

Estrategia GRUSE

Guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias



Estrategia GRUSE

**Guía actualizada
para el desarrollo de
grupos socioeducativos
con mujeres**



Estrategia GRUSE

Guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres

MILLÁN CARRASCO, Almudena.

Estrategia GRUSE [Recurso electrónico] : guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres / [Autoría : Almudena Millán Carrasco, Esther Gorriz Valle, Patricia García Roldán; Revisión: Ildefonso Godoy Lorite ...et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud y Familias, 2022.

Texto electrónico (pdf), 148 : il. col. + Anexo (119 p.)

Contiene: [1]. Guía -- [2]. Anexos

1. Salud de la mujer. 2. Promoción de la salud. 3. Salud mental.
4. Procesos de grupo. 5. Educación en salud. 6. Grupos de autoayuda.
7. Atención primaria de salud. 8. Andalucía. I. Gorriz Valle, Esther
II. García Roldán, Patricia III. Andalucía. Consejería de Salud y Familias.
IV. Título

WA 590

Guía impulsada por la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica y coordinada por la Escuela Andaluza de Salud Pública, en el marco de la Red GRUSE de la Consejería de Salud y Familias y el Servicio Andaluz de Salud.

Autoría:

Almudena Millán Carrasco
Esther Gorriz Valle
Patricia García Roldán

Revisión:

Ildefonso Godoy Lorite
Pablo García-Cubillana de la Cruz
M^a Dolores Fernández Pérez
Águila Bono de Trigo

Revisión externa:

Asociación Española de Trabajo Social y Salud
Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a: almudena.millan.easp@juntadeandalucia.es



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Estrategia GRUSE: guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres.

Edita: Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2022

Maquetación: Juan Antonio Castillo Guijarro. Escuela Andaluza de Salud Pública.

Consejería de Salud y Familias: <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html>

Repositorio Institucional de Salud de Andalucía: www.repositoriosalud.es

Nuestro agradecimiento a las personas que participaron en la elaboración del [Manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria - GRUSE](#) (Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2011) y la [Guía para el desarrollo de grupos con hombres. Estrategia GRUSE](#) (Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2016), que han sido las fuentes de inspiración primaria de la presente actualización:

Arana López, Magdalena
Arce Rodríguez, Susana María
Beato Sánchez, María del Consuelo
Berbel Conchillo, Ángela
Bonet Linera, Francisca
Bono del Trigo, Águila
Burgos Varo, M^a Luz
Calvo Mesa, María Mercedes
Cambil Martín, Jacobo
Campuzano González, Carmen
Carbonell Vilchez, Carlos
Chica Gallardo, María del Pilar
Conde Gil de Montes, M^a Paz
Cumbrera Santana, Carmelo
Delgado Sánchez, Ana
Díaz Alonso, Gema
Escalona Labella, Isabel
Fernández Fernández, Emilia
Gámez Lomeña, M^a Carmen
García de Vinuesa Garijo, Leonor
García Herrera Pérez Bryan, José María
García Roldán, Patricia
García Toyos, Noelia
García-Cubillana de la Cruz, Pablo
Gil Romero, Margarita
Godoy Lorite, Ildefonso
Guerra Muñoz, Eva
Gutiérrez Ballesteros, Noelia
Gutiérrez Nieto, Antonio Manuel
Heredia Heredia, Teresa

Hernán García, Mariano
Jiménez Bravo, María Patrocinio
Jiménez Rodríguez, José Manuel
Jover Casas, María Isabel
Llamas Martínez, M^a Victoria
López Pulido, Purificación
Maldonado Ramos, Alicia
Márquez Luna, Valentín
Martín López Aguilar, Aurora
Mateo Rodríguez, Inmaculada
Millán Carrasco, Almudena
Monte Vázquez, Covadonga
Muñoz Valverde, Ana María
Navarrete Franco, Ana
Parejo Serrano, María Teresa
Rico Rodríguez, Adriana
Rodríguez González, María Carmen
Rodríguez Guirado, María
Rodríguez Molinillo, Inmaculada
Romero Cobos, María Del Carmen
Ruiz Borrego, Ana María
Ruiz Garriga, Álvaro
Sánchez Gallego, Ana María
Sarmiento González Nieto, Víctor
Sedeño Ferre, José Cristóbal
Távora Rivero, Ana
Toro Cárdenas, Silvia
Troyano Téllez, Bartolomé
Valverde Leyva, Joaquín Ramón

Presentación	7
Introducción	8
Aspectos generales de los GRUSE-M	14
Objetivos	14
Perfiles	15
Difusión	15
Captación	16
Selección	16
Evaluación y registro	16
Otras consideraciones organizativas	17
 Planteamiento de las sesiones	 18
Bienvenida y presentación. El enfoque de activos.	21
¿Qué tengo yo o qué hay a mi alrededor que me puede ayudar?.....	31
¿Cómo comunicarme eficazmente?	37
¿Cómo comunicarme eficazmente?	37
Pensamiento, sentimiento y comportamiento. Todo depende del color con que se mire	51
Autopercepción y autoestima. ¿Cómo cuidarme? La imagen de mí misma	66
Emoción y manejo de estrés. ¿Cómo manejar mis propias emociones?	78
Metas y objetivos. ¿Qué metas quiero conseguir?	94
Resolución de problemas. ¿Cómo enfrentar problemas y conflictos?.....	108
Apoyo social y trabajo en equipo. La unión hace la fuerza	121
Cierre. Repasando lo trabajado. Despedida.	131
 Bibliografía	 139

Presentación



Me enorgullece poder contar en Andalucía con una iniciativa, que hoy podemos considerar veterana, de organización de grupos socioeducativos con personas atendidas en los centros de Atención Primaria del Servicio Andaluz de Salud. Desde 2011, los **Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud (GRUSE)** promueven el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida con enfoque de género, activos en salud y apoyo mutuo. Parten de la necesidad de ofrecer alternativas a la

medicalización del malestar emocional, con un enfoque positivo de la salud, centrado en comprender qué nos ocurre y cómo abordarlo de la mejor manera posible.

Tras una década, en la que se ha consolidado la oferta de grupos socioeducativos a mujeres en una amplia mayoría de los centros de salud de Andalucía, los GRUSE se han confirmado como una actividad relevante para la promoción de la salud. Promueven el bienestar emocional y la resiliencia de estas poblaciones, identificando las fortalezas de los individuos y de su entorno, para mantener su salud y enfrentar las adversidades. Este recorrido ha posicionado a los GRUSE en una de las iniciativas más destacadas del eje de bienestar emocional de la nueva Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía.

Esta Guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres, trata de fortalecer, en todos los materiales y recursos que incluye, los aspectos relacionados con los determinantes de la salud por razón de género, respecto a la versión original que se presentó en 2011.

Esperamos que esta actualización, junto con la difusión y formación en el marco de la Red GRUSE, permitan a las nuevas y los nuevos profesionales de trabajo social que se incorporan al Sistema Sanitario Público Andaluz, conocer y apreciar el papel de la actividad grupal en el conjunto de su desempeño, para promover la salud y el bienestar de las personas para quienes trabajan.

Quiero concluir felicitando al conjunto de profesionales de trabajo social de los centros de salud por la labor y el alto grado de compromiso que adquirieron desde la puesta en marcha de esta iniciativa, así como al grupo de profesionales que han hecho posible la actualización de esta Guía.

Andalucía, 25 de febrero de 2022

El Consejero de Salud y Familias

Jesús Aguirre Muñoz

Introducción

Esta frase: “Los hombres mueren de sus enfermedades y las mujeres tienen que convivir con ellas” (Thorslund, 1993), resume de manera muy gráfica la brecha de género que existe en la salud de mujeres y hombres.

Las mujeres tienen una esperanza de vida mayor que la de los hombres, pero su percepción de salud es subjetivamente peor, lo que se conoce como paradoja de la mortalidad¹ (OMS, 2015).

El género es un importante determinante social de la salud que, en interacción con otros, alcanza a duplicar el riesgo de percibir mala salud en las mujeres². Las desigualdades entre los hombres y las mujeres en España pueden mostrarse fácilmente en datos: en 2018, la ganancia media anual del trabajador español fue de 26.738,2€ frente a los 21.011,9€ de las trabajadoras³, es decir, el 78,6% de la de los hombres. La brecha salarial media entre hombres y mujeres alcanzó el 21,4% en 2018⁴, y se dan fenómenos como el llamado techo de cristal, que limita el ascenso laboral y las carreras profesionales de las mujeres por razones de género. Por otra parte, es el género femenino el que dedica más tiempo al trabajo no remunerado y de cuidados⁵: hasta 26,5 horas a la semana frente a las 14 horas que realizan los hombres.

También existen diferencias de género en los colectivos más vulnerables de la sociedad. Por ejemplo, el porcentaje de mujeres con algún tipo de discapacidad que opinan que sus necesidades de cuidado no están cubiertas supera en más del doble (25%) al de los hombres en la misma condición (10%). Un 43,1% de las personas que viven solas son mayores de 65 años y casi 3 de cada 4 son mujeres (71,9%)⁶.

Además, la violencia de género es una realidad que afecta a la vida de las mujeres y cuyos datos son alarmantes, un total de 1078 mujeres han sido asesinadas a manos de sus parejas en el periodo de 2003 a 2020 en este país⁷, siendo Andalucía una de las comunidades que más víctimas ha tenido, 216 mujeres, es decir, el 20% del total⁸.

Según los datos de la reciente Encuesta Nacional de Salud 2017 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2018), un 77,7% de los hombres y un 70,4% de las mujeres adultas en España perciben su salud de forma positiva. Mientras que, en Andalucía, este porcentaje es del 78,5% para

¹ Organización Mundial de la Salud. Beyond the mortality advantage: investigating women's health in Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015.

² García Calvente MM, del Río Lozano M, Maroto Navarro G, Sánchez-Cantalejo Garrido C, Fernández Ruiz E. Informe Salud Y Género en Andalucía 2018. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

³ Instituto Nacional de Estadística. Mujeres y hombres en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2020. Disponible en: <https://www.ine.es>

⁴ Instituto Nacional de Estadística. Mujeres y hombres en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2020. Disponible en: <https://www.ine.es>

⁵ Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo 2015. Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/encuesta-nacional-de-condiciones-de-trabajo.-2015-6-ewcs.-espana>

⁶ Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Continua de Hogares 2018. Disponible en: <https://www.ine.es>

⁷ Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer. XIV Informe Anual del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer. Madrid: Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad; 2020.

⁸ Consejería de Justicia e Interior de la Junta de Andalucía. Informe de magnitudes en materia de violencia de género en Andalucía. Junta de Andalucía; 2021.

los hombres y un 69,5% para las mujeres, es decir 9 puntos de diferencia⁹. Es una brecha que existe en todos los grupos etarios, pero que sigue aumentando con los años y que abarca diferentes dimensiones: una mayor prevalencia de enfermedades y dolencias crónicas en mujeres, que se da desde las edades más tempranas; el incremento del riesgo de sufrir un trastorno mental (hasta el 54% más), o mayor tasa de ansiedad y depresión (el 10,3% de prevalencia en mujeres adultas frente al 4% en hombres)¹⁰.

El rol del cuidado ha sido históricamente atribuido a la figura de la mujer, que hoy en día constituye uno de los pilares básicos de provisión de cuidados y atención a la salud familiar de nuestro sistema. Las mujeres constituyen el 60% de las cuidadoras principales de personas mayores, el 75% si hablamos de personas con discapacidad, y perciben un mayor deterioro de su salud a causa de esa tarea de cuidar (un 37% frente al 21% que perciben los hombres cuidadores)¹¹. El trabajo reproductivo no remunerado tiene un valor equivalente a casi el 76 % del PIB si se equipara al precio medio del trabajo asalariado¹². Las mujeres asumen la mayor parte del trabajo reproductivo, con cargas de cuidados que las llevan a realizar una doble jornada y acceder a empleos con peores condiciones. Esta división sexual del trabajo incide en los patrones de vida y en la salud¹³.

Las mujeres están sujetas a grandes cargas y obligaciones, ligadas, en gran parte, a la expectativa del rol femenino tradicional de ser las encargadas del espacio privado: ser buena madre, buena hija, etc. Además, tienen otras exigencias o mandatos de género: ser hermosa, comprensiva, buena profesional, etc., que influyen en la autovaloración que la mujer realiza de sí misma y genera insatisfacción y malestar cuando no se alcanza el nivel de perfección impuesto por la sociedad y autoimpuesto por ella misma¹⁴.

Las mujeres tienen peor percepción de su salud y más enfermedades crónicas y esta morbilidad diferencial se debe a factores estructurales de desigualdad, a los que ya hemos hecho referencia, económicos, laborales, de roles y estereotipos de género y también en la atención sanitaria.

En resumen, el componente de género en la estructura social, en interacción con muchos otros factores de la vida de las personas, tiene un gran impacto en la salud de las mujeres, tanto en la morbilidad, como en su autonomía, su autoestima y su satisfacción personal. Se generan, por tanto, desigualdades de género en salud, entendidas como aquellas disparidades en materia de salud entre mujeres y hombres, que son sistemáticas, innecesarias, evitables e injustas¹⁵.

Además, existen sesgos de género en la práctica sanitaria, que dan lugar a que no se tengan en consideración las causas psicosociales de la salud de las mujeres¹⁶. A pesar del detrimento la salud física, mental y de la calidad de vida de las mujeres asociada a los factores ya mencionados¹⁷, sus

⁹ Sánchez-Cruz JJ, García Fernández L, Mayoral Cortés JM. La Salud en Andalucía: Adultos. V Encuesta Andaluza de Salud 2015-2016. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2017.

¹⁰ García Calvente MM, del Río Lozano M, Maroto Navarro G, Sánchez-Cantalejo Garrido C, Fernández Ruiz E. Informe Salud Y Género en Andalucía 2018. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

¹¹ García-Calvente MM, del Río-Lozano M, Marcos-Marcos J. Desigualdades de género en el deterioro de la salud como resultado del cuidado informal en España, Gaceta Sanitaria. 2011; 25 (2): 100-7.

¹² Instituto Nacional de Estadística. Encuesta del Empleo del Tiempo 2010. Disponible en: <https://www.ine.es>

¹³ Duran MA. Los derechos postlaborales. Desigualdades de género. En: Gómez V, Ruesga S (Eds.) ¿Cobramos la pensión? Madrid: Pirámide; 2016.

