costura y corte y confección y taller de pintura. Impartidos todos ellos por personal voluntario y coordinados por Servicios Sociales. Por último, desde Servicios Sociales se desarrolla también el Programa SARA (motivación y acompañamiento de mujeres inmigrantes para su participación social y laboral), principalmente desde la realización de tutorías individualizadas.

En el momento de inicio del taller que nos ocupa, ninguna de las mujeres participantes ha realizado por tanto, previamente, una formación específica en autoestima, mucho menos de forma grupal, y desde Servicios Sociales se reconoce la necesidad de dicha intervención pero no se dispone de suficientes recursos (ni humanos,

ni económicos, ni temporales), de ahí que la Educadora Social que tutoriza mis prácticas me proponga la posibilidad de realizar conjuntamente con ella esta intervención.

2.3. NECESIDADES DE LAS MUJERES BENEFICIARIAS DEL PROYECTO:

Las mujeres con las que vamos a trabajar residen en Paterna y en el momento de iniciar el taller deben ser beneficiarias del servicio de Teleasistencia para víctimas de violencia de género comentado previamente. Se les ofrece la participación en el taller “Creciendo juntas” como contraprestación al servicio concedido y otras subvenciones gestionadas por Servicios Sociales. El objetivo es conseguir inicialmente su aceptación a participar en el proyecto, pues la experiencia del equipo de Servicios Sociales es que suelen ser reacias a recibir este tipo de formación, y motivarlas a continuar en el mismo una vez lo hayan iniciado y consideren que les es útil, tal como esperamos.

De las 37 mujeres que a mayo de 2015, fecha de diseño del taller, reciben este servicio de Teleasistencia del municipio de Paterna, no todas participarán en el proyecto, pues la selección de las mujeres se hará también en función de otras variables, como su situación psicológica y estado de autoestima, la presencia de relaciones conflictivas con los hijos/as y la ausencia de empleo. Así, cada educadora social de zona del equipo de Servicios Sociales, propondrá algunas mujeres que crea que cumplen estos requisitos, y se irá conformando el grupo inicial con un máximo de unas 10 mujeres, aunque se acuerda que podrá incorporarse alguna otra mujer más adelante en caso de darse alguna baja.

El perfil de las mujeres seleccionadas para participar en el taller, se encuentra entre los 28 y 55 años de edad, con escasa formación académica, hijos/as (algunos/as de ellos/as conflictivos/as), sin trabajo y nacionalidad tanto española como de otros países africanos, con lo que nos encontramos con un grupo bastante heterogéneo para la realización del proyecto. Por las evaluaciones iniciales realizadas por las diferentes Educadoras Sociales, sabemos que nos encontramos con ciertos factores comunes entre ellas, como son la sensación de fracaso respecto a su plan de vida/familia, un fuerte sentimiento de inseguridad, sensación de inferioridad y muy baja autoestima. Con lo cual decidimos cubrir las siguientes necesidades con la realización de este proyecto:

- Necesidad de aumentar su autoestima y seguridad en sí mismas.
- Necesidad de establecer redes sociales y desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto y la comunicación en los diferentes ámbitos de relación.
- Necesidad de recuperar el control de su vida y conseguir una independencia económica a través de la búsqueda y consecución de un empleo.

Como analizaremos a continuación, numerosos estudios demuestran que la mujer víctima de malos tratos va sufriendo un proceso de disminución progresiva de su autoestima. De ahí la necesidad de realizar un proyecto para trabajar y tratar de aumentar su autoestima, así como aquellas habilidades que la fortalezcan, como son las habilidades sociales, las pautas de crianza o las técnicas de búsqueda de empleo. En las evaluaciones realizadas previamente a las mujeres que van a realizar el taller, observamos que, a causa de la situación de maltrato sufrida por estas mujeres, presentan una gran infravaloración de sus capacidades, inseguridad, sensación de inferioridad frente a la figura masculina, disminución en el manejo de sus habilidades sociales y falta de asertividad, tanto en comunicación como en sus relaciones personales. Se sienten inseguras para desenvolverse socialmente, para solucionar los frecuentes conflictos con sus hijos/as y para enfrentarse a la búsqueda de un trabajo. Porque la situación de maltrato vivida, conlleva un ataque constante a la valía y autoestima de quien lo sufre, dejándoles sentimientos de fracaso, inutilidad, y un bajo concepto de sí mismas.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

3.1. MARCO LEGAL DEL PROYECTO:

En primer lugar voy a hacer referencia a la normativa más importante relacionada con este proyecto, pero haré especial énfasis en aquellos aspectos más relacionados con mi trabajo, por lo que detallaré solo algunos puntos concretos de cada una de las normas citadas.

3.1.1. Nivel mundial:

- **Declaración Universal de los Derechos Humanos (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1948)**

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

Artículo 2. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Artículo 25. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios (...)

- **Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993)**

La gran aportación de la Declaración es la definición de violencia planteada, y de los diferentes tipos de violencia, que desarrollaremos más adelante. Además de estas aportaciones conceptuales, encontramos varios artículos que hacen referencia al derecho de las mujeres a disfrutar de salud y rehabilitación, no solo física sino también psicológica:

Artículo 3. La mujer tiene derecho, en condiciones de igualdad, al goce y la protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural, civil y de cualquier otra índole. Entre

estos derechos figura especialmente el mostrado en el epígrafe f) El derecho al mayor grado de salud física y mental que se pueda alcanzar.

Artículo 4. Los Estados deben condenar la violencia contra la mujer y no invocar ninguna costumbre, tradición o consideración religiosa para eludir su obligación de procurar eliminarla. Los Estados deben aplicar por todos los medios apropiados y sin demora una política encaminada a eliminar la violencia contra la mujer. Con este fin, deberán como apunta el epígrafe g) Esforzarse por garantizar, en la mayor medida posible a la luz de los recursos de que dispongan y, cuando sea necesario, dentro del marco de la cooperación internacional, que las mujeres objeto de violencia y, cuando corresponda, sus hijos, dispongan de asistencia especializada, como servicios de rehabilitación, ayuda para el cuidado y manutención de los niños, tratamiento, asesoramiento, servicios, instalaciones y programas sociales y de salud, así como estructuras de apoyo y, asimismo, adoptar todas las demás medidas adecuadas para fomentar su seguridad y rehabilitación física y psicológica.

– **Declaración y Plataforma de Acción de Beijing (IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer – CEDAW, Beijing 1995):**

En ambos documentos se insta a las instituciones públicas y privadas a comprometerse para impulsar acciones que hagan frente a doce áreas u obstáculos consensuados que impiden la consecución de los derechos de la mujer, entre las que se encontraba la violencia contra las mujeres, y se acuerda la adopción de una serie de medidas concretas por parte de los gobiernos y la sociedad civil. Entre ellas destaco:

Apartado C. La mujer y la salud:

Artículo 89. La mujer tiene derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud física y mental. El disfrute de ese derecho es esencial para su vida y su bienestar y para su capacidad de participar en todas las esferas de la vida pública y privada. La salud no es sólo la ausencia de enfermedades o dolencias, sino un estado de pleno bienestar físico, mental y social.

Apartado D. La violencia contra la mujer:

Artículo 125. Medidas que han de adoptar los gobiernos (...): a) Establecer centros de acogida y servicios de apoyo dotados de los recursos necesarios para auxiliar a las niñas y mujeres víctimas de la violencia y prestarles servicios médicos, psicológicos y de asesoramiento (...).

3.1.2. Nivel nacional:

- **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género.**

Artículo 19. Derecho a la asistencia social integral:

1. Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a servicios sociales de atención, de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación integral. La organización de estos servicios por parte de las Comunidades Autónomas y las Corporaciones Locales, responderá a los principios de atención permanente, actuación urgente, especialización de prestaciones y multidisciplinariedad profesional.

2. La atención multidisciplinar implicará especialmente:

- b) Atención psicológica.
- c) Apoyo social.
- e) Apoyo educativo a la unidad familiar.
- f) Formación preventiva en los valores de igualdad dirigida a su desarrollo personal y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos.
- g) Apoyo a la formación e inserción laboral.

3.1.3. Nivel autonómico:

- **Ley 5/1997, de 25 de junio, por la que se regula el Sistema de Servicios Sociales en el ámbito de la Comunidad Valenciana.**

Artículo 24. De la mujer. Se proporcionará la atención necesaria a aquellas mujeres que se encuentren en situación de riesgo por malos tratos, carencia de apoyo familiar, ausencia de recursos personales u otras circunstancias.

- **Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.**

Artículo 34. Asistencia a las víctimas de violencia de género. Las administraciones públicas valencianas ofrecerán, en el ámbito de sus competencias, asistencia jurídica y psicológica especializada y gratuita a las víctimas de la violencia de género.

- **Ley 7/2012, de 23 de noviembre, de la Generalitat, Integral contra la Violencia sobre la Mujer en el ámbito de la Comunitat Valenciana.**

Artículo 12. Derecho a la atención integral y especializada.

1. Las administraciones públicas de la Comunitat Valenciana garantizarán a las víctimas de este tipo de violencia los servicios sociales de atención, emergencia, apoyo y acogida y recuperación integral.

2. Las víctimas de violencia sobre la mujer tendrán derecho a recuperar su integridad, autonomía y desarrollo personal (...)

Artículo 54. Asistencia psicosocial. La asistencia psicosocial a las víctimas será gratuita y su prestación se integrará en la asistencia y atención integral especializada, procurando la recuperación psicológica y social para alcanzar su autonomía, con el fin de evitar nuevas situaciones de riesgo de maltrato.

Como se desprende de la lectura de la citada legislación, desde mitad del siglo XX, con la Declaración Universal de los Derechos Humanos, comienza la lucha legal, política y social por la igualdad y la defensa de los derechos de las mujeres, especialmente de las víctimas de la violencia de género. Uno de estos derechos de las mujeres, tal como se refleja en la normativa internacional reflejada, es disfrutar del mayor grado de salud física y mental que se pueda alcanzar, el pleno bienestar físico, mental y social. Y para ello se insta a los gobiernos a articular diferentes medidas, entre ellas las de atención y rehabilitación psicológica de las mujeres víctimas de violencia de género.

A nivel nacional, en la Ley Orgánica de medidas de protección integral contra la violencia de género de 2004, se establece que dicha atención debe consistir, entre otras actuaciones y servicios, en la adecuada atención psicológica (pues como desarrollaremos a continuación, la vivencia de violencia de género tiene importantes consecuencias en el estado anímico y nivel de autoestima de las mujeres víctimas), así como apoyo social, formación en igualdad y habilidades para la resolución pacífica de conflictos y apoyo en la inserción laboral, contenidos todos ellos que se desarrollarán en el taller que nos ocupa.

A nivel autonómico, las diferentes normativas concretan la responsabilidad de las administraciones públicas, entre ellas Servicios Sociales, de proporcionar dicha asistencia para la recuperación integral de las mujeres víctimas de violencia de género, persiguiendo que dichas mujeres alcancen y recuperen su autonomía, recuperación social y psicológica y desarrollo personal. De ahí, la realización del presente taller de "crecimiento personal" promovido por los Servicios Sociales del municipio de Paterna, de forma totalmente gratuita, para un grupo de mujeres víctimas de violencia de género de la localidad.

3.2. MARCO CONCEPTUAL:

3.2.1. La violencia contra las mujeres: Violencia de Género y su incidencia

Hemos visto cómo los derechos fundamentales de las mujeres están reconocidos y recogidos en la legislación internacional y nacional, no obstante, y a pesar de ello, las mujeres siguen encontrando muchas dificultades para ejercerlos. Aunque la Declaración Universal de los Derechos Humanos proclama que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, las mujeres siguen constituyendo la mayoría de la población pobre y analfabeta del mundo, siguen cobrando menos que los hombres por el mismo trabajo y presentan mayores tasas de paro, siguen sufriendo la violencia, el maltrato y el acoso sexual desde niñas... Solo por el hecho de ser mujeres.

Las Naciones Unidas reconocen que “el maltrato a la mujer es el crimen más numeroso del mundo” y en su Declaración de 1993 definen el maltrato de género como: “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada”.

El concepto de violencia de género es relativamente reciente y explica que la violencia contra las mujeres es la consecuencia de la discriminación y del desequilibrio de poder entre mujeres y hombres. La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, define la violencia de género como aquella que, “como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”, y “comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.”

Según el *Informe Efectos y consecuencias de la violencia y el maltrato doméstico a mujeres* (2002), se constata que una de cada cinco mujeres de la Unión Europea sufre malos tratos. La violencia contra las mujeres existe en todos los países, sea cual sea su nivel de desarrollo económico o su religión, su raza, la clase social, el nivel de vida o la edad. Se produce tanto en núcleos urbanos como en rurales.

Respecto al perfil de las víctimas y maltratadores, Victoria A. Ferrer y Esperanza Bosch (2003), nos indican que los intentos de caracterizar estos perfiles han puesto de

relieve una variabilidad tan amplia que demuestra su dependencia de la manera de estudiarlos y de la muestra con la que se trabaja. Centrándonos en las mujeres maltratadas, se puede concluir que el maltrato puede ocurrirle a cualquier mujer.

Analizando los datos del *Boletín estadístico anual* del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, que aporta información estadística sobre violencia de género desde el año 2003 al 2014, observamos que a pesar del paso del tiempo y la supuesta mayor concienciación de la sociedad contra el maltrato, no cesa la violencia, que está presente en todas las comunidades y provincias de España. Registrándose en el año 2014 las siguientes cifras:

	Total España	Comunidad Valenciana	% de la C.V. sobre el total
	Número	Número	%
Población de mujeres de 15 años o más	20.493.732,0	2.206.508,0	10,8
Denuncias por violencia de género	126.742,0	16.635,0	13,1
Usuaris de ATENPRO	10.502,0	1.886,0	18,0
Víctimas mortales por violencia de género	53,0	6,0	11,3

Tabla 1. Datos violencia de género Comunidad Valenciana, año 2014.

Fuente: Boletín estadístico anual sobre violencia de género, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

3.2.2. Consecuencias psicológicas de la Violencia de Género:

La violencia de género causa en las víctimas no solo daños físicos, sino también importantes daños psicológicos y trastornos emocionales que inciden en la autoestima de las mujeres, su dependencia y dificultad para tomar decisiones.

Según el *Informe Efectos y Consecuencias de la Violencia y el Maltrato Doméstico a Mujeres* (2002), dichos trastornos psicológicos serán profundos y duraderos, y destacamos entre ellos, por la relación con el presente proyecto de intervención pues son aspectos que se pretenden abordar, los siguientes:

- Baja autoestima y altos niveles de autocrítica.
- Interiorización del machismo, dependencia del varón y en general de todas las figuras de autoridad.
- Vivencia y transmisión de roles sexistas.
- Incomunicación y aislamiento provocado por el continuo desamparo social.

- Sentimientos de subordinación, dependencia y sometimiento.
- Incertidumbre, dudas e indecisiones por bloqueo emocional.
- Impotencia/indecisión

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el maltrato como uno de los mayores asuntos de salud y de derechos humanos. En el Informe Mundial sobre Violencia y Salud de la OMS (Krug et al. 2002) se resumen sus principales consecuencias psicológicas, entre ellas: Depresión y ansiedad, tristeza, ansiedad, cambios del estado de ánimo, sentimientos de vergüenza y culpabilidad, conductas autocríticas y autodestructivas y baja autoestima.

Para Miguel Lorente Acosta (2003), las consecuencias psicológicas para la mujer víctima de violencia son múltiples a nivel de su salud integral, aunque este impacto a nivel psicológico y el deterioro en la calidad de vida de estas mujeres es más difícil de identificar y evaluar. Este mismo autor también considera:

Para poder establecer el impacto de los efectos de la violencia contra la mujer sobre la salud individual y sobre la salud pública, se ha establecido un indicador basado en la pérdida de Años de Vida Saludables (AVISA). Este indicador permite calcular el número de años perdidos en relación a una esperanza de vida teórica, que determinaría el número de pérdida de AVISA que se producen como consecuencia de la violencia de pareja. Se ha considerado que los daños físicos suponen el 55% de los AVISA perdidos, mientras que los “no físicos”, referidos a los psicológicos y a la salud reproductora, suponen el 45% (Lorente, 2001).

Destacan también algunos datos de la *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer* (2015) realizada por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género de Madrid, donde se refleja que las mujeres que han sufrido este tipo de violencia, al preguntarles por su salud presentan síntomas de mala salud en mayor medida que las que nunca han sufrido violencia de género. Siendo los síntomas en los que se encuentran más diferencias: la presencia de ansiedad y angustia (53% de las que han sufrido violencia de género frente al 29,5% de las que no la han sufrido), la tristeza porque pensaban que no valían nada (33,1% frente a 14,9%), las ganas de llorar sin motivos (43,3% frente al 24,5%), la irritabilidad (45,7% frente al 26,7%) y los cambios de ánimo (60,8% frente a 41,1%).

En dicha Macroencuesta 2015 las mujeres indican que la principal ayuda que requieren es el apoyo psicológico (70% de las mujeres que han sufrido violencia de género lo citan), seguido por las ayudas económicas (45%) y el apoyo jurídico (34,4%).

Por último, indicar que según la encuesta citada, son factores que protegen contra la violencia de género: Dedicar tiempo para cuidarse y sentirse bien consigo

misma, compartir las tareas domésticas y tener personas cercanas que se preocupan por el bienestar de la mujer.

Además de considerar todas las aportaciones comentadas hasta este punto respecto a las consecuencias psicológicas de la violencia de género, para determinar los objetivos generales y específicos de la intervención realizada con mujeres planteada en este proyecto, se han tenido en cuenta los resultados de un estudio empírico de la Universidad de Valencia, realizado en el año 2008 en colaboración con la Fundación de la Comunidad Valenciana frente a la discriminación y malos tratos Tolerancia Cero (Consellería de Bienestar Social), dirigido a analizar el perfil psicosocial de las mujeres y menores acogidos en centros de Servicios Sociales especializados para mujeres víctimas de violencia doméstica con el objetivo de constatar sus necesidades psicológicas y de formación para intervenir sobre ellas. En dicho estudio se obtuvieron las siguientes conclusiones:

- Los resultados muestran que estas mujeres presentan en porcentajes elevados: ansiedad, depresión moderada o grave, síntomas de estrés postraumático y una falta de recursos psicológicos para la crianza: percepción baja de apoyo en la crianza, poca satisfacción en la misma, poca capacidad para ejercer la disciplina con sus hijos y estimularles hacia la autonomía personal y una baja distribución de rol en las tareas domésticas.
- Otra de las conclusiones del estudio indica que la experiencia de maltrato disminuye la capacidad de estas mujeres para comportarse de forma asertiva.
- La mayoría de ellas consideran como problemas más relevantes la falta de trabajo (un 67%) y su consecuencia lógica de dependencia económica (44,6%), así como los problemas emocionales» (38,4%) y el aislamiento social (34,8%).
- Estas consecuencias aumentan si el maltrato ha sido prolongado, pues entonces se produce una disminución en la capacidad para interactuar con los hijos/as, como consecuencia del propio estado emocional, agravada por la dependencia económica.
- Respecto a los menores, hijos e hijas de las mujeres evaluadas, se observó que aquellos que han compartido los malos tratos hacia la madre o han sido observadores de la violencia hacia ella en el ámbito familiar, presentan, en porcentajes elevados, problemas en su autoconcepto, sintomatología depresiva, inestabilidad emocional, expresiones de ira como respuesta ante los conflictos y dificultades de autocontrol.
- Respecto a las relaciones materno filiales y las pautas de crianza utilizadas, se observó que el método utilizado para eliminar las conductas difíciles de los

menores era el castigo físico o verbal en un 30% de los casos. Siendo también muy significativo el alto porcentaje de casos (26%) que no utiliza ningún método para inculcar normas a sus hijos/as.

3.2.3. Necesidad de potenciar la autoestima y empoderamiento de las mujeres víctimas de violencia de género:

Hemos revisado anteriormente las importantes consecuencias psicológicas y emocionales de la violencia de género, pues existe un gran número de investigaciones a este respecto, que analizan el efecto que tiene el maltrato en las mujeres que pasan por esta situación. Sin embargo no existen tantas investigaciones respecto a su proceso de recuperación y las prioridades de intervención con ellas. Vamos ahora a profundizar en la necesidad de potenciar la autoestima de estas mujeres y facilitar su empoderamiento, como claves para recuperar su bienestar emocional y el control de su vida. Porque el proceso no finaliza cuando se rompe la relación, sino cuando la mujer consigue llevar una vida independiente, protegerse y conseguir el bienestar psicológico que necesita, para lo cual las mujeres deberán tomar decisiones y emprender una serie de acciones que permitan su recuperación.

La recuperación de estas mujeres supone no solo la desaparición de violencia de su vida, sino la reconstrucción de su vida personal y social con libertad, independencia y calidad (Roca y Masip 2011), incluyendo tres dimensiones: la clínica (que incluye la salud psicológica); la social (autonomía de decisión, de tiempo, laboral, económica y de vivienda, red social independiente y de apoyo); y la dimensión relacional y emocional. Para ello estas mujeres deben emprender numerosas acciones, como agentes activas en su proceso de recuperación, acciones que supongan su empoderamiento, encaminadas a decidir por ellas mismas, a aumentar su autoestima y bienestar psicológico, a autoafirmarse, a recomponer sus redes sociales, a cuidarse y volver a quererse.

La autoestima de las mujeres víctimas de violencia de género se ve seriamente dañada en una relación en la que es constantemente descalificada por su agresor con el fin de minarla psicológicamente (Lagarde 2000). Por una parte, las repetidas descalificaciones y agresiones verbales del agresor van generando en la mujer una autoevaluación negativa, por otra, el aislamiento social que acompaña a la mayoría de situaciones de maltrato, priva a la mujer de contactos sociales que le permitan mejorar esa autoimagen. Este nivel de autoestima relativamente bajo refleja una sensación de fracaso personal, unida a una visión negativa del mundo: “El mundo, en especial el

íntimo, no es un lugar seguro, ellas no son personas competentes para lidiar con él, y quizá son las culpables de lo vivido” (Rincón et al. 2004). Esta misma autora plantea la necesidad de mejorar los programas de tratamiento desarrollados para este tipo de víctimas, en los que considera necesario incluir técnicas para mejorar el estado de ánimo y la autoestima, también aquellas que potencien el desarrollo de habilidades para enfrentarse a la vida cotidiana y lograr una mejor adaptación social, y por último, el desarrollo de una red social.

Según Marcela Lagarde (2000), la política feminista y los programas de intervención con mujeres deben tener como objetivo impulsar su autoestima, propugnando cambios externos e internos que potenciar la incidencia de las mujeres en su propia vida. Y fortalecer la autoestima consiste en lograr el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres, facilitando que “cada mujer sea la primera satisfactora de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer. Se trata de ir siendo, aquí y ahora, las mujeres que queremos ser” (Lagarde 2000).

Como expresa esta autora, el empoderamiento de las mujeres consiste en el proceso “a través del cual cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza”. Empoderarse es reconocer que se tienen derechos, autoridad y confianza en lograr los propios propósitos. Para ello la mujer debe generar autoconfianza, seguridad en sí misma, autoestima, autoafirmación y capacidad para tomar decisiones. El empoderamiento será, por tanto, un proceso de emancipación para las mujeres y un camino para salir de la situación de inferioridad y de víctima a que han sido sometidas por sus parejas (Lagarde 2005).