¹⁴ García Calvente MM. Cuidados de salud, género y desigualdad. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2002.

¹⁵ Braveman P. Health Disparities and Health Equity: Concepts and Measurement. Annual Reviews of Public Health. 2006; 27: 167-94.

¹⁶ Iáñez Domínguez A, Álvarez Pérez R, García-Cubillana de la Cruz P, Luque Ribelles V, Morales Marente E, Palacios Gálvez MS. La desmedicalización de la vida cotidiana de las mujeres: los grupos socioeducativos en el Sistema Sanitario Público Andaluz, Gaceta Sanitaria; 2019, 33 (4): 398-400.

¹⁷ Nota: Desigualdades socioeconómicas con respecto a los hombres, malestar generado por el incumplimiento de las expectativas de género, carga del trabajo reproductivo y de cuidados a otras personas...

necesidades sanitarias suelen ser desatendidas o no reciben una respuesta adecuada¹⁸.

Las mujeres presentan una mayor frecuentación (5,8 visitas por persona y año) a los servicios de Atención Primaria que los varones (4,3 visitas por persona y año)¹⁹. Algunos estudios explican esta diferencia por la peor percepción de salud que ellas presentan y la mayor conciencia que tienen del malestar, lo que las lleva a identificar un mayor número de síntomas²⁰. En muchos de los análisis de situación de los servicios de salud se señala a las mujeres como “hiper frecuentadoras” y se plantean medidas para reducir este fenómeno sin tener en cuenta los factores que pueden estar detrás de él^{21,22}.

Los mandatos de género influyen en que las mujeres se hagan cargo de las necesidades de salud de ellas mismas y de las personas que las rodean. Al interiorizar esa responsabilidad, asumen la atención a los problemas de salud y la petición de ayuda y, también por ello, frecuentan más los servicios de Atención Primaria de Salud²³.

Se calcula que entre el 30% y el 60% de todas las visitas en Atención Primaria son debidas a síntomas para los que no se encuentra causa médica. Entre el 73% y el 80% de los pacientes de este tipo son mujeres²⁴. Al no tener en cuenta las cuestiones estructurales, las dolencias y el malestar que experimentan muchas mujeres se consideran una patología a la que se responde con tratamiento farmacológico, y en ocasiones, los síntomas de sus enfermedades son confundidos, minimizados o reciben un mal diagnóstico, atribuyéndose a una causa psicológica o psicosomática. A su vez, en muchas ocasiones, no son incluidas en los ensayos clínicos ni se han tenido en cuenta sus procesos naturales²⁵.

Todo esto contribuye a que las mujeres presenten mayor morbilidad psíquica y sean las principales consumidoras de psicofármacos, tanto desde la prescripción como desde el autoconsumo. En 2017, la morbilidad psíquica, en Andalucía, afectaba a un 35,3% en mujeres frente al 21,1% en hombres²⁶. De cada diez personas que consumen psicofármacos, 8,5% son mujeres. Las mujeres tienden a comunicar sus malestares de forma más natural en consulta, y muchas de las emociones que se asocian a ellos (tristeza, ansiedad) son relacionadas automáticamente con una patología mental, mientras que en los hombres, la expresión de emociones (ira, irritabilidad) se asocian a rasgos del carácter masculino, por lo que los y las profesionales de los servicios sanitarios tienden a sobre diagnosticar y sobre prescribir a las mujeres, mientras infra diagnostican a los hombres²⁷.

Cabe preguntarse, con todo lo planteado, si en realidad, las mujeres sufren más ansiedad y

¹⁸ Organización Mundial de la Salud. Women and Health: today's evidence tomorrow's agenda. Geneva: WHO; 2009.

¹⁹ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud. Recursos físicos, actividad y calidad de los servicios sanitarios; 2018.

²⁰ Rosa-Jiménez F, Montijano Cabrera AM, Herráiz Montalvo CI, Zambrana García JL ¿Solicitan las mujeres más consultas al área médica que los hombres? An Med Interna. 2005; 22 (11).

²¹ Fuertes Goñia MC, Carracedo E, Lorda A, Arillo A, Gómez AR, Martínez MJ. Intervención con pacientes hiperfrecuentadores persistentes en atención primaria, Medicina general. 2017; 6 (1).

²² Fernández-Cadalso S, García-Martínez J. (2012). Perfil psicológico del paciente hiperfrecuentador en un centro de atención primaria, Acción Psicológica. 2012; 9 (2): 35-46 doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4102>

²³ García Calvente MM, Rio Lozano M, Martín Barato A. Cuadernos para la Salud de las Mujeres nº 0: La Salud de las Mujeres ¿diferente o desigual? Instituto Andaluz de la Mujer y Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

²⁴ Velasco S. Atención biopsicosocial al malestar de las mujeres. Intervención en atención primaria de salud. Colección Salud 9. Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006.

²⁵ Valls-Llobet C. La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la interioridad, Aequalitas (Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres). 2010; 26: 38-45.

²⁶ Henares Montiel J, Ruiz-Pérez I, Sordo L. Salud mental en España y diferencias por sexo y por comunidades autónomas, Gaceta Sanitaria. 2020; 34 (2): 114-19.

²⁷ Romo Avilés N, Vega Fuentes A, Meneses C, Gil E, Markez I, Poo M. Sobre el malestar y la prescripción: un estudio sobre los usos de psicofármacos por las mujeres, Revista Española de Drogodependencias. 2003; 28 (4).

depresión o es que sus demandas son ignoradas y medicalizadas, hasta el punto en el que una cuestión social, la desigualdad de género, llega a ser tratada con fármacos y las quejas que expresan hacia sus condiciones de vida obtienen el status de “enfermedad”²⁸.

En relación con esta cuestión, numerosas autoras, como Betty Friedman, han hablado de un malestar inespecífico que deriva de las situaciones cotidianas que viven las mujeres. Este “malestar que no tiene nombre” explica esa sensación desagradable que aqueja a la mujer, aunque no sabe explicar ni decir de dónde viene²⁹. Velasco utiliza el término “la otra salud mental”³⁰, en el que se tiene en cuenta el impacto de los factores de género para establecer que, determinadas formas de dolor y alteraciones mentales, son expresiones del malestar de las mujeres, producto de los mandatos del rol de género que tienen que desempeñar. Define este malestar como “el sufrimiento que no puede ser descifrado y expresado en palabras, que emerge con síntomas somáticos y anímicos sin causa orgánica demostrable”³¹.

Frente a la excesiva prescripción de tratamientos farmacológicos, se debe reivindicar la importancia de la prevención y la promoción en salud mental desde una perspectiva de género, por las implicaciones que tiene para la salud. Según un informe encargado por la Comisión Europea a la International Union for Health Promotion and Education (IUHPE)³², las actividades de promoción de la salud mental suponen la creación de condiciones individuales que se relacionan con factores afectivos (autoestima, autoconocimiento, vínculos afectivos, sentimiento de seguridad y crecimiento socio-emocional), sociales (interacciones positivas, empoderamiento, apoyo social y participación social) y habilidades (solución de problemas, afrontamiento de estrés, habilidades sociales y habilidades para la vida), que posibilitan un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo.

Diversos estudios sostienen evidencias de la eficacia de las actividades de promoción de la salud en Atención Primaria, en las que la aplicación de terapia cognitivo-conductual disminuye la vulnerabilidad al estrés, los niveles de ansiedad y depresión³³, se mejora la capacidad de las personas para afrontar de manera eficaz las situaciones adversas a las que se enfrentan en su día a día³⁴ y se refuerza su bienestar emocional.

Muchas de las intervenciones de promoción de la salud mental de personas que presentan malestar psicosocial son grupales y se ofertan desde Atención Primaria, ya que, desde un enfoque de Salud Pública, se considera que la salud mental se debe promocionar en toda la población, no solamente en aquella que presente una patología, para fomentar el bienestar de la ciudadanía^{35,36}.

²⁸ Burín M. Mujeres al borde de un ataque de psicofármacos. 2000 [en línea]. Disponible en: <http://old.clarin.com/diario/2000/08/31/o-02901.htm>

²⁹ Friedan B. La mística de la feminidad. Valencia: Cátedra, Colección Feminismos. 2016.

³⁰ Velasco Arias S. Evaluación de una intervención biopsicosocial para el malestar de las mujeres en atención primaria, Feminismo/s. 2007; 10: 111-31.

³¹ Velasco Ruiz MT, Álvarez-Dardet C. Modelos de atención a los síntomas somáticos sin causa orgánica. De los trastornos fisiopatológicos al malestar de las mujeres, Rev Esp Salud Publica. 2006; 80 (4): 323-33.

³² Merino B, Arroyo H, Silva J. La evidencia de la eficacia de la promoción de salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.

³³ Peralta Ramírez MI, Robles Ortega H, Navarrete Navarrete N, Jiménez Alonso J. Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés: pacientes crónicos y personas sanas, Salud Mental. 2009; 32 (3): 251-8.

³⁴ Utrera Caballero V, Guerrero Sánchez R, Rosado Tejero L. Mindfulness como terapia para la disminución de la ansiedad y síntomas depresivos. Boletín Psicoevidencias nº 37. Tercer Cuatrimestre 2013. Disponible en: <https://www.psicoevidencias.es/contenidos-psicoevidencias/banco-de-cat-s/403-mindfulness-como-terapia-para-la-disminucion-de-la-ansiedad-y-sintomas-depresivos>

³⁵ Salazar Fraile J, Sempere Verdú E. Malestar emocional: Manual práctico para una respuesta en Atención Primaria. Valencia: Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana; 2012.

³⁶ Mateo Rodríguez I (Coord.), García-Cubillana de la Cruz P, Conde Gil de Montes MP. Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011.

Existen, a su vez, numerosas experiencias de intervenciones^{37,38} para la promoción de su salud mental en mujeres que presentan malestar emocional, realizadas con enfoque de género y que trabajan las problemáticas específicas de éstas. En estas intervenciones se trabaja tanto el fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima de manera grupal como la creación de un espacio de escucha activa y de confianza, donde se potencien los activos en salud. Se trata de posibilitar un entorno^{39,40,41} de empoderamiento en el que las mujeres aumenten su autoestima y aprendan a manejar las situaciones adversas de la vida.

En 2011 se pone en marcha, en Andalucía, la Estrategia de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria “GRUSE”. Inicialmente surge como una iniciativa de promoción y prevención ligada al Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2008-2012⁴². Posteriormente, los grupos socioeducativos en Atención Primaria, se confirman como una actividad de especial relevancia en el eje de bienestar emocional y se incluyen en la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía⁴³.

La estrategia GRUSE se dirige a promover la salud entre personas con síntomas de malestar que no se explican con una enfermedad y que necesitan obtener herramientas y habilidades para enfrentarse a las situaciones adversas de la vida cotidiana. Se basa en un programa de intervención grupal socioeducativa, a través de 8 a 10 sesiones acotadas, que pretende promover el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida desde el enfoque de igualdad, apoyo mutuo y activos en salud. Los grupos GRUSE parten de la necesidad de ofrecer alternativas a la medicalización del malestar emocional de las mujeres⁴⁴. Pero aportan un enfoque positivo de la salud emocional, un enfoque centrado en comprender qué me pasa y cómo abordarlo de la mejor manera posible.

El enfoque de activos en salud, desde el que se ponen en marcha los GRUSE, trabaja con el concepto de empoderamiento desde tres niveles⁴⁵: individual en el que la persona toma conciencia de la desigualdad; grupal, ante esta toma de conciencia, reconoce y se alía con sus iguales; y comunitario, de lo anterior surge la búsqueda de acciones para cambiar la situación a un nivel estructural. Debido a que GRUSE intenta ser una intervención costo-eficiente y de baja intensidad, tiene una duración limitada a 8 sesiones. Por ello y por su diseño, el alcance de la estrategia GRUSE trabaja en el primer y segundo nivel de empoderamiento. Pero es insuficiente para abordar el nivel comunitario. Aun así, se insta a las mujeres, al finalizar los grupos, a participar y si es posible, influir, en sus entornos y recursos comunitarios.

Es importante mencionar que no existe una sola forma de ser mujer, las diferentes realidades estructurales influyen en las vivencias de las mujeres. Desde esa “interseccionalidad” se deberán

³⁷ Lloret I. Talleres de autoconsciencia: una oportunidad de salir a flote, Mujeres y Salud, 2010; 29: 27-30.

³⁸ Migallón P, Galvez B. Los grupos de Mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima. Madrid: Instituto de la mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006.

³⁹ Asociación de mujeres para la salud. En <https://www.mujeresparalasalud.org/>

⁴⁰ Perez Jarauta MJ, Echauri M. En la madurez. Guía educativa para promover la salud de las mujeres. Gobierno de Navarra; 1997.

⁴¹ Rodríguez M. Promoción de salud de mujeres mayores rurales. La promoción de salud con enfoque de género. Mujeres y Salud. 2005; 16. Disponible en: https://matriz.net/mys16/16_24.htm

⁴² Valmisa Gómez de Lara E. (coord.) et al. II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud; 2008. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/ii-plan-integral-de-salud-mental-2008-2012>

⁴³ Consejería de Salud y Familias. Estrategia de promoción de una vida saludable en Andalucía. Formulación aprobada por el Consejo de Gobierno de la Junta de Andalucía en su sesión de 12 de noviembre de 2019. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html>

⁴⁴ Mateo Rodríguez I (Coord.), García-Cubillana de la Cruz P, Conde Gil de Montes MP. Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011.

⁴⁵ Kabeer N. Empoderamiento desde abajo: ¿Qué podemos aprender de las organizaciones de base? En: León M (comp.). Poder y empoderamiento de las mujeres. Bogotá: Tercer Mundo SA; 1997.

tener en cuenta las diferencias en función de la clase social, la etnia, la identidad y orientación sexual y muchas otras⁴⁶.

Un proyecto de investigación llevado a cabo por la Universidad Pablo Olavide, la Universidad de Huelva, la Universidad de Cádiz, la Consejería de Salud y el Servicio Andaluz de Salud, para conocer el impacto de los GRUSE en la salud de las mujeres (2015-2019), encontró mejores resultados en las participantes de GRUSE que en los grupos de control en variables como sentido de comunidad, confianza en las personas, relaciones interpersonales, bienestar emocional e inclusión social, autodeterminación (escala GENCAT), autoestima, satisfacción con la vida así como ansiedad y depresión⁴⁷. Los resultados se mantenían inalterables a los 6 y a los 18 meses. Este estudio no encontró diferencias significativas, en el registro de visitas al centro de salud o el consumo de psicofármacos, si bien un estudio previo sí que recogía una autopercepción de menor uso de medicación entre las participantes en GRUSE⁴⁸.

En 2016, motivados por las consecuencias sobre la salud mental que la crisis económica suponía para los hombres, se pone en marcha una segunda fase de la estrategia GRUSE cuyo objetivo es trabajar con hombres con malestar emocional y para ello elabora una guía específica⁴⁹. Tras la publicación de la guía para desarrollar GRUSE con hombres, se detectó la necesidad de reforzar el enfoque de igualdad en la guía original para el trabajo con mujeres. Por eso, planteamos esta actualización que, manteniendo el enfoque de activos y apoyo mutuo, intenta fortalecer los elementos de análisis y abordaje de igualdad de género.

Para revisar la guía original, se han llevado a cabo los siguientes pasos:

1. Búsqueda bibliográfica sobre género y salud y género y salud mental.
2. Identificación de puntos débiles y áreas de mejora del manual original con enfoque de género.
3. Constitución del grupo de trabajo para modificar el Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE), con una primera propuesta para elaborar una guía de desarrollo de grupos con mujeres, manteniendo todo lo posible la guía original
4. Análisis de la propuesta de modificación y toma de decisiones por parte del grupo motor de la estrategia GRUSE.
5. Elaboración y revisión de un primer borrador de guía GRUSE con mujeres por parte del grupo motor y otros revisores.
6. Modificación del borrador de acuerdo con las sugerencias y elaboración de nuevos anexos, incluidos los contenidos de las sesiones.
7. Edición y maquetación final.

⁴⁶ Sánchez Melero H, Gil Jaurena I. Análisis interseccional y enfoque intercultural en el estudio de la ciudadanía y la participación: consideraciones epistemológicas, *Diálogo Andino*. 2015; 47: 143-9.

⁴⁷ Iáñez Domínguez A, Morales Marente E, Palacios Gálvez M, Luque Ribelles V. Resultados finales de la investigación que evalúa la estrategia GRUSE-Mujeres. III Encuentro GRUSE Málaga. 5 de marzo de 2019.

⁴⁸ Bruquetas Callejo C, Llamas Martínez MV. Evaluación de los Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Estudio cualitativo 2014. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.

⁴⁹ Millán Carrasco A et al (coord.) ESTRATEGIA GRUSE. Guía para el desarrollo de grupos con hombres. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2016.



Aspectos generales de los GRUSE-M

Objetivos

Objetivo general

El objetivo general de los GRUSE-M consiste en ofrecer a las mujeres que presentan malestar psicosocial derivado de las situaciones de la vida cotidiana, un espacio de apoyo para mejorar su salud y su bienestar, a través de un enfoque basado en la promoción de activos en salud y teniendo en cuenta la influencia del género como situación socio-estructural que origina desigualdades sociales de salud. Todo ello, siguiendo las líneas del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (PISMA) y de la Estrategia de Promoción de Vida Saludable en Andalucía.

Objetivos específicos

1. Crear espacios de encuentro grupal, autoconocimiento y apoyo mutuo para mujeres que se pueden beneficiar de una reflexión sobre el malestar relacionado con el rol de género y sus mandatos, entendidos como conjunto de auto-imposiciones asumidas sobre lo que “debe ser una mujer”.
2. Apoyar a las mujeres en el análisis de las diferentes situaciones de su día a día y en las conductas que llevan a cabo, motivando y educando en el manejo de respuestas más saludables.
3. Ofrecer un espacio donde obtener apoyo psicosocial y reconocer los talentos, habilidades, intereses y experiencias que constituyen un valioso arsenal para afrontar la vida cotidiana.
4. Promover, con metodología grupal y en un contexto de apoyo mutuo, la salud emocional de las mujeres que participan en los grupos, favoreciendo la identificación y uso de activos individuales, comunitarios e institucionales, desde un enfoque de promoción de salud.
5. Fomentar el aprendizaje, aprovechamiento y adquisición de habilidades centradas en los recursos personales que constituyen factores protectores o de resiliencia para la salud mental (habilidades de comunicación, asertividad, etc.), así como en las habilidades necesarias para afrontar de forma eficaz las situaciones de riesgo (desarrollo de la autoestima, pensamientos positivos, etc.).
6. Permitir que emerja el malestar relacionado con dificultades reales de la vida de las mujeres participantes.
7. Identificar otras demandas y transmitirlas a los dispositivos y servicios correspondientes.

Perfiles

Los GRUSE-M están dirigidos a mujeres adultas que presentan malestar psicosocial y dificultades para enfrentarse a situaciones de su vida cotidiana y que acuden a consulta en los centros de salud de atención primaria. En definitiva, mujeres que precisen potenciar sus activos propios y comunitarios para promocionar su salud y bienestar emocional.

Se incluyen en este grupo a mujeres que presentan síntomas inespecíficos de malestar físico o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para manejar o afrontar situaciones adversas derivadas de:

1. Complicaciones sociales o personales, sobre todo relacionadas con los mandatos de género, que actúan como factores de riesgo para la salud si no se cuenta con habilidades o recursos para afrontarlas adecuadamente.
2. Presencia de acontecimientos vitales que configuren un factor de riesgo en personas vulnerables.
3. Situaciones problemáticas que no aparecen como factor de riesgo pero que suscitan demanda de ayuda o atención.

Tal y como se ha comentado en la introducción, existen numerosas experiencias vitales que varían en función de los contextos y los entornos de las mujeres: sus vivencias difieren según la clase social a la que pertenezcan, el lugar en el que vivan, su edad, su orientación sexual, etc. Los materiales de este manual están principalmente adaptados a un perfil de mujer de clase media con dominio de la lectoescritura, pero en su desarrollo pueden adaptarse los contenidos y materiales a otros colectivos de mujeres por parte de los y las trabajadoras sociales que imparten los GRUSE. La Red GRUSE, comparte, en su plataforma de comunicación (www.gruse.es), adaptaciones de formato, sesiones y materiales a diferentes contextos y necesidades. En su seno también se valorará, si fuese necesario, la necesidad de realizar nuevas guías específicas para otros perfiles de población.

Es importante hacer una correcta difusión, captación y selección para llegar a aquellos perfiles de mujeres que podrían beneficiarse de participar en la estrategia GRUSE.

Difusión

Las mujeres acuden con más frecuencia y facilidad a los servicios de Atención Primaria cuando experimentan malestar, lo que constituye una facilidad a la hora de proponerles la participación en los grupos. Lo relevante en esta fase es que los y las profesionales que trabajan en Atención Primaria conozcan la estrategia GRUSE, los perfiles de personas destinatarias y la importancia de su derivación.

Esto se puede incentivar realizando sesiones informativas de forma recurrente y entregando material que contenga la información para el desarrollo de las actividades, tanto al personal sanitario como al resto de profesionales no sanitarios y de otros entornos.

Por otra parte, se pueden difundir carteles informativos en los centros sanitarios o en espacios comunitarios con el objetivo de que se den a conocer a un mayor número de personas. (Anexo 1. texto del cartel informativo de los GRUSE-M para anunciar la actividad).

Captación

El motor principal de acceso a los grupos socioeducativos son las derivaciones por parte del personal de Atención Primaria, que alcanzan hasta el 70% del total⁵⁰. Es fundamental incidir en la implicación de los Equipos de Atención Primaria en la captación de las personas y que se realice de una forma correcta, teniendo en cuenta qué perfiles son adecuados y cuáles no. En el Anexo 2 se recoge un texto informativo sobre GRUSE-M para este personal (ver Anexo 2. Texto del folleto explicativo de los GRUSE-M para profesionales del distrito).

Se deben clarificar todos los aspectos de la estrategia GRUSE al personal que pueda contribuir en la captación de participantes, aportando información, disolviendo los prejuicios y remarcando la importancia de su colaboración. Se trata de una intervención de promoción, por lo que las personas participantes no tienen por qué presentar ningún problema de salud mental para formar parte del grupo.

Los y las profesionales de AP deberán seguir este procedimiento:

- Ofertar el programa a aquellas mujeres que consideren que cumplen los criterios de inclusión.
- Facilitar a las solicitantes una hoja de inscripción y la derivación a la Unidad de Trabajo Social.
- Transmitir esta información a la Unidad de Trabajo Social de su Centro de Salud.

Selección

En lo referente a la selección, la trabajadora o el trabajador social, abre el procedimiento de solicitudes del Centro de Salud. Se analizarán los perfiles de las posibles participantes que hayan cumplimentado la hoja de inscripción (incluida en el Anexo 3. Hoja de inscripción a los grupos socioeducativos) para la constitución de un posible grupo.

El primer paso será realizar una entrevista inicial con cada mujer aspirante a participar en el grupo, para evaluar su situación (según el guion orientativo de entrevista de evaluación inicial incluido en el Anexo 4). Se sugieren otros posibles instrumentos de evaluación en el Anexo 5, relacionados con los contenidos que se tratan en la estrategia GRUSE y que evalúan problemáticas relacionadas con las vivencias que suelen experimentar las mujeres.

Evaluación y registro

Esta Guía actualiza los instrumentos de evaluación y sistematización de datos para adaptarlos a los últimos cambios de registro de datos en DIRAYA o las sugerencias que surgen del estudio de investigación sobre la efectividad de los GRUSE⁵¹. Este es el caso de los materiales para la evaluación de la sesión (Anexo 6.1 Evaluación de la sesión y registro de asistentes) y del programa GRUSE (Anexo 6.2 Evaluación del programa), o para la evaluación de la evolución de cada participante (Anexo 7. Guion de la entrevista final).

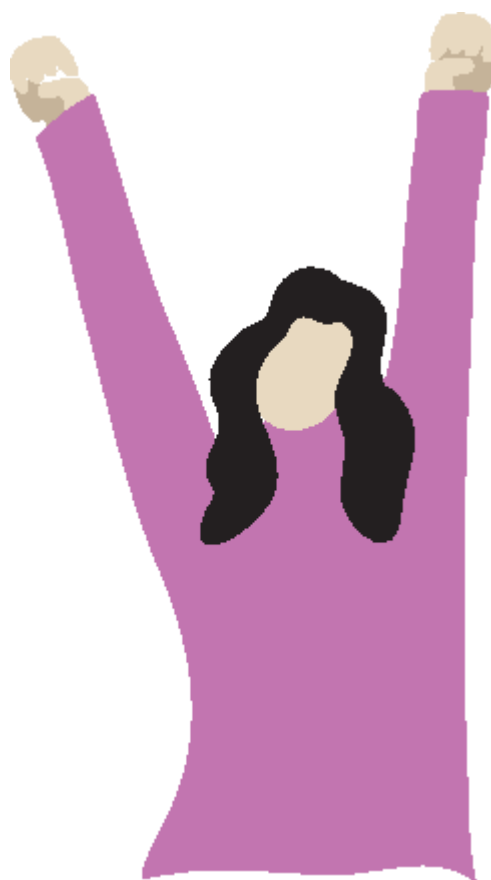
⁵⁰ Sistema de Información SIGAP. Servicio Andaluz de Salud, 2018.

⁵¹ Iañez A, et al. Proyecto de investigación: Análisis del impacto de los grupos socioeducativos de Atención Primaria (GRUSE) en la salud mental de las mujeres y en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Proyecto aprobado por Resolución de 20 de diciembre de 2016, de la Secretaría General de Investigación, Desarrollo e Innovación en Salud, de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, por la que se conceden subvenciones para la financiación de la Investigación, Desarrollo e Innovación Biomédica y en Ciencias de la Salud en Andalucía para el año 2016 (N.º expediente: PS-0088-2016).

Otras consideraciones organizativas

En el Manual original⁵² (o actualización del mismo que se pueda publicar en el futuro) se recogen más elementos que facilitan el desarrollo de grupos socioeducativos (implicación del Distrito Sanitario, otros/as profesionales...).

Queremos destacar en esta guía, que los grupos socioeducativos se enriquecen si se realizan en colaboración con agentes de las redes comunitarias de servicios y/o asociaciones del barrio, municipio... cuya población atiende el centro de salud. En la medida en que se consigan iniciativas intersectoriales se llegará mejor a colectivos de la zona que se puedan beneficiar de los grupos, se aprovecharán mejor los recursos, se identificarán y movilizarán mejor los activos y se conseguirán propuestas de contenidos más útiles para cada realidad.



⁵² Mateo Rodríguez I (Coord.), García-Cubillana de la Cruz P, Conde Gil de Montes MP. Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011.



Planteamiento de las sesiones

Las sesiones mantienen el patrón original:

- Duración entre 90 y 120 minutos, con una sesión semanal y entre ocho y diez sesiones en total.
- Hay tres sesiones que se consideran esenciales: la inicial, la de cierre y una tercera que aborda los activos en salud, tanto personales como comunitarios. Es especialmente importante para el éxito del grupo, cuidar el encuadre y sus normas de funcionamiento (horarios, tareas para casa, confidencialidad, participación, etc.).
- El resto de sesiones están planteadas en torno a diferentes temáticas o contenidos, pero compartiendo los enfoques transversales de igualdad de género y activos en salud. Se recomienda seguir el orden propuesto, si bien las sesiones se seleccionarán a partir del análisis de las necesidades y perfiles concretos de cada grupo.

La dinámica general de trabajo de las sesiones es la siguiente:

- **BIENVENIDA Y APERTURA DE LA SESIÓN:** Todas las sesiones comenzarán con unos minutos de repaso y recuerdo de las conclusiones de la anterior.
- Se devolverá al grupo la reflexión sobre el impacto en su vida cotidiana de este nuevo aprendizaje, prestando especial atención a la forma de expresar la habilidad desarrollada con los recursos de la persona (empoderamiento) y siempre en positivo.
- **PRESENTACION DE CONTENIDOS:** La parte de presentación de contenidos incluirá la exposición del tema central sobre el que va a girar cada sesión y diferentes dinámicas grupales para apoyar y entrenar en las habilidades que se van presentando.
- En esta Guía se presentan contenidos y materiales para diseñar ambos tipos de actividades (expositivas y prácticas y de dinámica grupal).
- **CIERRE DE LA SESIÓN:** Una tercera parte, como cierre, en la que se proponen diferentes dinámicas grupales para relajarse, relacionarse, sentir, jugar y reflexionar.