Como indica Susana Enciso (2013), en su ponencia del II Congreso Internacional “El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social”, la recuperación de las mujeres que han sufrido experiencias de violencia de género es larga y supone un trabajo integral que implique superar las secuelas que la violencia ha dejado en las mujeres y conseguir su reinserción social y laboral, que las mujeres recuperen su autonomía personal, que tomen las riendas de su futuro y tomen decisiones independientes adecuadas para ellas y sus hijos e hijas.

Este será, por tanto, el eje de intervención del presente proyecto, el desarrollo de habilidades y capacidades que permitan a las mujeres valorarse a sí mismas, sentirse capaces de liderar acciones y cambios positivos en su vida personal, familiar y laboral. En definitiva, empoderarse a sí mismas. Porque como indica Marcela Lagarde (2005), “Empoderarse es algo que le sucede a cada quien. Una se empodera, no la empoderan. Nadie empodera a nadie.”

3.3. MARCO METODOLÓGICO:

3.3.1. Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género:

En el presente proyecto se propone la intervención a través del taller grupal “Creciendo juntas”, con mujeres víctimas de violencia de género, con el objetivo de facilitar la generación de experiencias positivas para su autoestima, de compartir sus experiencias de maltrato y descubrir que no están solas y que la violencia de género es, como hemos visto, una consecuencia de la discriminación y del desequilibrio de poder entre mujeres y hombres presente en nuestra sociedad, del que ellas no son culpables. La intervención grupal les permite, así mismo, retomar la práctica de habilidades sociales y de comunicación asertiva que probablemente hayan perdido. Y por último, supone la creación de una red social de apoyo, fundamental para cambiar la situación y percepción negativa de sí mismas. En el taller grupal planteado se pretende realizar acciones en favor de la autoestima de las mujeres participantes, animándolas a compartir sus destrezas, a desarrollar sus habilidades, concienciándolas de sus recursos y fortalezas, acompañándolas en el descubrimiento de sus cualidades y posibilitando que puedan crearse una red de apoyo que las sostenga.

A este respecto, Paulina Rincón (2004) plantea la necesidad de mejorar los programas de tratamiento desarrollados para las víctimas de violencia de género, en los que considera necesario incluir técnicas para mejorar el estado de ánimo y la autoestima, también aquellas que potencien el desarrollo de habilidades para enfrentarse a la vida cotidiana y lograr una mejor adaptación social, y por último, el desarrollo de una red social por parte de las participantes en un programa de tratamiento, para lo cual plantea como una estrategia interesante llevar a cabo el tratamiento en grupo, facilitando así a las mujeres establecer lazos con otras mujeres que han vivido la misma situación y comenzar así el desarrollo de una red social.

En este mismo sentido, encontramos una gran cantidad de referencias bibliográficas que apoyan la intervención grupal en el tratamiento de mujeres víctimas de violencia de género. Así, según el estudio empírico, ya comentado previamente, de la Universidad de Valencia, realizado en el año 2008 en colaboración con la Fundación de la Comunidad Valenciana frente a la discriminación y malos tratos Tolerancia Cero (Consellería de Bienestar Social), se recomienda la intervención grupal con víctimas de violencia de género pues el apoyo social constituye un factor de protección y de resiliencia ante las vivencias de maltrato y la forma en que influye en las personas que lo padecen. De esta manera se ha observado que la mujer que percibe apoyo familiar y

social activa las ganas de compartir con los allegados su situación. El colectivo de mujeres que se siente apoyada manifiesta índices más elevados de autoestima, tiene una visión más positiva de la vida y más capacidad para abordar el problema. A su vez, reduce la tendencia al aislamiento y mejora la disposición en el compromiso con la crianza. En el proceso de recuperación de la violencia de género, el apoyo afectivo incrementa la autoestima y la capacidad para afrontar el problema, así como disminuye las tendencias depresivas y de autoinculpación de estas mujeres.

Superar las consecuencias de la violencia y prevenir posibles situaciones futuras de maltrato supone un gran proceso de cambio para la mujer, que debe cuestionar la cultura tradicional patriarcal y buscar otras formas de ser y estar en el mundo, proceso que generará muchos conflictos personales y sociales y una gran tensión. Los espacios grupales ayudan a realizar estos cambios en compañía, sintiendo el apoyo de otras mujeres que también buscan otras formas de vida y relación. Así, en los talleres y grupos de reflexión, las mujeres pueden trabajar juntas las dificultades para el cambio y dejar atrás la culpa, el miedo y la inseguridad (Nogueiras, Blanc y Pliego 2005). Según estas autoras, “los grupos ayudan a romper el aislamiento, a establecer relaciones de calidad, a tener apoyo para realizar los cambios necesarios en sus vidas para ser libres”.

El trabajo grupal es la forma más eficaz para promover cambios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos, a través de la reflexión conjunta, el intercambio de experiencias, el autococimiento, la autovaloración y apoyo mutuo (Migallón y Gálvez 1999). Es importante que la mujer pueda contactar con otras mujeres que entiendan su problemática o que estén pasando por procesos similares; el trabajo grupal específico se plantea por tanto como un buen instrumento para potenciar la recuperación, facilitar la deconstrucción de mitos, valores y actitudes que hacen que la mujer se mantenga atrapada (Carmona et al. 2000).

Por último, es interesante destacar los resultados de la reciente investigación realizada por Marta Santandreu (2014), con el objetivo de evaluar la efectividad de una intervención socioeducativa grupal en una muestra de mujeres que han padecido violencia de género, donde concluye que es fundamental la aplicación de programas que trabajen de forma grupal la mejora de la autoestima en estos casos de violencia, pues de esta forma se prepara a la mujer para ejercer sus derechos y aprender a ser asertiva, solucionar problemas y practicar la capacidad de elección. Para esta autora, una vez analizados los resultados de su investigación, resulta evidente la utilidad de un tratamiento grupal socioeducativo centrado en técnicas para la mejora de la autoestima, independientemente de cuál sea el tipo de maltrato que hayan padecido las mujeres.

4. OBJETIVOS:

A continuación detallaré los objetivos generales y específicos que se persiguen con la realización del taller “Creciendo juntas”:

4.1. GENERALES:

- Reforzar la autoestima y seguridad en sí mismas de las mujeres participantes.
- Desarrollar competencias comunicativas que les permitan mantener relaciones personales asertivas.
- Empoderarse, tomando conciencia y ejerciendo el poder al que tienen derecho, recuperando el control de la crianza de sus hijos/as e iniciando su futura inserción laboral.
- Establecer redes sociales de comprensión y solidaridad con otras mujeres.

4.2. ESPECÍFICOS:

- Reconstruir la propia identidad y la autoestima de las mujeres participantes, de forma que aprendan a aceptarse como un todo y a valorarse a sí mismas, con sus capacidades y limitaciones.
- Identificar las ideas y pensamientos que generan malestar, y cambiar la forma de interpretar la realidad, cambiando principalmente los pensamientos basados en creencias y valores sexistas. Potenciar su sentimiento de valía personal y social por “ser mujer”.
- Aprender a analizar las afirmaciones negativas sobre una misma y transformarlas en nuevas afirmaciones positivas, objetivas y realistas.
- Analizar los roles y estereotipos de género para la superación de situaciones de desigualdad.
- Tener conciencia de una misma, ser capaz de establecer una identidad, darle un valor, y definir objetivos personales y profesionales.
- Adquirir habilidades de afrontamiento básicas para el manejo de una comunicación asertiva, mejorando la comunicación inter e intrapersonal, fomentando la expresión de sentimientos, siendo capaces de defender las

propias ideas y reclamar sus derechos.

- Aplicar técnicas de relajación para el control de la ansiedad, eliminando sentimientos de culpabilidad y creencias disfuncionales.
- Fomentar su motivación hacia la asunción de hábitos de reunión, ocio compartido, intercambio y utilización de un tiempo libre creativo, dotándoles de herramientas útiles para relacionarse de una manera más saludable.
- Identificar y mejorar las pautas de crianza de las participantes para que puedan orientar de forma adecuada la crianza, cuidado y comportamiento de sus hijos/as.
- Definir objetivos laborales y/o educativos que orienten a las mujeres en la consecución de su realización profesional y les posibiliten una independencia económica.
- Adquirir y aplicar habilidades y técnicas para la búsqueda activa de empleo, tanto presenciales como telemáticas.
- Identificarse con otras mujeres y propiciar el aprendizaje entre todas, creando una red de apoyo social, compartiendo vivencias y estableciendo lazos afectivos y sociales en el grupo.
- Normalizar sus estilos de vida con la realización de actividades y la superación de temores.

5. DESTINATARIAS

El taller grupal “Creciendo juntas” va dirigido a un grupo de diez mujeres del municipio de Paterna, con edades comprendidas entre 28 y 55 años, víctimas de violencia de género, que en el momento de iniciar la intervención han roto la relación con el agresor y se encuentran en periodo de recuperación. La mayoría son de nacionalidad española, aunque también asisten varias mujeres africanas. Todas están desempleadas y dependían económicamente de su pareja, aunque alguna de ellas ha trabajado con anterioridad, su formación académica es escasa. Prácticamente todas tienen hijos/as y han manifestado dificultades respecto a su crianza, e incluso en algún caso, situaciones muy conflictivas y alguna agresión por parte de sus hijos/as.

Todas las mujeres son usuarias de Servicios Sociales y reciben varias prestaciones, económicas o asistenciales, entre ellas el servicio de Teleasistencia (ATEMPRO). Esta es una variable determinante para participar en el taller pues se les plantea como contraprestación de dicho servicio, para garantizar de esta manera su participación y asistencia desde el primer momento. No obstante, como se ha comentado anteriormente, la selección de las mujeres se realiza también en función de otras variables, como su situación psicológica y estado de autoestima y/o la presencia de conflictividad familiar.

Se acuerda inicialmente con las educadoras sociales la formación de un grupo máximo de 10 mujeres, aunque con cierta flexibilidad y acordando que podrá incorporarse alguna más en caso de darse alguna baja, pero únicamente durante el desarrollo de las 3 primeras sesiones. Pasado este tiempo se considerará el grupo cerrado.

6. METODOLOGÍA

6.1. Principios y estrategias metodológicas:

La metodología utilizada será totalmente grupal y participativa. Desde el primer momento se intentará proporcionar seguridad, confianza y apoyo personal y profesional, no solo por parte de las profesionales encargadas de impartir el taller, sino de las propias asistentes al mismo, dejándoles expresarse, opinar, manifestar sus inquietudes y valoraciones de forma abierta y tolerante. Con un diálogo continuo se pretende que las mujeres observen que no son las únicas en vivir estas situaciones y que consigan establecer una red personal de apoyo social y lazos de comunicación y afectividad entre ellas en los que puedan apoyarse al finalizar el taller.

Las sesiones tendrán lugar una vez a la semana, los miércoles de 10 a 12h., en un horario cómodo para ellas que no interfiriera en sus tareas domésticas y familiares. Se realizarán 8 sesiones, lo que suponen un total de 16 horas de taller e intervención grupal. En las últimas sesiones, dado que coincide con la finalización del curso escolar, se les ofrecerá la posibilidad de acudir con sus hijos, que serán atendidos por una educadora infantil.

En cada una de las sesiones se trabajarán diferentes aspectos, conducentes todos ellos a lograr un aumento de la autoestima y empoderamiento de las mujeres participantes:

- En la primera sesión, se les explicará en qué consiste el taller, cómo se va a desarrollar y el porqué de su utilidad, planteándoles un programa abierto y flexible sobre el que ellas mismas podrán opinar y decidir qué aspectos abordar. En esta primera sesión se realizarán diferentes dinámicas de presentación, con el objetivo de iniciar el conocimiento personal entre ellas y fomentar el adecuado clima de confianza en el grupo, y se les administrará un test psicológico (Inventario de autoestima de Coopersmith, ver Anexo 1), para valorar su nivel de autoestima inicial.
- Las tres sesiones siguientes se centrarán en el desarrollo de la autoestima y la asertividad, generando debates, intercambio de opiniones, experiencias afectivas positivas a través de diferentes dinámicas, practicando técnicas y descubriendo recursos para mejorar sus habilidades de comunicación intra e inter personal.

- La quinta sesión irá dirigida al establecimiento de pautas sólidas de crianza y a la aplicación de las técnicas asertivas aplicadas a la resolución de situaciones conflictivas con sus hijos e hijas.
- Las dos sesiones siguientes tendrán como objetivo orientarlas a la hora de fijar objetivos y metas personales y profesionales que les permitan ser independientes y proactivas. Se plantearán posibles necesidades formativas y se practicará alguna técnica básica de búsqueda de empleo.
- La última sesión, de despedida del taller, tendrá una gran carga emocional, pues se trata de reflexionar sobre todo lo vivido, evaluar los avances conseguidos, y sentar las bases para dar continuidad al apoyo social generado entre las participantes una vez finalizado el taller.

Las responsables del taller fomentarán la comunicación y participación de las usuarias, desde la cercanía y el interés sincero por cada una de sus situaciones personales y familiares. Nuestra función será principalmente anunciar e introducir los temas, darles unas pautas básicas, fomentar la comunicación, escuchar activamente sus experiencias y empoderarlas para tomar decisiones que les permitan resolver algunos de sus problemas. Así, poco a poco, se irá desarrollando una dinámica grupal que hará pasar al grupo desde mero observador hasta convertirse en grupo de apoyo a lo largo de las sesiones.

Al compartir sus experiencias en grupo, las mujeres irán adquiriendo más seguridad en sí mismas y aumentando su autoestima, que es uno de los objetivos fundamentales del taller, observando que algunas de sus vivencias tienen aspectos comunes, clarificando sus pensamientos y sentimientos, sobre todo respecto a la relación con sus parejas e hijos/as, ocupando un lugar dentro del grupo, estableciendo relaciones significativas unas con otras para poco a poco salir de su aislamiento, y desarrollando habilidades de comunicación y empatía.

La intervención será, por tanto, semiestructurada, proporcionando las monitoras una guía de comportamiento y dinámicas grupales para comprender y asentar los contenidos, y dejando que ellas sean las protagonistas activas de su proceso de cambio y aprendizaje.

6.2. Técnicas de dinamización grupal:

Respecto a las actividades programadas, durante todo el taller se realizarán dos actividades transversales, una de ellas “LA CAJA DE LOS TESOROS”, en la que desde la primera sesión introducirán aspectos positivos de sí mismas y proyectos o metas que quieran conseguir para mejorar su situación personal y/o profesional. Y la otra, “LECTURAS PARA PENSAR” como cierre de todas las sesiones donde se les leerá algún cuento o reflexión que les permita analizar cómo se tratan a sí mismas y que les ayude a apreciar lo mucho que valen. El resto de actividades dependerán del tema trabajado durante cada sesión, alternando dinámicas de grupo, role-playing, debates, actividades de expresión plástica y corporal, etc.

A continuación se exponen las principales técnicas de dinamización grupal que van a ser utilizadas a lo largo del taller:

- Técnicas de presentación y conocimiento:

Se utilizan para “romper el hielo” en situaciones nuevas o frente a personas que todavía no se conocen, para fomentar la participación y la creación de un clima agradable y de confianza. Por ejemplo la presentación individual o por parejas, la rueda de nombres, la presentación a través de un dibujo...

- Técnicas para trabajar contenidos temáticos o analizar temas de interés:

Adecuadas para fomentar la participación de todas las componentes del grupo y el diálogo entre ellas. Se plantea un tema de interés a comentar y normalmente se divide al grupo en grupos más pequeños para conseguir un ambiente de mayor cercanía y participación, se debate el tema en cuestión y posteriormente se ponen en común las conclusiones. Son ejemplo de estas técnicas: los grupos de discusión, análisis y resolución de casos prácticos, realización de murales donde expresar determinadas ideas, lectura y reflexión sobre cartas, textos, poemas, cuentos...

- Técnicas de dramatización o “role-playing”:

Con estas técnicas se pretende practicar diferentes habilidades, analizar diferentes perspectivas y actitudes al enfrentarse a situaciones concretas, normalmente conflictivas, mediante la representación. Se puede aplicar preparando previamente un “guión” de la respuesta más adecuada, debatida y decidida por el grupo, o improvisando la resolución del conflicto y analizando posteriormente con el grupo la experiencia vivida.

- Técnicas de expresión corporal:

Para fomentar la confianza y el contacto entre las participantes, expresar sentimientos y emociones, liberar tensiones. Dinámicas de grupo, ejercicios corporales, técnicas de relajación, respiración, etc.

- Técnicas de Cierre:

Por una parte nos permiten evaluar si se han cumplido los objetivos propuestos, por otra sirven para reforzar los lazos creados y para expresar las emociones vividas. Evaluaciones individuales y colectivas del propio taller, tanto escritas como plásticas, celebraciones festivas.

6.2. Actividades:

1ª SESIÓN			
Objetivos: Fomentar el conocimiento mutuo, la confianza y la cohesión grupal. Motivar a las participantes para el proceso que van a emprender. Crear un clima distendido donde se facilite la comunicación, promover la expresión, escucha y respeto. Confirmar sus necesidades por si el programa necesita ajustes.			
Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
1.1. "CESTO DE FRUTAS"	Dinámica de grupo de presentación: Nos ponemos todas en círculo, salvo una que se queda en medio. Se les explica que deben aprenderse los nombres de sus compañeras, que la de la derecha será naranja, y la de la izquierda, limón. La del medio irá preguntando muy rápidamente a unas y otras, aleatoriamente, naranja y limón para que les digan sus nombres. Cuando alguien falle se cambian roles y pasa a ocupar el lugar del centro. En cualquier momento se puede decir: "Cesto de frutas", para que todas cambien de sitio y varíen las compañeras y se empieza de nuevo el proceso.	- No precisa material.	15m.
1.2. PRESENTACIÓN CRUZADA	Dinámica de grupo de presentación: Formamos parejas y durante unos 5-10 minutos cada pareja debe intercambiar información y presentarse. Se pueden compartir los datos que deseen, se les dará alguna sugerencia, como el nombre, edad, hijos/as, aficiones, expectativas respecto al taller, por ejemplo, pero cada una puede presentarse como desee. Luego cada una presenta a todo el grupo a su compañera.	- Folios y bolígrafos por si desean tomar notas.	25m.
1.3. "PLANTEAMOS NUESTRO PROGRAMA"	Grupos de discusión: Se forman pequeños grupos de unas 3-4 personas cada uno, para revisar el programa planteado para el taller y que opinen sobre cuáles son los aspectos que más les interesan y cuales menos, si echan algo en falta, si sobra algo, en definitiva, que prioricen los contenidos.	- Copias del programa. - Folios y bolígrafos.	20m.
1.4. INVENTARIO	Administración del test psicológico	- Copias del	20m.

DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH	"Inventario de Autoestima de Coopersmith". Lectura previa de instrucciones y realización individual.	Inventario de autoestima de Coopersmith (ver Anexo 1) con hoja de respuestas. - Bolígrafos.	
1.5. "MI NOMBRE, MI IMAGEN"	Expresión plástica: Cada una escribe su nombre en grande, en una cuartilla de cartulina de colores y lo decora con un dibujo que sea significativo para ella. Los colgamos después en forma de mural en la pared del aula donde realizamos el taller y nos acompañarán durante todas las sesiones, dándoles el protagonismo que ellas merecen.	- Cartulinas de colores. - Rotuladores, ceras, lápices de colores. - Chinchetas o celo para confeccionar el mural.	20m.
1.6. "LA CAJA DE LOS TESOROS"	Dinámica de autoestima: Desde esta primera sesión se les presentará la caja donde cada día introducirán sus cualidades, valores y metas. En esta primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.	- Una caja atractiva y decorada. - Folios y bolígrafos.	10m.
1.7. LECTURAS PARA PENSAR	Lectura del texto "Yo soy yo" Reflexión. Si quieren pueden comentar algo al respecto. Despedida.	- Lectura.	10m.

2ª SESIÓN

Objetivos: Comenzar a desarrollar su autoestima, reconstruir su propia identidad y valorarse a sí mismas. Reconocer sus dependencias y capacidad de cambio, sus capacidades, valores y cualidades. Fomentar el intercambio de comunicación y confianza en el grupo.

Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
2.1. "EL LAZARILLO"	Dinámica grupal de confianza: En parejas, una hace de ciega y otra de lazarillo, dando un paseo por el espacio del aula y exterior, donde se ha preparado un sencillo circuito con algunos obstáculos. Pasados unos minutos de paseo, cada pareja intercambia los papeles. Después se comenta cómo se han sentido, tanto en uno como en otro papel, se valoran los sentimientos vividos y su importancia haciendo hincapié en las manifestaciones de confianza y desconfianza en la vida cotidiana y se relaciona con el concepto de dependencia/independencia.	- Pañuelos para vendar los ojos. - Material del aula (mesas, sillas...) para crear obstáculos en el camino.	20m.

2.2. " MIS NECESIDADES"	Respuesta individual al cuestionario "Necesidades que tengo y reconozco en mí". Puesta en común.	- Copias del cuestionario. - Bolígrafos.	15m.
2.3. TABLA DE DEPENDENCIAS	<p>Debate: Se presenta una gran tabla con varias columnas que señalan los diferentes tipos de dependencia (económica, emocional, social, física...), las monitoras van enseñando folios donde está indicada una consecuencia negativa (por ejemplo "falta de autoestima") y ellas deben clasificarla en la columna correspondiente. Además pueden plantear las que ellas consideren y sean consensuadas por el grupo. De esta forma se han aclarado, concretado y clasificado todas las consecuencias negativas que genera la dependencia en cualquiera de sus modalidades.</p> <p>A continuación se les pide que reflexionen sobre las acciones que se pueden realizar para cambiar estas situaciones, para "darles la vuelta" (por ejemplo "aumentar nuestra formación", "conseguir un trabajo", "valorarnos más"...), se van anotando en la parte de abajo de la tabla, cuantas más mejor, igualmente contrastadas y consensuadas por el grupo, y se les pide que sigan pensando y traigan más propuestas para la próxima sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas para presentar la tabla en la pared. - Folios con consecuencia para ir clasificando, otros en blanco para añadir las que surjan en el debate. - Chinchetas o celo. 	40m.
2.4. AUTOESTIMA	<p>Visualización y debate sobre algunos vídeos que resaltan el efecto de la falta de autoestima y la dependencia que generamos respecto a las valoraciones externas. Algunas sugerencias (según tiempo disponible):</p> <ul style="list-style-type: none"> - El maltrato sutil: https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA - Miedos: https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8 - La mujer más fea del mundo: https://www.youtube.com/watch?v=C7W9Tub44G 	<ul style="list-style-type: none"> - Vídeos en DVD o conexión a YouTube para visualizarlos. - PC y cañón proyector o reproductor de DVD y TV. 	30m.
2.6. "LA CAJA DE LOS TESOROS"	Dinámica de autoestima: Igual que en la primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.	<ul style="list-style-type: none"> - Una caja atractiva y decorada. - Folios y bolígrafos. 	5m.
2.5. LECTURAS PARA PENSAR	Lectura del texto "El coraje de ser tú misma". Reflexión. Si quieren pueden comentar	- Lectura.	10m.