Las sesiones comparten las siguientes características:

- una metodología activa y participativa, lo que propicia el desarrollo de los objetivos, mejorando la interrelación, el clima y las actitudes;

- un aprendizaje práctico, que surge de la experiencia y del análisis del propio grupo; y un contenido teórico, totalmente integrado en las actividades prácticas.
- Es importante no olvidar algunas claves para realizar una dinamización adecuada de un grupo de intervención socioeducativa. Estas claves se presentan en el siguiente cuadro.

Claves para una buena dinamización

Se ha de asumir un **rol de apoyo**, acompañamiento y trabajo conjunto, nunca un rol protector, de suplencia o complementariedad. Se debe de empoderar a las integrantes del grupo, no generar dependencia del programa.

La persona responsable del grupo no ha de asumir una postura de omnipotencia. No ha de saberlo todo, ni hacerlo todo bien, no ser un modelo a seguir, sino un **agente facilitador**.

La labor principal es crear **espacios de reflexión** y aportar claves para ofrecer una nueva mirada de las situaciones vitales, basada en activos en salud y modelos de género más igualitarios.

Aportar claves para el análisis del modelo de género tradicional en todas las sesiones y en los debates. Identificar y poner de manifiesto, disimulos para adaptarse a la deseabilidad social, localizando **contradicciones** entre lo que dicen y hacen.

Lo que consolida al grupo es una **tarea homogénea** por parte de integrantes heterogéneas que aportan puntos de vista complementarios y que les permiten enriquecerse mutuamente. Es importante aprovechar la heterogeneidad, para evitar los discursos genéricos recurriendo a la **primera persona** en las opiniones de las participantes⁵³.

Las **emociones** se trabajan hablando de lo que se siente, siendo la detección y expresión de emociones un apartado importante a trabajar para conseguir roles más igualitarios. Para permitir esa tarea, la persona responsable del grupo ha de preguntar lo que sienten en los distintos momentos de las sesiones.

Los cambios requieren su tiempo y los grupos tienen 2 momentos: **Pretarea**: cuando se producen las confrontaciones y los miedos al cambio; y **Tarea**: momento de manejar la tristeza por los conflictos que generan los cambios.

Un buen dinamizador o dinamizadora del grupo hace un **reconocimiento explícito** de las capacidades que tiene o que va consiguiendo cada integrante.

Es clave hacer un **encuadre claro** del grupo: tiempo, espacio, objetivos, tareas, etc. Las normas son tan importantes como los contenidos, nos permitirán acotar las tareas, las expectativas de las integrantes, generar confianza y seguridad y también nos permitirán explorar su motivación. Defender el encuadre facilita la labor del grupo.

Hay que establecer la **distancia óptima** entre la persona responsable del grupo y las participantes, con la lejanía necesaria que permita dirigirles a los objetivos y el acercamiento suficiente para que los miembros del grupo se sientan en un espacio acogedor y de confianza.

Y sobre todo hay que **ALIVIANARSE**, restar importancia a los propios miedos que genera la dinamización del grupo⁵⁴.

⁵³ **Nota:** Esto nos permite confrontar distintas perspectivas y modelos de comportamiento que pueden facilitar cambios positivos.

⁵⁴ **Nota:** Se van a aportar elementos de ayuda, pero que se produzcan cambios y soluciones que mejoren el bienestar emocional de las integrantes del grupo depende de otras muchas variables fuera del alcance de la intervención.

Las sesiones propuestas, junto al objetivo principal de cada una de ellas, aparece en esta tabla:

Título de la sesión	Objetivo principal
1. Inicio Bienvenida. ¿Qué tengo yo que me puede ayudar?	Dar la bienvenida, conocer a las participantes, informar sobre la forma de trabajar en los GRUSE y el enfoque que se va a utilizar. Introducir el concepto de activo en salud, trabajando en la identificación de activos personales.
2. Activos personales y comunitarios ¿Qué hay a mi alrededor que me puede ayudar?	Abordar el concepto de “salud positiva” y “activo” y trabajar en la identificación de activos comunitarios.
3. Comunicación ¿Cómo comunicarme eficazmente?	Conocer cómo funciona la comunicación humana y aprender claves para una comunicación eficaz.
4. Pensamiento, sentimiento y comportamiento. Todo depende del color con que se mire.	Descubrir la relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Explorar como nuestra percepción de la realidad está asociada a nuestra forma de pensar como mujeres.
5. Autopercepción y autoestima ¿Cómo cuidarme? La imagen de mí misma.	Trabajar la percepción y la valoración de una misma y cómo mejorarla. Descubrir cómo cuidarnos.
6. Emociones y manejo de estrés ¿Cómo manejar mis propias emociones?	Aprender técnicas para mejorar la gestión de nuestras emociones. Asomarse a los problemas emocionales que trae consigo el rol femenino tradicional.
7. Metas y objetivos ¿Qué metas quiero conseguir?	Aproximar a las mujeres a una toma de conciencia de su situación vital actual. Reflexionar sobre sus deseos vitales e identificar las metas relacionadas con sus activos personales.
8. Resolución de problemas. ¿Cómo enfrentar problemas y conflictos?	Encontrar herramientas para el abordaje de los conflictos y situaciones problemáticas.
9. Apoyo social y trabajo en equipo. La unión hace la fuerza	Valorar la importancia del apoyo social en la salud emocional. Conocer claves y practicar habilidades que faciliten el trabajo en equipo y ayuden a fortalecer las redes de apoyo social.
10. Cierre. Repasando lo trabajado. Despedida	Despedir al grupo recordando los activos identificados y animando a continuar el trabajo iniciado. Reflexionar acerca del concepto de empoderamiento femenino.

Sesión 1 / 1 H. 30 min.

Bienvenida y presentación. El enfoque de activos.

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I: Bienvenida y presentación: (20 minutos).

Contenidos:

- Bienvenida
- Presentación y funcionamiento del grupo.

Bloque II: Desarrollo de la sesión (55 minutos).

Contenidos:

- El malestar y las dificultades a las que las mujeres se enfrentan. El enfoque de promoción de activos en salud para afrontar las situaciones difíciles.
- Dinámicas de la sesión

Bloque III: Cierre de la sesión (15 minutos).

Contenidos:

- Tarea para casa: Continuar con la elaboración del mapa de activos personales y registrar
- Dinámica: Lo que me llevo
- Técnica de respiración.

B. Materiales de apoyo a la sesión:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión.
- Hoja de resumen del plan de sesiones (Anexo 8.1)
- Ficha para trabajar activos personales (Anexo 8.2)
- Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3)
- Hoja de resumen de contenidos de la sesión (Anexo 9.1)
- Presentación Power Point de la sesión (Anexo 10.1).

BLOQUE PRIMERO. BIENVENIDA Y PRESENTACION

1. Bienvenida

- Valorar la participación de las personas responsables de la Dirección del centro junto a profesionales de Trabajo Social para dar la bienvenida a las participantes a los GRUSE.
- En esta bienvenida se refuerza el impacto en la salud de la intervención GRUSE. Se expone la trayectoria GRUSE en el centro: nº de personas que han participado, ediciones, testimonios de profesionales y participantes; un poco de historia sobre sus inicios a nivel local.
- Además de propiciar que las mujeres participantes se sientan cómodas y acogidas, se trata de generar confianza en la intervención y en profesionales que las van a desarrollar.
- Se agradece brevemente a profesionales que han derivado y animado a la participación, y principalmente a las personas participantes por ponerse en una situación activa para promocionar y mejorar su salud. La actitud recomendable es disfrutar y aprovechar el máximo la intervención grupal que van a iniciar.
- Tras la bienvenida por parte del equipo directivo se da la palabra al o a la trabajadora social que llevará el grupo para presentarse y agradecer la participación y explicar el funcionamiento del grupo.

2. Presentación.

Se recomienda para romper el hielo utilizar una técnica de dinámica de grupos para la presentación. 2 opciones:

DINÁMICA A: “EL OVILLO”

Objetivos: Facilitar la presentación de las integrantes del grupo, situándolas en un mismo plano. Ilustrar cómo las personas con intereses comunes pueden configurar una red de apoyo.

Instrucciones: Se sitúan todas las participantes del grupo (incluido la persona facilitadora) de pie formando un círculo. Empezando por la persona facilitadora, se cogerá un ovillo de lana y sin soltar la punta lo lanzará a una de las participantes, al tiempo que se presenta (diciendo su nombre y expectativas ante el grupo). La participante que recibe el ovillo repite la misma operación, sujetando la hebra de manera que quede tirante desde quien la envía a quien la recibe. Se repetirá la operación hasta que hayan intervenido todas las mujeres que forman el grupo. En el centro del círculo se aparecerá una red formada por las distintas direcciones que toma el hilo al ser pasado de una persona a otra.

Conclusión: Los grupos de personas generan una red de relaciones que nos ayuda a “parar” los golpes.

DINÁMICA B: PRESENTACIÓN POR PAREJAS

Objetivos: Promover la presentación de las personas integrantes en un grupo, favorecer la comunicación y la escucha.

Instrucciones: Las personas del grupo elegirán una pareja, o bien la persona dinamizadora elige a las parejas de forma aleatoria. Cada persona se presentará a su pareja durante unos minutos y viceversa. Después, por turnos, las participantes presentarán a su pareja al grupo.

Conclusión: ¡Qué interesante es conocer gente nueva! Y lo mejor para eso es escuchar.

3. Funcionamiento del grupo:

Con el trabajo grupal:

- Se persigue que las participantes reconozcan las dificultades de su vida cotidiana que influyen en su estado emocional y físico.
- Aprenderemos qué podemos hacer cuando la vida pasa por momentos difíciles para mantener la calma, para identificar soluciones, para tener una mirada diferente que nos ayude ante situaciones complicadas.
- Se pretende producir mejoras en la salud a través de la corresponsabilidad: que las personas participantes aprendan a utilizar sus recursos personales, así como aquellos disponibles en su comunidad, para tomar el control de su salud e intentar mejorar su calidad de vida.
- Se procura crear un espacio de apoyo y empoderamiento. Aprenderemos mutuamente, cada persona pensará sobre ella misma y las razones que ayudan a entender cómo se viven determinadas situaciones, a identificar recursos y posibilidades de cambio. Aunque nadie está obligado a hablar de cuestiones personales que no desee, compartir experiencias nos va a ayudar a entender mejor la realidad. La coordinación está entrenada en facilitar ese aprendizaje.

Normas de funcionamiento:

- Clima de confianza y de respeto. No se juzga ni se critica, todas somos imperfectas.
- Todo lo que se hable en el grupo es confidencial y no podrá contarse fuera del grupo a otras personas.
- Es importante la asistencia y la puntualidad por respeto a las demás.
- Escuchar atentamente, preguntar cuestiones que no quedan claras y participar activamente en las sesiones. Todas somos importantes y necesarias en el grupo.

Hay que detenerse en las normas, debatirlas el tiempo suficiente para que se asimilen y queden claras.

4. Estrategia GRUSE y Programa de sesiones

El OBJETIVO de estos grupos es mejorar vuestra salud y abordar el malestar derivado de las situaciones del día a día a las que tenéis que enfrentaros. Se hará a través de un enfoque basado en la promoción de activos en salud, es decir, centrándonos en lo positivo y teniendo en cuenta la influencia del género como situación socio-estructural que origina desigualdades.

Básicamente se trabajará en contar con “habilidades para la vida” (autoestima, capacidad para enfrentar estrés y las dificultades...) y con una buena red de apoyo social (participación social, familia y amigos).

GRUSE pretende generar un espacio para:

- Analizar vuestras respuestas ante diferentes situaciones y en las que influye como creemos que deben ser las mujeres. Un espacio que puede ayudaros a pensar y a entender las cosas que están impidiendo que os sintáis mejor, como primer paso para cambiarlas.
- Compartir vuestras experiencias y emociones.
- Establecer alianzas entre vosotras que os ayuden a establecer nuevas redes de apoyo mutuo y a acceder y/o movilizar recursos de vuestra comunidad.
- Aprender a reconocer vuestros talentos, habilidades, intereses y experiencias que constituyen un valioso arsenal para afrontar todas las situaciones de la vida cotidiana.
- Reconocer vuestras debilidades y practicar una aceptación saludable de ellas.

Las sesiones propuestas para trabajar son:

Título de la sesión	Objetivo principal
1. Inicio Bienvenida. ¿Qué tengo yo que me puede ayudar?	Dar la bienvenida, conocer a las participantes, informar sobre la forma de trabajar en los GRUSE y el enfoque que se va a utilizar. Introducir el concepto de activo en salud, trabajando en la identificación de activos personales.
2. Activos personales y comunitarios ¿Qué hay a mi alrededor que me puede ayudar?	Conocer el concepto de “salud positiva” y “activo” y trabajar en la identificación de activos comunitarios.
3. Comunicación ¿Cómo comunicarme eficazmente?	Conocer cómo funciona la comunicación humana y aprender claves para una comunicación eficaz.
4. Pensamiento, sentimiento y comportamiento. Todo depende del color con que se mire	Descubrir la relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Explorar como nuestra percepción de la realidad está asociada a nuestra forma de pensar, en buena medida, como mujeres.
5. Autopercepción y autoestima ¿Cómo cuidarme? La imagen de mí misma.	Trabajar la percepción y la valoración de una misma y aprender cómo mejorarla. Descubrir cómo cuidarnos.
6. Emociones y manejo de estrés ¿Cómo manejar mis propias emociones?	Aprender técnicas para mejorar la gestión de nuestras emociones. Asomarse a los problemas emocionales que trae consigo el rol femenino tradicional.
7. Metas y objetivos ¿Qué metas quiero conseguir?	Aproximar a las mujeres a una toma de conciencia de su situación vital actual. Reflexionar sobre sus deseos vitales y cómo aproximarse a ellos. Identificar las metas relacionadas con sus activos personales.
8. Resolución de problemas. ¿Cómo enfrentar problemas y conflictos?	Encontrar herramientas para el abordaje de los conflictos y/o situaciones problemáticas.
9. Apoyo social y trabajo en equipo. La unión hace la fuerza	Valorar importancia del apoyo social, para mantener la salud emocional. Conocer claves y practicar habilidades que faciliten el trabajo en equipo y el ayuden a fortalecer las redes de apoyo social.
10. Cierre. Repasando lo trabajado. Despedida	Despedir al grupo recordando los activos identificados y animando a continuar el trabajo iniciado. Reflexionar acerca del concepto de empoderamiento femenino.

Se sondeará el conocimiento de la temática presentada y se dará información sobre el contenido de dichas sesiones (metodologías, ejemplos, etc.). Se recordará al grupo que van a realizar un mínimo de 8 sesiones, incluidas las de inicio y cierre, pero que pueden alargarse o acortarse a propuesta del grupo. La persona responsable del grupo puede usar la Hoja resumen del plan de sesiones (Anexo 8.1) para ir cerrando el programa de sesiones con cada grupo.

Es conveniente cerrar las fechas de las sesiones para que puedan reservar tiempo, con antelación para asistir a las sesiones. Se puede entregar la hoja de planificación de las sesiones, anteriormente mencionada (Anexo 8.1) a las integrantes del grupo con los temas y fechas propuestas, para que le sirva de guía y recordatorio de las fechas comprometidas.

BLOQUE SEGUNDO. DESARROLLO DE LA SESION

1. El malestar emocional y las dificultades a las que las mujeres se enfrentan.

El género afecta a todos los aspectos de la vida de las mujeres. En España, la tasa de desempleo es mayor en las mujeres, las que trabajan ganan de media anual 5.812,89 € menos que sus compañeros varones⁵⁵ y acceden pensiones de menor cuantía (viudedad, no contributivas)⁵⁶. El 80% de los hogares monoparentales son soportados por mujeres, asumiendo un alto riesgo de pobreza⁵⁷. El género femenino dedica más tiempo al trabajo no remunerado y de cuidados (hasta 26,5 horas a la semana frente a las 14 horas que realizan los hombres).⁵⁸ En definitiva, las estrategias de cuidado siguen siendo muy “familistas” y recaen, esencialmente, sobre las mujeres. Las mujeres con menos recursos económicos y sociales cuentan con escasas oportunidades de superar las barreras de cuidado y lograr una buena incorporación al mercado laboral⁵⁹.

En cuanto a la salud, ser mujer duplica el riesgo de percibir mala salud⁶⁰. Según el Informe de Salud de las mujeres en Andalucía, la esperanza de vida al nacer es de 5 años más para las mujeres, pero, aunque viven más, tienen peor salud. Al nacer los hombres tienen 2 años más de esperanza de vida saludable que las mujeres.

Las mujeres son las mayores demandantes de servicios de Atención Primaria. El motivo de consulta en su centro de salud, en muchas ocasiones, no está relacionado con una enfermedad, sino con el malestar generado por acontecimientos adversos de la vida⁶¹.

Sara Velasco señala que determinadas formas de dolor y alteraciones mentales son expresiones del malestar provocado por las exigencias del papel que tradicionalmente se asigna a la mujer. Esto es lo que se conoce como “mandatos de género”. Ella dice que “el sufrimiento que no puede ser (...) expresado en palabras (...) aparece como sufrimiento anímico o en el cuerpo como síntomas

⁵⁵ Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. Mujeres en Cifras: Empleo y Prestaciones Sociales – Salarios; 2016.

⁵⁶ Fernández Maíllo G. VIII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. Madrid: Fundación FOESSA; 2019. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=790293>

⁵⁷ Kohan M. Principal causa de pobreza: ser mujer. Diario Público 16/10/2017. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/feminizacion-pobreza-principal-causa-pobreza-mujer.html>

⁵⁸ Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 2015.

⁵⁹ García Calvente MM; del Río Lozano M, Maroto Navarro G, Sánchez-Cantalejo Garrido C, Fernández Ruiz E. Informe Salud y Género en Andalucía 2018. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

⁶⁰ Organización Mundial de la Salud. Beyond the mortality advantage: investigating women’s health in Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015.

⁶¹ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud. Recursos físicos, actividad y calidad de los servicios sanitarios; 2018.

somáticos y anímicos sin causa orgánica demostrable”⁶². Entre las tareas y actitudes que se espera que desempeñen las mujeres, según ese modelo tradicional, está el de asumir los cuidados, actuar con sacrificio, entrega, comprensión, dulzura, sin violencia... En la actualidad, a las habilidades y actitudes para “cuidar de otros” se incorporan otras exigencias ligadas a ser una perfecta empleada, perfecta amante, etc. Se considera que una “mujer de verdad” es la que *limpia sin mancharse, cuida a las mascotas, cambia pañales, cose los disfraces para el colegio de los niños, va a la compra, quita la grasa, plancha la ropa, y además tiene tiempo para formarse y reciclarse profesionalmente, cuidarse a sí misma, hacer deporte, acudir a sesiones de terapia, hacer el amor y disfrutar de su pareja*⁶³.

En muchas ocasiones el malestar por el que pide ayuda en los servicios sanitarios, es atendido con la prescripción de ansiolíticos y/o antidepresivos. No sorprende que de cada 10 personas que consumen algún tipo de psicofármaco, el 8,5 sean mujeres⁶⁴.

2. El enfoque de promoción de activos en salud para afrontar las situaciones difíciles. Mapa de activos personales

Las mujeres contamos también con factores protectores de nuestra salud, muchos de ellos relacionados con la forma de ser mujer. Tradicionalmente, a las mujeres se les permite expresar libremente las emociones o pedir ayuda si la necesitamos y eso favorece nuestra salud⁶⁵. Pero seguro que cada una de vosotras tiene muchos más.

Existen factores, tanto personales como de nuestro entorno, que nos ayudan a abordar saludablemente momentos de la vida a los que cuesta más hacerles frente (dificultades económicas, conflictos internos, problemas familiares, enfermedades, pérdidas, etc.), es lo que denominamos “activo personal en salud”.



Un **activo** es cualquier factor de salud o cualquier recurso que mejora la capacidad de los individuos, las comunidades y la población en general, para mantener y sostener la salud y el bienestar⁶⁶.

Para entenderlo mejor vamos a ver el vídeo *Introducción a los activos en salud*: <https://www.youtube.com/watch?v=D9Lbyg6Q-r8> ⁶⁷.

Todas las personas tienen dones, habilidades y recursos que pueden usar para contribuir a la comunidad y mejorar sus vidas. Los activos tienen que ver con:

- Las **“habilidades para la vida”**, muchas de las cuales vamos a aprender a lo largo de las sesiones GRUSE:

⁶² Velasco Arias S. Evaluación de una intervención biopsicosocial para el malestar de las mujeres en atención primaria, *Feminismo/s*. 2007; 10: 111-31.

⁶³ Martín Barranco MS. Empoderamiento, autocuidado y autoestima (+ Cuadernillo de trabajo). El blog de Especialista (en Igualdad). Mayo. 2017 Disponible en: <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

⁶⁴ Valls-Llobet C. La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la interioridad, *Aequalitas* (Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres). 2010; 26: 38-45.

⁶⁵ Organización Mundial de la Salud. *Beyond the mortality advantage: investigating women’s health in Europe*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015.

⁶⁶ Cofiño R, Aviñó D, Benedé CB, Botello B, Cubillo J, Morgan A, Paredes-Carbonel JJ, Hernán M. Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales? *Gaceta Sanitaria*. 2016; 30 (S1): 93-8.

⁶⁷ Cardona A, Sánchez A, Sánchez V. *Introducción a los activos en salud*. 17/05/2019. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=D9Lbyg6Q-r8>

- Destrezas para solucionar problemas.
- Conductas prosociales y habilidades sociales
- Mejorar la autoestima.
- Capacidad para enfrentar estrés y las dificultades.
- Capacidad para enfrentar adversidad.
- Ser autónomas y tener nuestras propias metas y objetivos.
- Sentimiento de control y de seguridad.
- Empoderamiento.
- Contar con una buena **red de apoyo social**:
 - Participación social.
 - Relaciones interpersonales positivas.
 - Tener apoyo de familia y amistades
 - Tener ayudas de instituciones y servicios: empleo, servicios sociales.
 - Otras fórmulas de apoyo.

En esta sesión trabajaremos en identificación de los activos personales que nos ayudan a hacer un afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana.

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 1

DINÁMICA 1: CONSTRUCCIÓN DE UN MAPA DE ACTIVOS PERSONALES

Objetivo: Introducir a las participantes en la identificación de los activos personales y que comiencen a realizar un mapa de activos.

Instrucciones: Se trata de una dinámica abierta donde se solicita a cada participante que identifiquen aspectos de sí mismas de las que se sienten orgullosas. Se puede utilizar una plantilla (Anexo 8.2) o se les puede facilitar una cartulina en la que dibujen una silueta que las represente y la rellenen con sus talentos.

Se pide que generen cuantas más ideas mejor. Identificando aquellas habilidades que sienten que hacen mejor, aquellas partes de sí mismas de las que están más orgullosas o que les gusta más. Es posible que encuentre pocas, y que las que encuentren se relacionen con situaciones de cuidado, atención y/o dedicación a otras personas. En estos casos invitarles a que piensen en situaciones como: aquellas en las que se han sentido fuertes, dificultades que han sido capaces de superar, ocasiones en las que se han aceptado y sentido bien con ellas mismas, elementos que le generan disfrute personal (no relacionado con la responsabilidad de cuidar...) etc.

En una segunda fase se les pedirá que junto a cada elemento que hayan identificado expliquen por qué consideran que es una fortaleza. También se puede utilizar la Ficha para trabajar activos personales (Anexo 8.2) para sugerir ejemplos de posibles habilidades y/o activos personales.

Conclusiones: Para cerrar la técnica, se puede señalar que con esta y otras técnicas vamos a trabajar para sentirnos como las mujeres de alguno de estos videos, mujeres con capacidades, con

fortalezas, poderosas: “Hay algo en mí” de Miriam Rodríguez⁶⁸, “Roar” de Katie Perry (subtitulada)⁶⁹ o “Ser mujer” de la Universidad de Morelia⁷⁰.

Esta dinámica se puede repetir en la sesión de cierre, de manera que las mujeres vean la evolución en la percepción de sí mismas y de sus activos. Si se utiliza la silueta, es frecuente comprobar que, incluso el trazo del dibujo es más firme al finalizar el grupo.

DINÁMICA 2: EL DIBUJO DE SÍ MISMA⁷¹

Objetivo: Explorar cómo cada una se auto percibe, como se siente consigo misma, su conformidad con lo que es en este momento de su vida; que grado de bienestar experimenta su posicionamiento existencial real.

Instrucciones: Duración: 30 min. Recursos necesarios: Papel, bolígrafo y colores para dibujar

Pedir al grupo:

“Cerrad los ojos y permitid la toma de contacto con vuestro cuerpo. Permitid la aparición de imágenes visuales que de alguna manera expresen “vuestro yo interior” y cómo os sentís con respecto a vuestra vida. Tomaros vuestro tiempo para que recrear esas imágenes en vuestra mente. Pensad en qué colores le quieren poner al dibujo para expresar como sois y cómo os sentís. Cuando os pongáis a dibujar dirigid vuestra atención al proceso de dibujar y a cómo os sentís mientras lo hacéis (dejar unos 5 minutos).

Ahora abrid los ojos y en unos 15 minutos o así, haced un dibujo que os represente a vosotras mismas. Enseñad por turnos el dibujo a vuestras compañeras y describid el dibujo en primera persona del presente como si os estuvieseis presentando a vosotros mismas (Ej. Yo he usado el rojo para expresar el enfado que siento por muchas cosas...).”

Se puede preguntar, si las presentaciones son pobres, sobre las ideas que le han surgido al dibujarse: “¿Qué destacaríais de vuestro dibujo o del dibujo de los compañeros? y ¿Qué habilidades, capacidades... creéis que expresa el dibujo?”

Se recomienda usar esta dinámica en esta sesión y en sesiones posteriores (emociones y autoestima, sesión final) para poder comparar los avances en el descubrimiento de activos personales.

Conclusiones: La representación que hacemos de nosotras mismas no depende sólo de nuestra habilidad para dibujar, también indica qué percepción tenemos de nosotras y cómo nos sentimos.

DINÁMICA 3: SITUACIONES QUE NOS AFECTAN ¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?

Objetivo: Expresar sentimientos relacionados con el mandato de género.

Instrucciones: Se comienza señalando que hay una gran cantidad de situaciones por las que pasamos a lo largo de nuestra vida que pueden desestabilizarnos (la enfermedad de un ser querido, la crianza junto a las responsabilidades domésticas y laborales, los duelos, la soledad...), y afrontarlas puede tornarse difícil en algunas ocasiones. A esto, se le suma el impacto que tienen los roles de género en las vivencias que experimentan las mujeres, que se puede explicar con el

⁶⁸ Rodríguez M. Hay algo en mí. 20/04/2018. Disponible en:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=4VH3yW4GafQ&feature=emb_title

⁶⁹ Perry K. Roar. 17/11/2013. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BglYcVlaWBo>

⁷⁰ Universidad de Morelia. Ser mujer. 14/03/2012. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=AR_Y6vkeHHE

⁷¹ *Adaptado de:* Stevens J. El darse cuenta. Ed. Cuatro vientos; 2011 (págs. 261-263) y Maggio E, Álvarez M. Técnicas proyectivas. El test del dibujo de sí mismo. Disponible en: <https://sites.google.com/site/tecnicasproyectivasorg/simismo>

video *Imagina tu meta*⁷².

Se pasa a una reflexión acerca del rol de cuidadora que ocupa la mujer dentro de la sociedad patriarcal: *“A las mujeres se nos inculca que debemos hacernos cargo de las personas que nos rodean, incluso aunque eso pase por dejar de lado nuestros propios deseos y necesidades”*. Se comenta la doble jornada que tienen que realizar muchas mujeres: trabajar fuera y dentro de casa, cuidando a hijos e hijas, y también cómo somos nosotras las que nos solemos hacer cargo de las personas en situación de dependencia. Si en el grupo se encuentran perfiles de mayor edad, se puede hablar acerca del “nido vacío”, ya que las mujeres se dedican toda su vida a cuidar a su familia y cuando envejecen y ya no tienen que hacerlo, les invaden sentimientos de soledad o no saben cómo aprovechar su tiempo.

A continuación, se deja un turno de expresión para reflexionar sobre las situaciones personales de cada una y cómo creen que afectan a su vida. Es posible que en ese turno surjan frases que expresen el malestar emocional ligado a las expectativas de género. Se recomienda recoger esas expresiones señaladas por ellas mismas o, en su defecto, utilizar algunas frases como⁷³:

“Ahora que mis hijos están mayores y podría disfrutar... estoy perdida, desorientada, no sé qué hacer con mi vida”

“No sirvo para nada”

“Me siento culpable por disfrutar, por sonreír incluso por disfrutar un ratito de una serie, con todo lo que hay que hacer”

“No puedo más, estoy agotada”

“¿Por qué si no me falta de nada, me siento tan insatisfecha?”