	algo al respecto. Despedida.		
--	---------------------------------	--	--

3ª SESIÓN			
Objetivos: Continuar profundizando en la mejora de su autoestima. Realizar afirmaciones positivas sobre ellas mismas, objetivas y realistas. Partiendo de sus puntos fuertes e intereses, definir objetivos personales y profesionales. Descubrir recursos para mejorar sus habilidades de comunicación intra e inter personal. Practicar técnicas para desarrollar una comunicación asertiva.			
Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
3.1. "LA ROSA"	Dinámica de autoestima: Cada participante toma un folio y lo corta en 10 trozos iguales. En cada trozo, escribe una cualidad o característica personal positiva suya. Al terminar, con los diez papeles, uniéndolos por el centro, hace una especie de rosa, el tallo se añade con cartulina y en él se escribe su nombre. Una vez terminadas las rosas, cada una sale al centro y la explica a las demás.	- Folios, cartulina marrón, bolígrafos, rotuladores y lápices de colores. - Grapadora.	20m.
3.2. TABLA DE DEPENDENCIAS (Continuación)	Debate: En la sesión anterior se les pidió que reflexionaran sobre las acciones que podían realizar para cambiar nuestras situaciones de dependencia y que trajeran más propuestas para esta sesión. Se les piden las nuevas aportaciones y se completa la tabla, que permanecerá expuesta en la pared durante las siguientes semanas.	- Folios en blanco para añadir las ideas que surjan en el debate. - Chinchetas o celo.	15m.
3.3. "LA MONTAÑA"	Dinámica de metas: Sobre la plantilla de una montaña proporcionada, escribir en el pico la meta a la cual quieren llegar, (en que les gustaría trabajar, qué les gustaría estudiar, qué quieren conseguir de mejora en su vida...). La montaña representa el camino a recorrer, por él se encontrarán flores y senderos, pero también cuevas empinadas y muchos matorrales y piedras las cuales pueden entorpecer. Según indica la plantilla, irán indicando lo que pueden encontrar en el recorrido, insistiendo en sus puntos fuertes para alcanzar la meta, sus motivaciones y objetivos personales y profesionales. Finalizada la "montaña" de cada una, salen al centro y la exponen al resto, después anotan debajo del dibujo "lo voy a conseguir" y se expone en un mural en la pared del aula.	- Copias de la plantilla con el dibujo de la montaña y el contenido a rellenar. - Bolígrafos, rotuladores y lápices de colores. - Cartulina grande para el mural de la pared. - Chinchetas o celo.	30m.
3.4. "MI RUTINA" + "ME REGALO A"	Combinación de dinámicas de autoestima y gestión del tiempo: En primer lugar se	- Copias de la plantilla de	15m.

MÍ MISMA”	<p>hablará en gran grupo de la manera en que cada una organiza su tiempo, qué hace a lo largo del día. Se les proporcionará una plantilla que deberán rellenar durante la próxima semana indicando qué tareas realizan y cuánto tiempo les dedican, con la consigna de que intenten “regalarse” algún tiempo para ellas, realizando alguna actividad de autocuidado o gratificación hacia sí mismas, haciendo algo que les guste, pasear, pintar, bailar, quedar con una amiga, darse un baño relajante... Algo que habitualmente no hagan por falta de tiempo, por sentirse egoístas, por ponerse en el último lugar...</p> <p>Se resalta la importancia de planificar, establecer prioridades, saber decir “no”, repartir las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia, dejar tiempo para el ocio... Se anticipa la idea de que la gestión del tiempo es muy útil y necesaria para lograr llevar a cabo sus objetivos.</p>	horario semanal.	
3.5. “TORTUGA, LEÓN, PERSONA”	<p>Role playing inicial sobre asertividad: Lectura de los “Derechos asertivos” y breve definición de asertividad en contraste con el comportamiento agresivo y pasivo.</p> <p>Se expone una situación complicada para resolver y escenificar en parejas según uno de los comportamientos asignados al azar (tortuga como comportamiento pasivo – león agresivo – persona asertiva).</p> <p>Representación y valoración del role playing.</p>	- Texto con la situación a plantear.	25m.
3.6. “LA CAJA DE LOS TESOROS”	<p>Dinámica de autoestima: Igual que en las anteriores sesiones, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.</p>	- Una caja atractiva y decorada. - Folios y bolígrafos.	5m.
3.7. LECTURAS PARA PENSAR	<p>Lectura del texto “El billete de 100 euros”. Reflexión. Si quieren pueden comentar algo al respecto.</p> <p>Despedida.</p>	- Lectura.	10m.

4ª SESIÓN

Objetivos: Continuar desarrollando habilidades de afrontamiento básicas para el manejo de una comunicación asertiva, fomentando la expresión de sentimientos,

siendo capaces de defender las propias ideas y reclamar sus derechos. Aplicar técnicas de relajación para el control de la ansiedad.

Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
4.1. "UNA HISTORIA, TRES FINALES"	Role Playing Asertividad: Exposición y práctica de diferentes técnicas asertivas. Trabajo en pequeños grupos que deberán identificar o imaginar una escena de la vida cotidiana en la cual hayan mostrado una actitud asertiva y otra donde se muestren no asertivas. Se les recomienda compartir situaciones que hayan vivido en la realidad, describir situaciones de su vida que les hagan sentir mal y les gustaría afrontar de otra manera. Representación de la escena y análisis en gran grupo. Reescribimos entre todas las escenas no asertivas aplicando algunas de las técnicas trabajadas y se vuelven a dramatizar. Se puede seguir practicando con tantas situaciones reales como quieran.	- Folios y bolígrafos.	60m.
4.2. "MI RUTINA" (Continuación)	Cada una comenta la plantilla que ha rellenado durante la semana con las tareas realizadas y tiempos. Se comparte también qué actividad placentera, "regalo" se han hecho durante la semana. Se vuelve a resaltar la importancia de planificar, establecer prioridades, saber decir "no", repartir las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia, dejar tiempo para el ocio... Se anticipa la idea de que la gestión del tiempo es muy útil y necesaria para lograr llevar a cabo sus objetivos.	- Plantillas de horario semanal rellenas.	25m.
4.3. RELAJACIÓN	Se practica una sesión de relajación sencilla para que aprendan a reducir la ansiedad a través de ejercicios de respiración y relajación (por ejemplo, ejercicios de relajación progresiva de Jacobson, para tensar y distender diversos grupos de músculos en todo el cuerpo consiguiendo que se perciban cambios en los niveles de tensión y ansiedad y consiguiendo una sensación de confort y tranquilidad).	- Colchonetas. - CD de música relajante y reproductor de CD.	20m.
4.4. "LA CAJA DE LOS TESOROS"	Dinámica de autoestima: Igual que en las anteriores sesiones, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.	- Una caja atractiva y decorada. - Folios y bolígrafos.	5m.
4.5. LECTURAS	Lectura del texto "Si fuera madre de mí	- Lectura.	10m.

PARA PENSAR	misma”. Reflexión. Si quieren pueden comentar algo al respecto. Despedida.		
-------------	--	--	--

5ª SESIÓN			
Objetivos: Identificar y mejorar las pautas de crianza y estilos educativos de las participantes. Aplicar las técnicas de comunicación asertiva en el ejercicio de una educación y disciplina positiva. Inspirar una crianza en la igualdad, que no transmita comportamientos sexistas.			
Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
5.1. ESTILOS EDUCATIVOS	Introducción y reflexión sobre las pautas de crianza. Comentario en gran grupo de algunas cuestiones básicas: - Concepto de autonomía, rutinas, hábitos y normas. - Estilos educativos y sus consecuencias. Puesta en común de opiniones y experiencias personales. Relación de las pautas de crianza y estilos parentales con la comunicación asertiva ya trabajada en el taller.	- Copias del cuadro con los diferentes estilos educativos, comportamientos asociados y consecuencias.	15m.
5.2. “TE HE DICHO QUE NO”	Role Playing de estilos parentales: Se plantea una situación ficticia “Nuestro hijo quiere salir con sus amigos por la tarde, sabe que tiene que recoger la habitación pero llegado el momento no lo ha hecho”. En parejas se prepara una dramatización con las 3 posibles respuestas: Estilo autoritario (comportamiento agresivo), estilo permisivo (comportamiento permisivo) y estilo democrático (comportamiento asertivo). Representación en gran grupo y puesta en común de conclusiones.	- Ejemplos de situaciones ficticias a resolver.	20m.
5.3. CUESTIONARIO REFLEXIÓN PAUTAS DE CRIANZA	Cada una da respuesta al cuestionario de forma individual, después se comentan las respuestas en pequeños grupos, y finalmente en gran grupo las conclusiones a las que han llegado después de esta reflexión.	- Copias del cuestionario de reflexión personal.	25m.
5.4. DISCIPLINA POSITIVA	Role Playing sobre situaciones donde se apliquen técnicas de disciplina positiva: Se les pide que planteen situaciones reales conflictivas con sus hijos/as. Se explica la importancia de las normas y del “no”, las características que deben tener y cómo aplicarlas. Entre todas le damos respuesta a las diferentes situaciones planteadas, afrontándolas con la aplicación de una disciplina positiva y se	- Copias del cuadro con las características de las normas.	30m.

	dramatizan las respuestas en forma de role playing.		
5.5. “CRECER CON NUESTRAS MADRES”	Se reflexiona sobre un listado de preguntas planteadas por las monitoras (por ejemplo, “¿Cómo fue la relación con tu madre cuando eras niña?, ¿Y ahora?, ¿Qué te hubiera gustado que hiciera y no hizo?, ¿Qué le agradecerías y reprocharías ahora?, ¿En qué os parecéis/diferenciáis?, ¿Qué mensaje te transmitía por ser mujer?, ¿Cuál transmites tú a tus hijos/as?...” Debate en gran grupo, insistiendo en no reproducir comportamientos sexistas. Conclusiones y propuestas de mejora.	- Listado de preguntas de reflexión.	15m.
5.6. “LA CAJA DE LOS TESOROS”	Dinámica de autoestima: Igual que en las anteriores sesiones, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. En esta sesión introducimos una novedad, además del aspecto positivo, deberán introducir otro papel donde escriban una meta/objetivo a conseguir. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.	- Una caja atractiva y decorada. - Folios y bolígrafos.	5m.
5.7. LECTURAS PARA PENSAR	Lectura del texto “Confesiones de una madre imperfecta” (adaptación). Reflexión. Si quieren pueden comentar algo al respecto. Despedida.	- Lectura.	10m.

6ª SESIÓN

Objetivos: Guiar el proceso de cambio personal y profesional de las asistentes, hacia una mejora de su vida personal, familiar y profesional. Definir objetivos laborales y/o educativos que orienten a las mujeres en la consecución de su realización profesional y les posibiliten una independencia económica.

Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
6.1. “PREMIOS”	Dinámica de grupo: Para finalizar el apartado de pautas de crianza y reforzar lo comentado en la sesión anterior, realizaremos la siguiente dinámica al inicio de esta sesión: Cada participante coge una hoja de papel. Pensamos en algo que hicimos bien y alguien nos lo reconoció. Lo escribimos. Después quien quiera lo lee. A continuación pensamos en palabras o expresiones de ánimo que alguien nos ha dicho alguna vez. Lo escribimos y a continuación quien quiera lo lee. Finalmente les pedimos que se inventen	- Folios, bolígrafos, rotuladores y lápices de colores.	30m.

	<p>un dibujo representando cómo se sienten cuando les reconocen algo que hacen bien.</p> <p>Por último, pensamos qué "premios" podemos darles a nuestros hijos/as cuando hacen algo bien, qué expresiones o mensajes podemos darles que les hagan sentir valiosos.</p> <p>Comentamos la actividad. Qué nos ha parecido. Cómo nos hemos sentido.</p>		
6.2. "EL RÍO DE LA VIDA"	<p>Expresión plástica: Cada una dibuja de forma totalmente libre, reflejando el curso de la propia vida, pasada y futura, haciendo una comparativa con el recorrido de un río. Deben identificar los momentos más significativos del pasado (estudios, emancipación, relaciones importantes, relaciones familiares, problemas...) y plantear objetivos para el futuro cercano y lejano. "La fuente del río es el día en que nacimos, ¿qué clase de río representa mejor la vida que habéis llevado?, ¿dónde nace?, ¿cuál es su caudal?, ¿cómo es el agua?, ¿y sus afluentes?, ¿dónde desemboca?, ¿cuál es el punto actual? ¿Qué esperáis del futuro? ¿Qué esperanzas y temores tenéis? ¿A dónde queréis llegar?..."</p> <p>Una vez terminados cada una comenta el suyo en gran grupo y quedan expuestos en el aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Rotuladores, ceras, lápices de colores. - Chinchetas o celo para confeccionar el mural. 	40m.
6.3. "LOS SALTOS"	<p>Dinámica de grupo: Todas de pie, cada una dice hasta dónde cree que puede saltar y lo señala en el suelo con una marca. Luego saltan de diferentes maneras (solas, con ayuda...) y hacemos una reflexión del resultado valorando nuestras expectativas, las personas en las que podemos apoyarnos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta adhesiva para las marcas. 	15m.
6.4. "MIS METAS"	<p>Aprovechamos las dinámicas anteriores para reflexionar sobre cómo fijar metas en nuestra vida y los pasos que debemos seguir. Después cada una rellena un cuadro donde indica 3 metas personales y/o profesionales que quiere conseguir, teniendo en cuenta todo lo trabajado en las sesiones anteriores (mejora de la autoestima, asertividad, pautas de crianza... así como posibles objetivos educativos o profesionales).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Copias de la plantilla de metas. 	20m.
6.5. "LA CAJA DE LOS TESOROS"	<p>Dinámica de autoestima: Igual que en la última sesión, cada una escribirá dos papelitos: algo positivo de sí misma y una</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Una caja atractiva y decorada. 	5m.

	meta/objetivo a conseguir. Los doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.	- Folios y bolígrafos.	
6.6. LECTURAS PARA PENSAR	Lectura del texto "Sueños semilla". Reflexión. Si quieren pueden comentar algo al respecto. Despedida.	- Lectura.	10m.

7ª SESIÓN

Objetivos: Concretar objetivos profesionales/laborales. Adquirir y aplicar habilidades y técnicas para la búsqueda activa de empleo. Motivar para la participación en un taller específico de Técnicas de Búsqueda de Empleo.

Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
7.1. "NOSOTRAS Y NUESTROS SUEÑOS"	Expresión plástica y verbal: Se entrega a cada participante una plastilina de distintos colores y se les solicita que en silencio cada una construya un objeto que represente un sueño/deseo profesional en relación a sí misma. Después, en grupos de 4 ó 5, deben juntar los objetos contruidos y entre todas construir una historia titulada "Nosotras y nuestros sueños". Finalmente se comparten en gran grupo las historias y los sueños.	- Plastilina de diferentes colores.	20m.
7.2. "MIS INTERESES PROFESIONALES"	Se entrega a cada una de las participantes las tres fichas de trabajo que hacen referencia a: 1. las actividades "que más gusta hacer", 2. los contextos de empleo, y 3. las condiciones de empleo. Cada una completa los cuestionarios identificando lo que les gusta hacer, dónde y cómo les gustaría hacerlo. Posteriormente se realiza una puesta en común en la que cada una expondrá sus preferencias.	- Copias de las 3 plantillas de intereses.	15m.
7.3. "¿QUÉ QUIERO HACER?"	Partiendo de la reflexión anterior, se pide a cada asistente que escriba una lista de seis trabajos que le gustaría desempeñar, independientemente de que sean factibles o no a priori. Una vez elaborada la lista, deberán elegir por orden de importancia y "realismo", 3 de las actividades y pensar y estructurar los pasos a realizar para su consecución. Por último se realizará una reflexión grupal sobre los intereses identificados, si son alcanzables o cómo acercarse lo	- Folios y bolígrafos.	10m.

	máximo posible, etc.		
7.4. TÉCNICAS BÁSICAS DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.	<p>Se proporciona información general sobre lugares de acceso al empleo, modelos de curriculum vitae y pautas generales para la realización de una entrevista.</p> <p>Se proporciona un pequeño dossier con la dirección de algunas páginas de Internet que facilitan la búsqueda de empleo (buscadores de ofertas, modelos de curriculum, información sobre empleo público, etc.). Si es posible disponer del aula de informática, se enseña alguna de ellas.</p> <p>Se invita a las participantes a realizar un curriculum y traerlo la próxima sesión para revisión de las monitoras.</p> <p>Se piden ejemplos de experiencias personales de entrevistas de selección para comentar algunas pautas y consejos.</p> <p>Se motiva a las asistentes a participar en cursillos específicos de búsqueda de empleo presencial y por Internet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Copias del dossier de información de Técnicas de Búsqueda de empleo. - Copias de un modelo de curriculum vitae. 	60m.
7.5. "LA CAJA DE LOS TESOROS"	<p>Dinámica de autoestima: Igual que en las dos sesiones anteriores, cada una escribirá dos papelitos: algo positivo de sí misma y una meta/objetivo a conseguir. Los doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Una caja atractiva y decorada. - Folios y bolígrafos. 	5m.
7.6. LECTURAS PARA PENSAR	<p>Lectura del texto "El elefante encadenado".</p> <p>Reflexión. Si quieren pueden comentar algo al respecto.</p> <p>Despedida.</p>	- Lectura.	10m.

8ª SESIÓN

Objetivos: Consolidar el vínculo emocional generado a lo largo del taller entre el grupo de mujeres, compartir vivencias y reforzar los lazos afectivos y sociales creados en el grupo. Fomentar su motivación hacia la asunción de hábitos de reunión y ocio compartido. Evaluar la intervención.

Actividades:	Desarrollo:	Material:	Tiempo
8.1."ME VENDEN"	Cada una escribe un anuncio por palabras sobre una compañera, indicando sus cualidades, habilidades, puntos fuertes... luego se leen en voz alta todos los anuncios.	- Folios y bolígrafos.	15m.
8.2. "REGALO A..."	Escribimos cosas positivas sobre las demás, participando todas las asistentes	- Folios y bolígrafos.	10m.

	y también las monitoras del taller, y las metemos también en la cajita de los tesoros poniendo su nombre.	- Caja de los tesoros.	
8.3. "LA CAJA DE LOS TESOROS"	Cada una saca de la caja sus papeles, que ha ido introduciendo a lo largo del taller, con sus cualidades y metas, así como los mensajes de las compañeras y monitoras, y los comparte y lee al resto.	- Folios y bolígrafos. - Caja de los tesoros.	15m.
8.3. "MI LIBRO DE VIAJE"	Se reparte a cada una un manual que recoge las ideas más importantes trabajadas en el taller, las plantillas de los ejercicios, las lecturas... que completarán con información personal y trabajos realizados durante estas semanas (cartulina con su nombre, hoja de metas "La montaña", "El río de la vida"...), también encontrarán unas páginas para pegar los comentarios y valoraciones positivas que estaban en la caja de los tesoros, así como sus metas. Será un manual de recuerdos del viaje que hemos realizado juntas hacia su autoestima y autonomía.	- Copias del manual del taller. - Pegamento.	15m.
8.4. "HACEMOS BALANCE"	Cada una rellena de forma anónima el cuestionario de evaluación del taller expresando su opinión respecto a los ítems planteados.	- Copias del cuestionario individual (ver Anexo 2)	10m.
8.5. ESPACIO DE EXPRESIÓN	Dinámica de evaluación: Se colocan en el centro tres sillas, una al lado de la otra. Cada asistente debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "Cómo llegué", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante las sesiones" y la tercera silla es: "Cómo me voy". Se hace una rueda y por orden cada una va pasando por el espacio de expresión y compartiendo sus vivencias.	- No precisa material.	20m.
8.6. FIESTA DE DESPEDIDA	Compartimos unos momentos de fiesta, un pequeño almuerzo juntas, música, últimas risas y fotos de despedida.	- Reproductor de CD y música alegre. - Almuerzo. - Cámara de fotos.	25m.
8.7. LECTURAS PARA PENSAR	Lectura del texto "Se siente bien" y escucha del audiolibro "Un lugar en el bosque". Despedida.	- Lectura. - Reproductor de CD y Audiolibro.	10m.

7. RECURSOS:

7.1. Recursos humanos:

El taller “Creciendo Juntas” será impartido por dos profesionales:

- Una de las educadoras sociales de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Paterna.
- Una psicóloga especializada en Igualdad (Máster Universitario en Igualdad y Género en el ámbito público y privado).

Precisa así mismo de la colaboración y coordinación con el personal de Servicios Sociales:

- Coordinador de Servicios Sociales.
- Resto de Educadoras y Trabajadoras Sociales de las diferentes zonas de influencia.

7.2. Recursos espaciales:

Las actividades grupales con mujeres se realizarán en la sala de formación de la 4ª planta del Centro polivalente “Alborgí” o similar. La sala cuenta con capacidad para unas 20 personas, más que suficiente para que el grupo propuesto (10 mujeres) se encuentre cómodo y tengamos suficiente espacio para todas las actividades y dinámicas de grupo. Está equipada con mesas modulares que permiten la disposición en círculo o en forma de “U”, adecuada para favorecer al máximo el contacto visual y comunicación entre ellas. Dispone así mismo de pizarra y zona de pared suficiente para los murales que se van a ir realizando. La sala es luminosa y tiene grandes ventanas por lo que puede airearse con facilidad.

Se necesitará disponer también del aula de informática de este mismo centro para las actividades de la 7ª sesión referentes a la búsqueda de empleo. Dicha aula está en la misma planta y dispone de ordenadores individuales suficientes para uso de todo el grupo.

Por último, sería interesante poder contar con un espacio más reservado (despacho a ser posible) para la atención individual a las mujeres en caso necesario (dudas, incidencias...).

7.3. Recursos materiales:

- Material no fungible:
 - Mobiliario disponible en las aulas (mesas, sillas, pizarra...).
 - Material sala informática (ordenadores).
 - Material audiovisual (cañón proyector, reproductor de CD).
 - Material para las dinámicas (pañuelos, caja decorada...)
- Material fungible para la realización de los talleres (folios, cartulinas, bolígrafos, rotuladores, ceras, pinturas de colores, chinchetas, celo, tijeras, pegamento, etc.).
- Copias de algunas plantillas de trabajo y dossier/manual final con documentación para las asistentes.

7.4. Recursos económicos:

- Coste material fungible y copias/dossier: 100€.
- Coste recursos humanos: 1.200€.

Total horas dedicación psicóloga especialista: 20h., de las cuales:

- 2 h. Reunión inicial y coordinación con Servicios Sociales.
- 16h. Intervención taller grupal mujeres.
- 2h. Reunión de evaluación continua y final con Servicios Sociales.
- Otros gastos no incluidos: salario Educadora Social pues es parte del equipo de Servicios Sociales del Ayuntamiento, así como los gastos de instalaciones y material no fungible que corren a cuenta del Ayuntamiento.

Coste total del proyecto: 1.300€.

8. PERIODIFICACIÓN:

El proyecto se llevará a cabo durante los meses de mayo a julio de 2015:

1. La selección de las mujeres participantes por parte del personal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Paterna se realizará durante las 2 primeras semanas del mes de mayo.
2. Una vez seleccionadas, se llevará a cabo la reunión de coordinación inicial con Servicios Sociales, donde conocer el perfil de las mujeres y realizar un posible ajuste de objetivos en función de las necesidades concretas de las mismas.
3. Las sesiones del taller grupal comenzarán el 20 de mayo. Serán 8 sesiones realizadas en otras tantas semanas consecutivas, cada una de 2 horas de duración, los miércoles en horario de 10 a 12h., finalizando por tanto el miércoles 8 de julio.
4. Después de la 4ª sesión se mantendrá una reunión de evaluación continua con Servicios Sociales para revisar el cumplimiento de objetivos y nivel de satisfacción de las usuarias.
5. Finalmente, la última semana de julio se realizará la evaluación final y presentación de memoria y conclusiones a Servicios Sociales.