Conclusiones: Las situaciones que vivimos en nuestro día a día y un afrontamiento poco saludable tienen un impacto negativo sobre nuestra salud y bienestar: ansiedad, depresión, baja autoestima. Las mujeres, con mucha frecuencia, abordamos esas situaciones con respuestas aprendidas de lo que debe ser una “verdadera mujer” según la tradición (mandatos de género), con autoexigencia, sentimiento de culpa, minusvalorando nuestros activos personales, sintiéndonos poco capaces, vulnerables, dependientes etc. Muchas de las frases que hemos señalado muestran esa visión. En GRUSE trabajaremos en un abordaje de las situaciones diferente, más saludable y con menos malestar, reflexionando, entre otras cosas, sobre el concepto de los que es “una mujer verdadera”. Podemos ver un ejemplo de ese concepto de mujer en el video *Ser mujer hoy*⁷⁴.

BLOQUE TERCERO. CIERRE DE LA SESIÓN

TAREA PARA CASA

Continuar identificando activos personales y registrarlas en la Ficha para trabajar los activos personales (Anexo 8.2) o aspectos de sí mismas que más les gustan, que les hacen sentirse más fuertes, más hábiles, más orgullosas de sí mismas...

⁷² Farmamundi. *Imagina tu meta*. 29/11/2016. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ni6YXNgOlX0>

⁷³ María. *Empoderamiento, autocuidado y autoestima (+ Cuadernillo de trabajo)*. El blog de Especialista (en Igualdad). Mayo 2017. Disponible en: <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

⁷⁴ Queijeiro E. *Ser mujer hoy*. 03/03/2017. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=fPigRLJ1PIg>

DINÁMICA: LO QUE ME LLEVO

En silencio o con música relajante pedir que cierren los ojos y se centren en cómo se sienten ahora y cómo se han sentido durante la sesión. Se pedirá que piensen sobre lo que creen que han aprendido, lo que se llevan, lo que creen que les ha servido o les va a servir...

Esta dinámica de carácter reflexivo implica hacer una recopilación de lo aprendido y es conveniente repetirla en el cierre de cada sesión. Si faltase tiempo para recoger las aportaciones, se pedirá que registren sus respuestas en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3) y será revisada al comienzo de la siguiente sesión. Para personas con problemas de lectoescritura se le pedirá que lo piensen para comentarlo en la siguiente sesión.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

A lo largo de las sesiones se irán enseñando distintas técnicas que permitan contrarrestar sensaciones desagradables ligadas a la ansiedad (palpitaciones, sudoración, etc.) y nos ayuden a sentirnos mejor. En esta sesión inicial es recomendable comenzar con un ejercicio sencillo de respiración. Se adjunta el enlace a un video⁷⁵ que explica una técnica sencilla de respiración relajante.



⁷⁵ Rojas M. Técnicas de respiración para relajarse. Actitudfem. 27/05/2015 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=PhhYvS0RjzI&t=76s>

Sesión 2 / 1 H. 30 min.
Activos personales y comunitarios

¿Qué tengo yo o qué hay a mi alrededor que me puede ayudar?

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I. Bienvenida (15 minutos)

Contenidos:

- Repaso de la sesión anterior (revisar tarea para casa)

Bloque II: Desarrollo de la sesión (45 minutos).

Contenidos:

- Activos en salud. Modelo de activos versus déficit
- Dinámicas de la sesión

Bloque III: Cierre de la sesión (15 minutos).

Contenidos

- Tarea para casa: Continuar identificando activos en la comunidad.
- Dinámica “Lo que me llevo”.
- Técnica de respiración.
- Evaluación de la sesión.

B. Materiales de apoyo a la sesión:

Los materiales a utilizar para la dinamización de esta sesión son:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión.
- Hoja resumen de la sesión (Anexo 9.2)
- Ficha de identificación de activos comunitarios (Anexo 8.4)
- Presentación Power Point de la sesión (Anexo 10.2)

BLOQUE PRIMERO. BIENVENIDA

En esta sesión la bienvenida se centrará en repasar los activos personales identificados en casa por cada participante.

BLOQUE SEGUNDO. DESARROLLO DE LA SESION

1. Activos en salud

Vamos a seguir abordando la identificación de activos personales que se introdujo en la sesión anterior. Hablar hoy día de activos en salud implica centrar nuestra atención en la salutogénesis o el modelo de salud positiva que ya propusiese hace varios decenios autores como Antonovsky⁷⁶, Scales⁷⁷ y Lindstrom⁷⁸. Desde una perspectiva salubrista⁷⁹, se pone el acento en el origen de la salud y no en el de la enfermedad como forma de promocionar la salud, lo que implica, **trabajar desde aquello que está sano** y por tanto genera bienestar (óptica no patógena)⁸⁰.

Como ya vimos en la primera sesión un activo para la salud puede ser entendido o definido como: *“cualquier factor o recurso que potencie las capacidades de los individuos, de las comunidades y poblaciones, para mantener la salud y el bienestar”*⁸¹, lo que lleva aparejado una labor de búsqueda (intrínseca y extrínseca) de los recursos propios y los existentes en el entorno, en beneficio tanto del bienestar individual como en el de la comunidad. Con esta idea se pone de manifiesto que:



Un Las personas y las comunidades están dotadas de **aptitudes, talentos y oportunidades** que contribuyen a su propio bienestar físico y emocional y al de su comunidad⁸².

Las personas podemos contribuir a la comunidad y retroalimentarnos de lo que aporta la comunidad en un “todo en movimiento”⁸³. La idea de la contribución y el aporte comunitario desde el modelo de activos en salud, nos acerca al paradigma sistémico cuyo mapa de activos juega un papel de suma importancia.

Se usa el modelo ABCD de Desarrollo Comunitario Basado en los Activos⁸⁴, cuyo fin último, estriba en la captación y desarrollo de recursos individuales y comunitarios en pro del favorecimiento de la salud mental y el bienestar de los individuos, sustituyendo o complementando medidas ligadas al modelo del déficit (farmacológicas...) por medidas basadas

⁷⁶ Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.

⁷⁷ Scales PC, Leffert N. Developmental assets: A synthesis of the scientific research on adolescent development. Minneapolis, MN: Search Institute; 1999.

⁷⁸ Lindstrom B, Eriksson M. The salutogenic approach to the making of HiAP/healthy public policy: illustrated by a case study, Global Health Promotion. 2009; 16 (1): 17-28.

⁷⁹ Hernán M, Lineros C, Morgan A. Los activos para la salud personales, familiares y comunitarios. En: Hernán M, Morgan A, Mena AL (eds.). Formación en salutogénesis y activos para la salud. Granada: Escuela Andaluz de Salud Pública; 2013.

⁸⁰ Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion, Health Promotion International. 1996; 11 (1): 11-8.

⁸¹ Morgan A, Ziglio E. Revitalising the evidence base of public health: an assets model, Promotion & education. 2007; (Supp. 2): 17-22.

⁸² Morgan A, Davies M, Ziglio E. Health Assets in a Global Context: Theory, Methods, Action, JAMA. 2011; 305 (9): 945-6.

⁸³ Jiménez JM. Los grupos socioeducativos: una experiencia de Buena práctica metodológica en Atención Primaria de salud, Cuaderno de Trabajo Social. 2013; (53): 6-16.

⁸⁴ McKnight J. Mapa de activos en las comunidades. En: Hernán M, Morgan A, Mena AL (eds.). Formación en salutogénesis y activos para la salud. Granada: Escuela Andaluz de Salud Pública; 2013.

en los talentos, la solución positiva y la estima. El mapa de activos comunitarios se estructura en niveles donde se integran elementos relacionados con la cultura y la economía local, la infraestructura, instituciones y organizaciones que la representan, así como, la propia ciudadanía (ver gráfico 1). Se trata de identificar todo lo que existe en mi barrio o en mi pueblo que contribuye a hacernos sentir bien a quienes vivimos allí, puede ser el Centro de Salud, un banco frente al mar, la vecina que vende huevos frescos o la fiesta de la primavera.



Gráfico 1: Mapa de activos comunitarios⁸⁵

Este mapa debe convertirse en una herramienta potente de identificación de aquellas cualidades y atributos que promueven, refuerzan y hacen mantener el bienestar emocional de la persona.

2. Modelo de activos versus déficit

La diferencia entre ambos modelos desde el ejemplo:

ENFOQUE BASADO EN ACTIVOS:

Esta es María, se le da muy bien jugar al baloncesto y trabajar en equipo. Se lleva fenomenal con los niños y niñas, así que se le propone entrenar el equipo juvenil de baloncesto del colegio” Con ello se promueve su bienestar y se favorece el de una parte de la comunidad. (Enfoque basado en la PERSONA y el EMPODERAMIENTO).

⁸⁵ Hernán García M. Mapas de activos y desarrollo comunitario basado en activos. Clase en Seminario Avanzado de Promoción de la Salud. Escuela Andaluza de Salud Pública; 2011.

ENFOQUE BASADO EN EL DÉFICIT:

María tiene depresión, no encuentra nada que la motive y casi nunca acaba lo que empieza. Consume ansiolíticos y antidepresivos a diario porque si no, no se ve capaz de afrontar el día a día.” Convertimos a María en una persona enferma dependiente de la farmacología, sin contar con alternativas reparadoras y regeneradoras de la salud. (Enfoque basado en el PROBLEMA y la DEPENDENCIA).

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 2

DINÁMICA 1: DONES COMO PERSONA

Objetivos: Esta actividad resulta interesante para trabajar en aquellos activos individuales que más les cuesta poner en marcha a las mujeres:

Aquellos relacionados con el autoconcepto y la valoración de sí misma (autoestima), con las pasiones y los deseos personales.

El trabajo en la asertividad: está bien poner límites en la atención y cuidado otras personas para poder cuidar de sí mismas y disfrutar de tiempo personal. Amar no es estar al servicio de las demás personas.

También es importante reflexionar sobre la capacidad de ayudar, de hacer y conservar amistades, de organizar y planificar el tiempo, así como poner en valor el autocuidado como activo básico.

Instrucciones: Se explicará al grupo que todas las personas tenemos CUALIDADES/ DONES que nos hacen fuertes. Estos dones proceden, bien de la herencia (biología y cultura) o se basan en la experiencia y la historia de vida (ambiente), y principalmente son de tres tipos:

1. Conocimiento y razonamiento (cosas de las cuales tú tienes conocimiento y/o has reflexionado). No hace falta que sean conocimientos muy especializados, por ejemplo, te sabes las canciones tradicionales del pueblo o del barrio.
2. Habilidades instrumentales (cosas que sabes hacer o puedes crear). Desde cocinar o pintar hasta arreglar un enchufe o cambiar una rueda.
3. Emociones (cosas que te conmueven o te mueven a actuar).

Se entrega a las participantes tres grupos de tarjetas de cartulina de diferente color (uno para conocimientos, otro para habilidades y otros para sentimientos). Se les pide que hagan el esfuerzo de identificar y plasmar en cada grupo de tarjetas cualidades que cree tener. Luego cada una de ellas, y de forma individual muestra al grupo sus cualidades y las justifica o explica. Se crearán agrupaciones de cualidades cuando estas se repitan, creando con ello cercanía, identificación y unidad de grupo. En caso de problemas de lectoescritura se puede plantear un tiempo de reflexión individual y una ronda de presentación verbal de las cualidades de cada mujer (sin uso de tarjetas). Se recuerda a las participantes los activos personales ya identificados en la sesión de inicio (Anexo 8.2 “Ficha para trabajar los activos personales”).

Conclusiones: Todas tenemos talentos y habilidades individuales que son importantes y nos ayudan a mejorar, a resolver problemas o a estar bien, pero si unimos nuestros talentos a los de otras personas, entonces tendremos un auténtico arsenal de positividad en la que apoyarnos.

DINÁMICA 2. EL ÁRBOL DE LOS LOGROS⁸⁶

Objetivos: Identificar cualidades y relacionarlas con los logros obtenidos a lo largo de la vida, desarrollando el autoconocimiento y la autoconfianza.

Instrucciones: 40-50 min. *Recursos necesarios:* Papel, bolígrafo y colores para dibujar

Se reparten un par de folios a cada una. En uno de ellos, deben elaborar dos listas. La primera constará de valores positivos, ya sean cualidades personales (valor, constancia...), sociales (simpatía, empatía...) o físicos (agilidad, resistencia...). Con unos 10 minutos será suficiente.

La segunda lista debe contener logros conseguidos a lo largo de la vida de cada participante. Da igual que sean logros grandes o pequeños, con tal de que sean cosas que hagan sentir orgullosas a las participantes. Otros diez minutos para elaborar esta lista.

Una vez terminadas las dos listas, se pide a las participantes que elaboren su “árbol de logros”. Se les aconseja que hagan un dibujo grande en el segundo folio que se les proporcionó, con su tronco, copa, raíces y frutos. Las raíces y los frutos deben hacerse de distintos tamaños. Una vez que el árbol está dibujado, las participantes colocarán en las raíces los valores positivos de la lista, y en los frutos los logros conseguidos. Si el valor o el logro son muy importantes, se colocará en una raíz o un fruto grande; y así con los valores y logros más pequeños en las raíces y frutos pequeños.

Una vez terminado el árbol, llega el momento de la reflexión. Es posible que ellas se sorprendan al ver la relación entre sus valores y sus logros; y al ver la cantidad de cualidades y logros que han conseguido en la vida. El objetivo de la reflexión es que las participantes tomen conciencia de sus cualidades y vean que han resultado útiles para conseguir cosas que después les hacen sentir satisfechas. De esta manera, se abre paso la idea de que también pueden usar sus valores y cualidades para tener éxito el futuro.

Conclusiones: No solemos tener consciencia de nuestros logros y de cómo éstos se relacionan con nuestros valores. Es fundamental percibir que somos capaces de lograr cosas positivas gracias a nuestras capacidades, nuestros talentos.

DINAMICA 3: DESCUBRIENDO MI COMUNIDAD

Objetivos: Identificar todos los elementos y recursos positivos que hay en mi entorno comunitario y cómo aprovecharlo.

En función del desarrollo de la sesión, valorar si incluir aquí esta dinámica o reservarla para más adelante, incluso dejarla para la última sesión o desdoblar la sesión de activos y dedicarle dos semanas.