SEMANAS	MAYO				JUNIO				JULIO			
	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Selección participantes taller	■	■										
Reunión inicial coordinación S.S.		■										
Sesión 1: Inicio del taller.			■									
Sesión 2				■								
Sesión 3					■							
Sesión 4						■						
Reunión de evaluación continua S.S.						■						
Sesión 5							■					
Sesión 6								■				
Sesión 7									■			
Sesión 8: Finalización del taller.										■		
Reunión final evaluación S.S.												■

9. EVALUACIÓN:

La finalidad de la evaluación es la reflexión, análisis y valoración de la intervención realizada, con el objetivo de mejorar la práctica profesional y valorar los logros conseguidos y las dificultades encontradas.

La realizaremos en diferentes momentos de desarrollo del proyecto:

9.1. Evaluación inicial:

Nos interesa conocer los siguientes aspectos de las mujeres que van a participar en el taller:

- Nivel de autoestima.
- Nivel de asertividad y habilidades de comunicación.
- Predisposición al aprendizaje.
- Relación con los menores y aplicación de pautas de crianza.

Para ello utilizaremos toda la información facilitada por Servicios Sociales así como cuestionarios (Inventario de Autoestima de Coopersmith, ver Anexo 1) y la observación directa durante las primeras sesiones del taller. De esta manera podremos reformular objetivos y/o actividades si se considerara necesario para mejorar el proyecto y adaptarlo en mayor medida a las necesidades concretas de las usuarias.

9.2. Evaluación continua o procesual:

La realizaremos en cada sesión del taller, evaluando mediante la observación directa las habilidades y destrezas desarrolladas por las usuarias, seguimiento que reflejaremos en un cuaderno de campo (diario) donde iremos anotando el desarrollo de cada sesión. Por otra parte, aprovecharemos las “lecturas para la reflexión” y dejaremos un espacio al final de cada sesión para que las usuarias puedan expresarse y sacar conclusiones sobre lo trabajado hasta el momento.

Semanalmente se reunirán las dos profesionales que impartirán el taller y ajustarán las actividades según los resultados obtenidos y el nivel de satisfacción de las usuarias. Después de la 4ª sesión del taller, se llevará a cabo una reunión con el coordinador de Servicios Sociales para que podamos intercambiar opiniones e impresiones.

9.3. Evaluación final:

El objetivo de la evaluación final es comprobar el cumplimiento de los objetivos marcados, así como valorar el grado de satisfacción, participación e interés demostrado por las participantes.

Para ello mediremos los siguientes indicadores:

- Indicadores cuantitativos: Número total de sesiones realizadas y número de asistentes por sesiones.
- Indicadores cualitativos:
 - Grado de satisfacción de las asistentes.
 - Nivel de expectativas cubierto.
 - Nivel de participación.
 - Percepción del aumento del nivel de autoestima de las asistentes por parte de las monitoras.
 - Capacidad de análisis y reflexión.
 - Desarrollo de habilidades de comunicación y asertividad.
 - Establecimiento de una red de apoyo social y emocional entre las asistentes.

Utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Hojas de asistencia (control de firmas).
- Un cuestionario final anónimo (escala de estimación) para analizar el grado de satisfacción de la intervención por parte de las usuarias (Ver Anexo 2).
- La reflexión en gran grupo de las usuarias sobre lo que les ha parecido el proyecto, si cambiarían o añadirían algo y si creen que les ha ayudado y servido para su vida.
- Análisis del cuaderno de campo (diario) de las diferentes sesiones.
- Una autoevaluación por parte de las monitoras para analizar si se han cumplido las estrategias metodológicas previstas, las actividades y tiempos, la efectividad de los talleres, la asistencia de las usuarias, la participación en los talleres, etc.
- Contaremos también con la valoración externa del coordinador de Servicios Sociales, encargado de supervisar el proyecto.

Todas las conclusiones obtenidas en la evaluación final las reflejaremos en una Memoria final dirigida a Servicios Sociales, donde incluiremos también los posibles aspectos de mejora para posteriores aplicaciones del proyecto.

10. RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

La vivencia de violencia de género tiene importantes consecuencias en el estado anímico y nivel de autoestima de las mujeres víctimas, porque como ha quedado demostrado en numerosas investigaciones, causa no solo daños físicos, sino también importantes daños psicológicos y trastornos emocionales que inciden en la autoestima de las mujeres, su dependencia y dificultad para tomar decisiones. Por todo ello, la legislación nacional establece la necesidad de proporcionarles una adecuada atención psicológica, así como apoyo social, formación en igualdad y habilidades para la resolución pacífica de conflictos y apoyo en la inserción laboral.

Según datos de la *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer* (2015) realizada por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género de Madrid, las propias mujeres que han sufrido violencia indican que la principal ayuda que requieren es el apoyo psicológico y manifiestan la necesidad de dedicar tiempo para cuidarse y sentirse bien consigo mismas y tener personas cercanas que se preocupen por su bienestar. En su proceso de recuperación, potenciar su autoestima y facilitar su empoderamiento serán claves para recuperar su bienestar emocional y el control de su vida. Porque las consecuencias negativas del maltrato no finalizan cuando se rompe la relación, sino cuando la mujer consigue llevar una vida independiente, protegerse y conseguir el bienestar psicológico que necesita, para lo cual las mujeres deberán tomar decisiones y emprender una serie de acciones que permitan su recuperación.

De ahí, la realización del presente taller de “crecimiento personal” promovido por los Servicios Sociales del municipio de Paterna, de forma totalmente gratuita, para un grupo de mujeres víctimas de violencia de género de la localidad, con el objetivo de impulsar su autoestima, lograr su empoderamiento personal y colectivo, de forma que puedan reconstruir su vida personal y social con libertad, independencia y calidad.

Porque empoderarse es reconocer que se tienen derechos, autoridad y confianza en lograr los propios propósitos. Y para ello, la mujer debe generar autoconfianza, seguridad en sí misma, autoestima, autoafirmación y capacidad para tomar decisiones. Y para promover los cambios necesarios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos de estas mujeres, se propone una intervención grupal, donde a través de la reflexión conjunta, el contacto con otras mujeres que entiendan su problemática o que estén pasando por procesos similares, el intercambio de experiencias, el autococimiento, la autovaloración y el apoyo mutuo, se consiga la recuperación y superación de las consecuencias de la violencia de género, así como la

prevención de posibles situaciones futuras de maltrato.

Este ha sido, por tanto, el eje de intervención del presente proyecto, el desarrollo de habilidades y capacidades que permitan a las mujeres valorarse a sí mismas, sentirse capaces de liderar acciones y cambios positivos en su vida personal, familiar y laboral. En definitiva, empoderarse a sí mismas. Para ello se ha propuesto una intervención grupal a través de un taller que les ha permitido generar experiencias positivas para su autoestima, compartir sus experiencias de maltrato y descubrir que no están solas y no son culpables. La intervención grupal les ha permitido, así mismo, retomar la práctica de habilidades sociales y de comunicación asertiva que en la mayoría de casos habían perdido. Y ha supuesto la creación de una red social de apoyo entre ellas, estableciendo lazos afectivos y viviendo experiencias emocionales positivas.

Una vez finalizada la intervención, las mujeres participantes han manifestado su gran satisfacción con el taller realizado (ver Anexo 3), y las profesionales que lo hemos impartido hemos podido constatar la mejora en su nivel de autoestima y seguridad personal. Desde el inicio del taller, tal como estaba planteado, se les ha proporcionado la máxima atención y apoyo personal y profesional, dejándoles expresarse y manifestar sus dudas y opiniones de forma abierta y tolerante, fomentando la comunicación con las monitoras y sus compañeras, formando todas nosotras un mismo grupo, consiguiendo que se compartieran todo tipo de situaciones personales y familiares. Con un diálogo continuo se ha conseguido que las mujeres observaran que no son las únicas en vivir estas situaciones y que consiguieran establecer lazos de comunicación y afectividad entre ellas en los que pudieran apoyarse al finalizar el taller. Todas las sesiones se han realizado según el cronograma previsto, los miércoles de 10 a 12h. En las últimas sesiones, dado que ya finalizaba el curso escolar, se les dio la posibilidad de acudir con sus hijos, que eran atendidos por una educadora infantil que colaboró de forma voluntaria con nosotras.

Al compartir sus experiencias en grupo, las mujeres se han ido sintiendo más seguras y aumentando su autoestima, desarrollando habilidades de comunicación y empatía, lo que manifestaban por el aumento de sus intervenciones y expresiones de afecto y afirmación personal. Se han dado cuenta, y así lo han manifestado, que muchas de sus vivencias tienen aspectos comunes, han podido clarificar ideas y sentimientos, sobre todo respecto a la relación con sus parejas e hijos/as, han ocupado un lugar importante dentro del grupo y han podido establecer relaciones significativas unas con otras, así como con las monitoras.

Quedan, no obstante, varios puntos de mejora respecto a la intervención realizada. Por una parte, respecto a los objetivos y contenidos, en un principio nos

planteamos unos objetivos demasiado ambiciosos para el tiempo disponible, que hemos ido ajustando a lo largo de la realización del taller, conforme íbamos conociendo mejor las necesidades de las usuarias. Nuestra impresión es que hemos iniciado el camino, hemos proporcionado una base y unas pautas muy generales de comportamiento hacia ellas mismas y su entorno familiar, pero queda mucho camino por recorrer y sigue existiendo la necesidad de profundizar en muchos aspectos y abordar otros nuevos, como se detallará en el siguiente apartado.

Respecto a la metodología utilizada, estamos muy satisfechas con el proceso de comunicación e implicación conseguido en el grupo. Se ha conseguido establecer lazos de apoyo entre asistentes y monitoras, y entre el grupo de usuarias. Al mismo tiempo, las actividades y dinámicas realizadas les han permitido practicar y ensayar algunos comportamientos en un entorno relajado y seguro (técnicas para fijar normas, para responder de forma asertiva, utilización de un lenguaje que favorezca la autoestima, técnicas de relajación, etc.). No obstante, nos ha faltado tiempo para poder consolidar muchas de estas conductas y pautas de comportamiento.

Consideramos, por tanto, que este taller ha sido un punto de partida en el proceso de cambio de este grupo de mujeres. Lo ideal sería poder mantenerlo en el tiempo, dándoles un punto de referencia, un anclaje al grupo y a la necesidad de reflexión y cambio en sus vidas, y un foro donde poder expresar sus inquietudes, dudas y reforzar sus logros.

11. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN:

Una vez iniciado el camino, y tal como se plantea en las conclusiones del presente trabajo, sería adecuado continuar la dinámica iniciada y el trabajo de grupo de estas mujeres, manteniendo para ellas el punto de encuentro y reflexión que les ha permitido empezar a cambiar la percepción de sí mismas y la dirección de sus vidas.

Al mismo tiempo, sería necesario trabajar con ellas algunos aspectos a nivel individual, en algunos casos respecto a pautas de crianza, en otros, orientación formativa y/o laboral, y por supuesto, en todos, el desarrollo de habilidades de comunicación y el refuerzo de su autoestima y crecimiento personal.