Instrucciones: Se le explica al grupo los diferentes activos que existen y pueden hallarse en la comunidad en que viven a fin de aprender a identificarlos:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| - Cultura local | - Instituciones |
| - Economía local | - Organizaciones y asociaciones |
| - Infraestructura física y espacios | - Ciudadanía |

⁸⁶ *Adaptado de:* Vicente Bonet J. Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Santander: Ed. Sal Terrae; 1997. p. 39-40.

En grupos de dos a cuatro personas identificar activos/recursos de la comunidad y/o barrio en que viven. Se entregan papel y lápices y se les pedirá que construyan un MAPA con todos los activos que consideren hay en el barrio o comunidad. Si existen problemas de lectoescritura el panel se puede hacer con aportaciones verbales o con dibujos.

Tratarán de dar respuesta a:

¿Qué activos encontramos en nuestra comunidad y por qué son un activo?

¿Qué servicios (instituciones, organismos, etc.) provee la comunidad?

¿Cómo y en qué medida pueden estos activos promover salud?

Para el desarrollo de dicha dinámica se podrá utilizar la Ficha de identificación de activos comunitarios (Anexo 8.4).

Un ejercicio que ayuda a tener presente esos activos de la comunidad, así como los activos personales ya identificados en la dinámica anterior, es volcarla en un panel (“el muro”) que se puede revisar cuando resulte aludido algún activo en otras sesiones, así se tiene presente lo que la persona y su entorno (grupo, comunidad) tiene que lo puede ayudar.

Conclusiones: La comunidad en la que vivimos tiene muchos recursos que pueden tener un impacto positivo en mi vida y, a su vez, yo puedo participar en ese impacto para el resto de personas.

BLOQUE TERCERO. CIERRE DE LA SESIÓN

TAREA PARA CASA

Como tarea a realizar en casa se puede pedir a las participantes que continúen identificando hasta la próxima sesión aspectos de la comunidad y el entorno que constituye un activo y anotarlo en la Ficha de identificación de activos comunitarios (Anexo 8.4). Pueden incluir un listado de las actividades que la comunidad desarrolla o tiene previsto desarrollar (cursos, excursiones, talleres, etc.), y pedir que los identifiquen con la promoción en salud.

Se puede pedir que piensen en estas actividades para plantearlas el próximo día, si tienen problemas de lectoescritura (También podría plantearse el uso de fotografías hechas con el móvil para montar un panel en un Power Point o de dibujos para montar un panel en papel).

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

Para concluir la sesión, continuar con los ejercicios de respiración iniciados en la sesión de inicio.

EVALUACION DE LA SESIÓN

A partir de esta sesión se finaliza la sesión evaluando la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.

Sesión 3 / 1 Hr. 30 min. - 3 Hrs.

¿Cómo comunicarme eficazmente?

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I. Bienvenida y repaso (20 minutos)

Contenidos:

- Bienvenida a las participantes: Dinámica de auto experiencia: ¿Cómo vengo a la sesión?
- Repaso de la sesión anterior (revisar tarea para casa)

Bloque II: Desarrollo de la sesión (55 minutos)

Contenidos:

- La comunicación humana.
- Dinámicas de la sesión.

Bloque III: Cierre (15 minutos)

Contenidos:

- Tarea para casa: Dinámica: Yo tengo derecho.
- Dinámica “Lo que me llevo”.
- Técnica de relajación con apoyo audiovisual.
- Evaluación de la sesión.

B. Materiales de apoyo a la sesión:

Los materiales que se pueden usar para la dinamización son:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión.
- Plantilla estándar para el trabajo en casa (Anexo 8.3).
- Hoja resumen de la sesión (Anexo 9.3).
- Presentación Power Point de la sesión (Anexo 10.3)
- Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda. Concédete una oportunidad y cuídate (Anexo 11)

BLOQUE PRIMERO. BIENVENIDA Y PRESENTACION

1. Bienvenida

DINÁMICA AUTO-EXPERIENCIA: ATREVERSE A MIRAR CÓMO ME SIENTO. CÓMO VENGO A LA SESION

Con una música de relajación de fondo invitar a las participantes a darse permiso para dejar vibrar todo el cuerpo con la música, oír y sentir la música con todo el cuerpo. (10 minutos). Tras este momento y antes de comenzar con los contenidos expresar libremente cómo vienen al grupo.

2. Repaso de la sesión anterior

En esta sesión se revisarán e integrarán los activos de la comunidad que hayan identificado cada integrante del grupo en su tarea para casa. El mapa se podrá seguir mejorando durante las sesiones siguientes.

BLOQUE SEGUNDO. DESARROLLO DE LA SESION

1. La comunicación humana

Los seres humanos somos seres comunicantes, en la actualidad y desde los tiempos remotos la comunicación es imprescindible, ya que sin esta posibilidad de comunicación el avance no hubiese sido posible en ningún sentido.

2. Elementos y proceso de la comunicación

En toda comunicación se pueden distinguir los siguientes elementos esenciales:

¿Quién quiere comunicar?	Persona que emite el mensaje
¿A quién va dirigido?	Persona que recibe el mensaje
¿Qué se quiere comunicar?	Contenido del mensaje: Siempre hay “algo” que comunicar. El mensaje será único y exclusivo de esa interacción y va adquirir un cariz distinto cuando el mismo mensaje dependa de otra relación o contexto diferente.
¿Cómo se va a comunicar?	Medio: Elemento a través del que se envía la información del emisor al receptor.
¿Con que objetivo?	Relación: Objetivo principal de la comunicación entre seres humanos.
¿Dónde?	Contexto: Espacio físico y psicológico donde se efectúa la interacción. En ocasiones, no tomamos conciencia del “espacio psicológico”: el clima es de especial importancia para el correcto desarrollo de la comunicación. Factores influyentes en el contexto pueden ser: tensión, normas, costumbres, etc., dichos factores pueden definir los tipos de relaciones que pueden establecer las personas.
¿Cuál es la respuesta?	Feedback comunicacional o retroalimentación: Proceso mediante el cual se realiza un intercambio de información. Los datos que se comparten en el proceso de retroalimentación permitirán a ambas partes elaborar mejores resultados.
¿Quién quiere comunicar?	Persona que emite el mensaje

3. Diferencia entre información y comunicación

- INFORMACIÓN: Consiste en una transferencia de mensajes. Es unidireccional, no exige retroalimentación y puede ser estática.
- COMUNICACIÓN: Consiste en un intercambio de mensajes. Es relacional y existe como resultado de la interacción entre dos o más protagonistas.

Por muy claras que tengamos las ideas, por muy maduras que sean nuestras decisiones, por mucha objetividad que alcancen nuestros razonamientos, si no somos capaces de transmitir lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hemos elaborado, NO HABREMOS COMUNICADO. Se puede mostrar el video *Comunicación e Incomunicación* sobre malentendidos de comunicación que ilustra de forma divertida la dificultad de comunicar correctamente lo que se desea⁸⁷.

4. Axiomas de la comunicación

Un axioma es un enunciado básico que se establece sin necesidad de ser demostrado. Los 5 axiomas siguientes, son propiedades simples de la comunicación, que encierran consecuencias interpersonales básicas:

1. Es imposible NO COMUNICARSE.

Toda conducta tiene valor de mensaje, es decir, es comunicación; por más que uno lo intente, no puede dejar de comunicar. Por ejemplo: una persona en el tren que permanece sentado en su asiento con los ojos cerrados o leyendo el periódico, comunica un mensaje: no quiere hablar con nadie.

2. Toda comunicación tiene un nivel de CONTENIDO y un nivel RELACIONAL.

El “nivel de contenido” de un mensaje transmite INFORMACIÓN.

El “nivel de relación” se refiere a como la comunicación sirve para DEFINIR el tipo de relación que quiero establecer con la otra persona.

3. Puntuación de secuencia en los hechos

Todo tipo de interacción comunicativa se da de manera bidireccional: el emisor y el receptor se afectan mutuamente, generando el uno una reacción en el otro y generando una secuencia determinada.

Si bien ocurre en todas las conversaciones, un ejemplo muy sencillo de ver es lo que ocurre por ejemplo en las discusiones, en que el conflicto puede ir escalando al reaccionar uno a los mensajes del otro.

4. Las personas utilizan tanto la comunicación DIGITAL como la ANALÓGICA.

Digital: Transmitida a través de símbolos lingüísticos o escritos y será el vehículo del contenido de la comunicación. Merece especial atención la comunicación verbal, en la que serán muy importantes: claridad, concisión, sencillez, coherencia, volumen, tono, fluidez, velocidad y duración.

Analógica: Vendrá determinada por la conducta no verbal (gestos, expresiones, etc.). Tiene tres funciones principales: Comunicar actitudes y emociones, apoyar la comunicación verbal y en determinadas ocasiones, sustituir el lenguaje.

5. Los intercambios comunicacionales se clasifican según estén basados en la igualdad o en la

⁸⁷ Mota J. Comunicación e Incomunicación. La hora de Jose Mota. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=RluV--cmYI8>

diferencia.

Relación simétrica: Sus integrantes intercambian el mismo tipo de comportamiento (los dos toman decisiones, etc.).

Relaciones complementarias: Se establecen cuando dos personas intercambian distinto tipo de comportamientos, uno se halla en una posición superior.

5. Barreras de la comunicación eficaz

- Marco de referencia: Las personas pueden interpretar la misma comunicación de manera diferente según sus experiencias previas.
- Escucha selectiva: Se tiende a rechazar información nueva, especialmente si está en conflicto con las creencias.
- Juicio de valor: Consiste en asignar un valor global al mensaje antes de recibir la información completa.
- Credibilidad de la fuente: Es la confianza y la fe que la persona receptora deposita en las palabras y acciones del comunicador.
- Lenguaje especial de grupo: Se refiere a que los grupos profesionales y sociales suelen desarrollar palabras y/o frases que tienen significado únicamente para el grupo de referencia. Tiene un aspecto positivo para el grupo, pero puede constituirse en barrera para la comunicación con otros (lenguaje médico, por ejemplo).
- Presiones del tiempo, la impaciencia y no buscar el momento adecuado.
- Sobrecarga de la comunicación
- En el proceso de comunicación existen otras barreras como: amenazar o chantajear, alabar inoportunamente, dirigir o mandar, aconsejar o recetar soluciones, catalogar o comparar con los demás, juzgar o interpretar, moralizar o culpar, insultar o ridiculizar, interrogar y tranquilizar- consolar.

6. Asertividad

Ver el video “Es el momento”⁸⁸. Se trata de un videoclip protagonizado por mujeres de varias asociaciones que reivindican el trabajo que conlleva las tareas del hogar y el cuidado familiar. Reflexionar con las mujeres acerca del trabajo no remunerado que realizan, qué importancia se le da, valorar si las mujeres se permiten espacios para ellas mismas, si han pensado sobre sus deseos y metas propias.

Es importante permitirse pensar en los deseos y metas personales (eso lo trabajaremos en otra sesión) y poner valor al trabajo no remunerado, y transmitirlo a nuestra pareja y familiares... A esta tarea nos van a ayudar conocer la asertividad. La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

Conducta asertiva:

Una persona con conducta asertiva no trata de “vencer” sino de llegar a un acuerdo, pide aclaraciones si no comprende algo, da su opinión sobre los temas, sabe decir “no”, sabe pedir favores cuando es necesario, comenta cuando hay un problema y sabe expresar sus sentimientos. Es un estilo de comportamiento en las relaciones humanas, en las relaciones

⁸⁸ Asociación Cultural de Mujeres de Pueblonuevo del Guadiana. Kuria de Valdelacalzada. Mujeres Rurales "Virgen del Carmen" de Talavera la Real. Es el momento. Fecha de estreno: 08/02/2020. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=j3QOSE8dbHI>.

interpersonales, basada en la propia personalidad, en la confianza en una misma, en la autoestima.

Conducta pasiva:

No saber expresar los sentimientos ni defender los derechos ni los intereses propios. Respetar a las demás personas pero no a una misma.

Genera ansiedad, impotencia y culpabilidad. Los pensamientos o creencias que la sustentan son la necesidad de ser querida, sensación de inseguridad, de ser incomprendida o manipulada. Las conductas que se mantienen son voz baja, tartamudeos, etc. Las consecuencias de una conducta no asertiva es la pérdida de la autoestima.

Conducta agresiva:

Cuando defendemos en exceso los derechos e intereses personales sin tener en cuenta a quienes nos rodean.

Se manifiesta con ira, ansiedad, enfado e incapacidad para autocontrolarse. Se cree que lo importante es lo que uno piensa, dice o hace... La consecuencia de esta conducta es el rechazo o huida de quienes nos rodean. La persona con comportamiento agresivo no suele sentirse satisfecha de sí misma y se muestra cada vez más agresiva, conformándose un círculo vicioso de hostilidad.

Conducta pasivo - agresiva

Se manifiesta cuando la persona en los comportamientos externos no manifiesta su enfado de forma directa pero guarda grandes resentimientos y utiliza modos sutiles e indirectos como ironías, sarcasmos, indirectas, "tiritos", etc. Con ello, se pretende que la otra persona se sienta mal pero sin enfrentarse directamente.

En la práctica, la asertividad supone el desarrollo de la capacidad para:

- Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos ajenos y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la asertividad, la agresión y la pasividad.
- Defenderse, sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco razonable de los/as demás.

Podemos contraponer pensamientos asertivos a ideas erróneas que habitualmente solemos pensar y que no están basadas en la racionalidad. Ejemplos:

Ideas irracionales o no asertivas:

- Hay que hacer bien todo sin cometer errores.
- Cuando las cosas no salen como a mí me gustan es desesperante.
- Es necesario tener la aprobación y el cariño de todas las personas.
- Mejor es ver, oír y callar, así no se mete una en líos.

Alternativas:

- No puedo gustar a todo el mundo, igual que hay gente que a mí no me gusta.
- No hay nadie que sea “perfecta”. Todas cometemos errores.
- Si se pueden cambiar las cosas hay que intentarlo, si algo no se puede cambiar, lo mejor es aceptarlo.
- Todas tenemos derecho a decir lo que pensamos.

La asertividad proporciona dos importantes beneficios:

- Incrementa el autorespeto y la satisfacción de lograr expresarse, lo que aumenta la confianza y seguridad en una misma.
- Mejora la posición social, la aceptación, el reconocimiento y el respeto de las demás personas porque se es capaz de defender los derechos personales.
- El mayor beneficio de esta actitud es el aumento de la autoestima.