Como acción grupal complementaria al taller de crecimiento personal, propondría la realización de un taller específico de técnicas de búsqueda de empleo dirigido a estas mujeres, para poder cubrir en mayor medida e intensidad el objetivo de alcanzar su inserción profesional, empezando por su orientación hacia la formación/empleo más adecuado, pasando por darles a conocer y aplicar técnicas concretas de búsqueda activa de empleo y apoyándoles en el uso de las nuevas tecnologías para conseguir este fin. Al mismo tiempo, compaginaría dicho taller con acciones de intervención comunitaria que pudieran favorecer su inserción laboral: acciones de sensibilización de la población, información para empresarios sobre los beneficios de contratar mujeres que han sido víctimas de violencia de género, realización de acompañamientos a las mujeres que estén realizando el taller para que se den a conocer en los establecimientos de sus barrios de residencia o cercanos, donde puedan entregar su curriculum vitae y solicitar empleo, etc. Porque la inserción laboral les proporcionará no solo la satisfacción de necesidades económicas básicas, sino que contribuirá a elevar su nivel de autoestima y facilitará sus relaciones y desarrollo de habilidades sociales.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Legislación:

- Asamblea General de las Naciones Unidas (1948), *Declaración Universal de los Derechos Humanos*.
- Asamblea General de las Naciones Unidas (1993), *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*.
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer – CEDAW (1995), *Declaración y Plataforma de Acción de Beijing*, IV Conferencia Mundial sobre las Mujeres de la de la CEDAW, Beijing.
- Cortes generales (2004), *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género*.
- Cortes valencianas (1997), *Ley 5/1997, de 25 de junio, por la que se regula el Sistema de Servicios Sociales en el ámbito de la Comunidad Valenciana*.
- Cortes valencianas (2003), *Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres*.
- Cortes valencianas (2012), *Ley 7/2012, de 23 de noviembre, de la Generalitat, Integral contra la Violencia sobre la Mujer en el ámbito de la Comunitat Valenciana*.

Bibliografía:

- Alberdi, I. y Matas, N. (2002), *La violencia doméstica: Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*, Fundación “La Caixa”, Barcelona.
- Ander Egg, E. y Aguilar, J.M. (1989), *Cómo elaborar un proyecto: Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*, ICSA - Instituto de Ciencias Sociales Aplicadas, San Isidro, Argentina.
- Asociación de Mujeres para la Salud (2002), “Informe Efectos y consecuencias de la violencia y el maltrato doméstico a mujeres”, en *La Boletina*, Madrid.
- Ayuntamiento de Paterna, *Espacio de Igualdad* (página web), consultado: 2 de julio de 2015, <http://www.paterna.es/es/municipio/perfiles-del-ciudadano/mujer/espacio-de-igualdad.html>
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2015), *Macroencuesta de violencia contra la mujer 2015*, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Madrid.

- Carballal, M., *Empoderar a las mujeres* (página web), consultado: 24 de julio de 2015, <http://empoderarmujeres.blogspot.com.es/>
- Carmona, L. et al. (2000), *Vinculat, materials per treballar amb dones maltractades*, Oficina Tècnica del Pla d'Igualtat de la Diputació de Barcelona.
- Enciso, S. (2013), "El empoderamiento como elemento de trabajo con mujeres víctimas de VG", *"El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social: II Congreso Internacional realizado en Deusto en 2013"*, Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Ferrer, V.A. y Bosch, E. (2003), "Algunas consideraciones generales sobre el maltrato de mujeres en la actualidad", en *Anuario de Psicología*, vol. 34, nº 2, 203-213. Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona.
- Fundación Mujeres (1995), *Guía de sensibilización y formación en igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres*. Instituto de la Mujer, Madrid.
- Gómez, M. (2007), *Manual de técnicas y dinámicas de grupo para el aprendizaje* (en línea), ECOSUR-UJAT, Villahermosa, Tabasco.
- Grela, C. y López, A. (2000), *Mujeres, salud mental y género*, Comisión de la Mujer, Intendencia Municipal de Montevideo.
- Huerta, M. y Alonso, B. (2007), *Programa SARA: Guía práctica para la dinamización de espacios de desarrollo personal y profesional para mujeres inmigrantes*, CEPAIM y Cruz Roja Española, Madrid.
- Krug, E. et al. (2002), *Informe Mundial sobre Violencia y Salud*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
- Lagarde, M. (2000), "Autoestima y género", en *Cuadernos inacabados* 39.
- Lagarde, M. (2005), *Vías para el empoderamiento de las mujeres*, FEMEVAL, Proyecto EQUAL I.O. METAL ACCIÓN 3, Valencia.
- Lorente Acosta, M. (2003), *Mi marido me pega lo normal. Agresión a la mujer: realidades y mitos*, Crítica, Barcelona.
- Mestre, M.V., Tur, A.M. y Samper, P. (2008), *Impacto psicosocial de la violencia de género en las mujeres y sus hijos e hijas, un estudio empírico en la Comunidad Valenciana*, Universitat de València, Valencia.
- Migallón, P. y Gálvez, B. (1999), *Los grupos de mujeres, metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima*, Instituto de la Mujer, Madrid.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014), *Boletín estadístico anual: Información estadística sobre violencia de género*. Gobierno de España,

Madrid.

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, *Violencia de género y trata de mujeres* (página web), consultado: 12 de julio de 2015, <http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/QueEs/home.htm>)
- Nogueiras, B., Blanc, P. y Pliego, P. (2005), “Los talleres y grupos de reflexión entre mujeres como prevención de la violencia: Una experiencia en una Concejalía de Mujer”, en *Cuadernos de Trabajo Social* vol. 18, 351-360, Concejalía de Mujer, Ayuntamiento Rivas Vaciamadrid.
- Organización Mundial de la Salud (2002), *Informe mundial sobre la violencia y la salud*, Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C.
- Paz Rincón, P. et al. (2004), “Efectos psicopatológicos del maltrato doméstico”, en *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 22, 105-116, España.
- Roca, N. y Masip, J. (2011), *Intervención grupal en violencia sexista, experiencia, investigación y evaluación*, Herder, Barcelona.
- Santandreu, M. (2014), “Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal”, en *Apuntes de psicología* vol. 32, nº 1, 57-63. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental.
- Ventura, A. (2007), *El derecho a la protección social de las víctimas de la violencia de género: Estudio sistemático del título II de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de protección integral contra la violencia de género de acuerdo con la distribución territorial del Estado*, Universidad Jaume I, Castellón.

ANEXOS

ANEXO 1. INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

COOPERSMITH'S SELF-ESTEEM INVENTORY IAE DE COOPERSMITH

Versión en español del Dr. Joseph O. Prewitt-Díaz.

Pennsylvania State University, 1984.

Adaptación chilena para adultos (1999): Hellmut Brinkmann y Miguel Garcés.

INSTRUCCIONES:

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responda a cada declaración del modo siguiente:

- Si la declaración **describe cómo se siente usualmente**, ponga una "x" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "**igual que yo**" (columna A) en la hoja de respuestas.
- Si la declaración **no describe como se siente usualmente**, ponga una "x" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "**distinto a mí**" (columna B) en la hoja de respuestas.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Lo que interesa es solamente conocer qué es lo que habitualmente piensa o siente.

Ejemplo: "Me gustaría comer helados todos los días".

Si le gustaría comer helados todos los días, ponga una "x" en el paréntesis debajo de la frase "igual que yo", frente a la palabra "ejemplo" en la hoja de respuestas.

Si **no** le gustaría comer helados todos los días, ponga una "x" en el paréntesis debajo de la frase "distinto a mí", frente a la palabra "ejemplo", en la hoja de respuestas.

1. Paso mucho tiempo soñando despierto(a).
2. Estoy seguro(a) de mí mismo(a).
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático(a).
5. Mi familia y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me da "plancha" mostrar a otros mi trabajo.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo(a) que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos(as) lo pasan bien cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso(a) de mi quehacer diario.
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy popular entre la gente.
19. Usualmente en mi familia consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.

22. Me doy por vencido(a) fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo(a).
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Prefiero compartir con personas de menor nivel que yo.
26. Mi familia espera demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta cuando mi jefe me pide algo.
29. Me entiendo a mí mismo(a).
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en mi trabajo o en mis labores habituales como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. No estoy conforme con mi sexo.
38. Tengo una mala opinión de mí mismo(a).
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
41. Nunca soy tímido(a).
42. Frecuentemente me incomoda el trabajo.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo(a).
44. No soy tan bien parecido(a) como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás "les da" conmigo.
47. Mi Familia me entiende.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi jefe me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que me pase.
51. Soy un fracaso.
52. Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mi Familia espera más de mí.
55. Siempre sé qué decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado(a) en el trabajo, o con los quehaceres diarios.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

ANEXO 2. CUESTIONARIO ANÓNIMO DE EVALUACIÓN FINAL DEL TALLER

EVALUACIÓN DEL TALLER "CRECIENDO JUNTAS" Paterna, 8 de julio de 2015

Por favor, rellena este cuestionario colocando una cruz en la casilla correspondiente y añade en las observaciones todos los comentarios que consideres oportunos.

Los números corresponden a la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Totalmente inadecuado	Bastante inadecuado	Algo inadecuado	Algo adecuado	Bastante adecuado	Totalmente adecuado

Valoración del taller:	1	2	3	4	5	6
¿Cómo valoras el taller en su conjunto?						
¿Qué te han parecido los contenidos del taller? ¿Ha respondido a tus expectativas?						
¿Y la metodología utilizada en las sesiones?						
¿Te ha servido para mejorar en algún aspecto?						
¿Cómo valoras a las monitoras del taller en su conjunto?						
¿Volverías a participar en un taller de estas características?						
INDICA QUÉ PARTE DEL CURSO TE HA PARECIDO MÁS INTERESANTE Y POR QUÉ:						
¿QUÉ HAS APRENDIDO?						
¿CÓMO TE HAS SENTIDO?						
¿QUÉ QUITARÍAS, CAMBIARÍAS...?						

Si quieres puedes añadir detrás cualquier otra observación. Gracias por tu colaboración.

ANEXO 3. RESULTADOS EVALUACIÓN FINAL DEL TALLER

Valoración del taller:	1	2	3	4	5	6
¿Cómo valoras el taller en su conjunto?						X
¿Qué te han parecido los contenidos del taller? ¿Ha respondido a tus expectativas?						X
¿Y la metodología utilizada en las sesiones?						X
¿Te ha servido para mejorar en algún aspecto?						X
¿Cómo valoras al profesorado en su conjunto?						X
¿Volverías a participar en un taller de estas características?						X
<p>INDICA QUÉ PARTE DEL CURSO TE HA PARECIDO MÁS INTERESANTE Y POR QUÉ:</p> <p>"Todas llevan algo que te aportan"</p> <p>"Todos los talleres, pero especialmente el de crianza"</p> <p>"Me han gustado todas las clases"</p> <p>"Todo, porque he aprendido de todos los temas"</p> <p>"Poder hablar y recibir consejos"</p> <p>"La dinámica de la montaña, para luchar y conseguir lo que quieres"</p> <p>...</p>						
<p>¿QUÉ HAS APRENDIDO?</p> <p>"A no tirar la toalla, no perder la fe"</p> <p>"Valorar más las cosas y hacer cosas positivas"</p> <p>"Aprender a educar a mis hijos con valores"</p> <p>"A valorarme más"</p> <p>"A valorarme y no juzgarme tanto"</p> <p>"A escuchar y entender comportamientos"</p> <p>"A cuidar mejor a los niños"</p> <p>...</p>						
<p>¿CÓMO TE HAS SENTIDO?</p> <p>"Tranquila y en paz"</p> <p>"Muy cómoda y segura. Y con ganas de cambiar en todo"</p> <p>"Muy bien"</p> <p>"Bien, relajada"</p> <p>"Bien, muy a gusto"</p> <p>"Contenta, feliz"</p> <p>...</p>						
<p>¿QUÉ QUITARÍAS, CAMBIARÍAS...?</p> <p>"No cambiaría nada porque cada semana he aprendido algo nuevo. Ojalá aprenda muchas cosas más. Gracias"</p> <p>"Nada"</p> <p>"Nada"</p> <p>"Cambiaría algunas experiencias tristes, me ha servido para olvidarme de cosas"</p> <p>"Lo haría todo igual"</p> <p>...</p>						