UNA PERSONA ASERTIVA	UNA PERSONA NO ASERTIVA
Es emprendedora	Depende otras personas para emprender tareas
Defiende sus derechos	No defiende sus derechos de manera efectiva
Es expresiva, descriptiva y firme	Es pasiva o agresiva
Acepta sus errores	No acepta abiertamente sus errores
Sabe decir NO	No puede decir NO
Transmite respeto	Transmite inseguridad
Tiene alto concepto de sí misma	Carece de autoconfianza

6.1. Derechos asertivos:

Yo tengo derecho a cometer errores.

Yo tengo derecho a tener mi propia opinión.

Yo tengo derecho a preguntar y pedir una aclaración.

Yo tengo derecho a pedir ayuda.

Yo tengo derecho a sentir y expresar dolor.

Yo tengo derecho a descansar.

Yo tengo derecho a disfrutar.

Yo tengo derecho a no responsabilizarme de los problemas de los demás.

Yo tengo derecho a no anticiparme a los deseos de los demás.

Yo tengo derecho a decir “no”.

6.2. Asertividad en la pareja:

Uno de los pilares básicos de la pareja es la comunicación; donde claramente se ponen de manifiesto los comportamientos asertivos y no asertivos. La falta de habilidad para manifestar correctamente los sentimientos, enfados, deseos y demandas en las parejas produce graves problemas de comunicación que hacen resentir la relación.

Existen una serie estrategias o principios para lograr una buena comunicación que van a ser especialmente útiles para las parejas:

- Ponerse en el lugar de la pareja, intentar ver los problemas desde su punto de vista y no solo desde el nuestro, esto es actuar con empatía.
- Es más apropiado hacer una petición que una demanda, demuestra respeto por tu pareja. Ej. Es más efectivo pedir: ¿puedes apagar la tele por favor? que: ¡Apaga la tele de una vez!
- Es mejor hacer preguntas que acusaciones. Una acusación lleva a una postura defensiva. Ej.: No produce el mismo efecto decir ¡no me escuchas nunca!, que preguntar de forma sencilla, sin impaciencia: ¿Me estás escuchando?
- Criticar los hechos de la pareja, no su forma de ser. Lo primero tiene solución, lo segundo significa rechazo. Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino que refuerzan sus defensas. Ej. Es mejor decir “anoche no me ayudaste a recoger la mesa que decirle “eres un egoísta, sólo piensas en ti mismo”.
- Para comunicar sentimientos negativos: tristeza, enfado, malestar, etc. es mejor hacerlo de forma asertiva, expresándolo en su momento, describiendo la conducta propia y la de la pareja de forma objetiva, sin acusaciones. Ej. Es mejor decir: “me parece injusto que cada día después de comer yo me ponga a fregar los platos y tú a ver la televisión” que decirle “eres un caradura, yo no soy tu esclava”.
- Es mejor comunicar los problemas cuando se producen que ir acumulando emociones negativas sin decir nada, ya que puede dar lugar a la hostilidad o a estallidos de agresividad.

- Discutir los temas uno a uno, no aprovechar las discusiones para plantear todas las quejas acumuladas.
- Evitar generalizaciones. Los términos “siempre” y “nunca” rara vez son ciertos y tienden a formar etiquetas.
- Procurar que la comunicación verbal vaya acorde a la no verbal.



Es muy importante que nuestra pareja conozca los beneficios de relacionarse con asertividad y que **comparta con nosotras los aprendizajes sobre asertividad**. Por ejemplo, es importante expresar sentimientos positivos y al mismo tiempo pedir qué es lo que realmente nos gusta. La **reciprocidad** es básica para una relación sana.

Técnicas para llevar una discusión en forma asertiva:

- Técnica del disco roto: Repetir tu opinión con tranquilidad sin entrar en provocaciones que haga la otra persona. Es especialmente útil para mantener una negativa a una petición que consideremos que vulnera nuestros derechos.
- Banco de niebla: Dar la razón en lo que crees que sí la tiene, sin entrar a discutir lo demás. Ej.: “Es cierto que ayer no me apetecía ir a ver a tu madre, pero eso no quiere decir que la odie”.
- Propuestas de solución: Concretar cuál es el cambio de conducta que le estamos pidiendo, especificando cual y proponiendo una alternativa. Ej. “Me gustaría que, en lugar de pedirme un vaso de agua a gritos, lo pidieras por favor”.
- Preguntar asertivamente: Pídele a quien nos critique que aclare exactamente qué es lo que le molesta de nuestra conducta o cómo cree que podemos cambiarla.
- Técnicas de reducción de ansiedad: Mediante técnicas de respiración y relajación

6.3. Asertividad con los hijos e hijas:

La asertividad se va aprendiendo a lo largo de la vida. Se aprende a comportarse según se comportan nuestras figuras de referencia. Los hijos y las hijas aprenden a comunicarse, a compartir, a cooperar y negociar, formando parte de una familia, una escuela... donde entrenan habilidades sociales. Por ello, en la educación de los y las hijas es muy importante utilizar una conducta asertiva; de esta forma se conseguirá su respeto y también se ofrece un modelo de conducta que les ayudará a comunicarse de manera efectiva.

El aprendizaje de las conductas depende fundamentalmente de tres puntos: lo que ocurre inmediatamente después de una conducta (consecuencias); lo que ocurre antes (antecedentes) y los modelos de conducta a imitar (modelado).

Consecuencias:

Cualquier comportamiento va siempre seguido de una reacción del exterior. Estas reacciones pueden ser:

A.- Refuerzos positivos:

- Materiales: premios.

- Sociales: elogios, comentarios positivos.
- Simbólicos: puntos.

El refuerzo social, es decir, la atención y valoración verbal y no verbal que recibamos es el más poderoso y tiene mayor efecto que el material.

Los refuerzos positivos aumentarán la probabilidad de que se vuelva a desarrollar una conducta. Por el contrario, la conducta que no reciba una respuesta valiosa durante un tiempo prolongado, se irá debilitando hasta desaparecer.

B.- Refuerzo negativo:

Cuando la consecuencia de la conducta de una persona no es ni positiva ni negativa sino el cese de una situación desagradable. Por ejemplo: Si pedimos a nuestro hijo que haga un recado y está un rato protestando, quizás la próxima vez no le pidamos nada por no oírlo, con lo que se le ofrece un refuerzo negativo a su conducta y no podremos contar con su ayuda.

C.- Castigo:

Este método, si bien se hace necesario cuando todo lo demás nos falla; solo suele ser efectivo en un primer momento si se administra inmediatamente después de la conducta, pero a la larga no hace que se cambie la conducta de raíz ya que no cambia actitudes.

Las conductas agresivas y las no asertivas se forman a través de varios errores:

- Reforzando conductas inadecuadas: Si solo prestamos atención a las conductas inadecuadas y nos callamos las adecuadas, dándolas por hecho, se extinguirán y continuarán las inadecuadas.
- Actitud impaciente: Hacer algo que debería hacer la otra persona para acelerar el ritmo.
- Consecuencias contradictorias: Si actuamos según estemos de humor o si actuamos de distinta forma ante la misma conducta, crearemos una contradicción que produce inseguridad.

Antecedentes:

Si un niño o una niña consigue lo que quiere con una rabieta la próxima vez, en lugar de pedir las cosas de forma normal, llorará o gritará para conseguirlas. Ej. Si sabe que llorando consigue que le compremos chucherías, las pedirá llorando.

Modelos a imitar:

Los niños y niñas imitan continuamente a las personas adultas tanto para lo bueno como para lo malo. Por lo que las conductas que realicen padres, madres, profesores y profesoras son importantísimos modelos a imitar. Hay algunas reglas a tener en cuenta para educar en la asertividad:

- Tener cuidado con las proyecciones: Tendemos a proyectar nuestros propios temores y experiencias negativas o a esperar de los hijos o hijas, lo que nosotros no hemos podido conseguir. Frente a esto hay que aprender a aceptar a nuestra hija o hijo tal como es, con sus propios deseos y aspiraciones y dejarle tener su propia experiencia.
- No confundir un error puntual con una característica de la personalidad. Ej. No decirle; “eres malo”, “eres una vaga”, etc. sino explicar qué es lo que ha hecho mal y cómo debe hacerlo. Una persona que se ve a sí misma de forma negativa, no podrá desarrollar una autoestima apropiada porque piensa que “es” de determinada manera y que eso es

inamovible. Sin embargo, si hacemos referencia a un comportamiento determinado en un momento dado, es más factible de poder cambiar esa conducta.

- Para terminar, basándonos en el poema de Dorothy Law Nolte que la Fundación Filium adoptó como lema, podríamos afirmar que los niños y las niñas aprenden lo que viven⁸⁹:

Si un niño o una niña vive...
 criticado/a, aprende a criticar.
 con hostilidad, aprende a pelear.
 avergonzado/a, aprende a sentirse culpable.
 con tolerancia, aprende a ser tolerante.
 apreciado/a, aprende a apreciar.
 con equidad, aprende a ser justo.
 con aprobación, aprende a quererse
 con aceptación y amistad, aprende a hallar amor en el mundo.

7. Aspectos de una buena comunicación

- Dejar de lado los prejuicios y tener una actitud abierta frente a la otra persona.
- Desarrollar tolerancia frente a las diferencias de valores, creencias y hábitos.
- Que exista empatía: las personas son capaces de comprender los mensajes del otro, pero sin perder su propio marco de referencia.
- Escuchar activamente.
- Desarrollar conductas asertivas.
- Utilizar de manera efectiva la retroalimentación, es decir, aceptar y hacer críticas constructivas.
- Crear el hábito de comunicar lo bueno, reforzando lo positivo del otro.

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 3

Para entrenar en Habilidades de comunicación se puede realizar una o varias de las dinámicas siguientes:

DINÁMICA 1. DEFORMACIÓN DE LA COMUNICACIÓN.

Objetivo: Vivenciar la deformación que pueden sufrir las narraciones.

Practica 1. Fuera de contexto

⁸⁹ Law Nolte D, Harris R. Cómo inculcar valores a sus hijos: los niños aprenden lo que viven. Random House Spanish; 1999.

Desarrollo: Se piden a 5 voluntarias, a 4 de ellas se les pide que salgan fuera y a la que queda se le cuenta la narración, después esta deberá contárselo a otra de las personas que están fuera y ésta a la siguiente y así sucesivamente, por último, se vuelve a leer la narración.

Contenido de la narración: capacidad de elegir entre el pensamiento positivo y el pensamiento negativo. Capacidad de cambiar la percepción de las cosas.

Interpretación de la dinámica:

- a) Confusión en el mensaje (ningún parecido entre la narración del comienzo y la final).
- b) Distorsión del mensaje al pasar de unas personas a otras.
- c) Tergiversación de la información.

Practica 2. Recado en la oreja

Desarrollo: Situadas todas en círculo, sentadas, empieza una diciendo una frase al oído a la compañera de la derecha que, a su vez, repite la misma operación, transmitiendo la frase que haya oído, hasta que hayan intervenido todas las participantes. Una vez terminada esta primera parte, empezando por la última persona que recibe la frase al oído, se dirá el mensaje en voz alta haciendo lo mismo todas las participantes. Se comparará cada una de las frases oídas con la original.

Interpretación de la dinámica:

- a) Confusión en el mensaje (ningún parecido entre la narración del comienzo y la final).
- b) Distorsión del mensaje al pasar de unas personas a otras.
- c) Tergiversación de la información.

DINÁMICA 2: VALORACIÓN DE LA ASERTIVIDAD

Objetivo: Aprender a identificar qué tipo de comportamiento mantenemos en distintas situaciones: asertivo, no asertivo, agresivo o pasivo-agresivo y debatir en especial, respuestas poco asertivas ligadas a las expectativas del rol tradicional de la mujer.

Instrucciones: Se comienza entregando la hoja “¿Es usted una persona asertiva?” antes de la explicación teórica sobre el tema Asertividad. Se entrega una hoja a cada participante y se le pide que la conteste de forma individual y en silencio.

Escriba qué haría Vd. en cada una de las siguientes situaciones:

1. Va a comprar y al salir de la tienda se da cuenta de que en la vuelta le han dado tres euros de menos, ¿qué haría?
2. Ha quedado con una amiga para tomar algo, pero ve que se está retrasando demasiado. Cuando la llama, le dice que no se ha acordado de que habíais quedado y que ahora está ocupada, no es la primera vez que le hace eso. ¿Qué le diría?
3. Ha dejado un rato sus hijos con su marido para poder asistir a una reunión en el colegio de sus hijos, se le hace tarde y cuando llega su pareja la recrimina, ¿Qué le diría?; ¿Y si en lugar de una reunión en el colegio se hubiera ido de compras?
4. Está cansada después de estar todo el día trabajando y se sienta a descansar un rato, llega su hijo y le pide que le ponga la cena rápido porque ha quedado con unos amigos, ¿qué le contesta?

Tras dejar que respondan y se debata un poco, se prosigue la explicación teórica sobre la asertividad y sus tipos. Después se le pide a cada participante que anote al lado de cada una de las cuatro preguntas, qué tipo de comportamiento cree que ha descrito.

Conclusiones: La asertividad se aprende y se practica, es una habilidad y como tal, se adquiere trabajándola, así que a partir de ahora ¡a trabajar!

DINÁMICA 3. DERECHOS ASERTIVOS.

Objetivo: Aprender a aplicar los derechos asertivos a situaciones de cotidianidad.

Instrucciones: Se pregunta a las participantes qué derechos no se están respetando en las siguientes situaciones:

1. Piensa: “Me gustaría salir esta noche, pero no tengo derecho a pedirle a Pedro que se ocupe de atender a los niños” (derecho a pedir ayuda).
2. En una reunión de trabajo, Manuela ha encontrado la mejor solución al problema de distribución que tenía la empresa. Se siente muy satisfecha y piensa: “No debería sentirme tan orgullosa; al fin y al cabo, es mi trabajo y me pagan por hacer esto” (derecho a tener su propia opinión y a tener autoconfianza).
3. Martín ha invitado a salir a María. A ella no le apetece, pero piensa: “Dios mío, no puedo hacerle un desaire a Martín. Él es muy buen chico y no se lo merece” (derecho a decir “no”).
4. Paquita tiene una niña de 6 años y un niño de 8 meses, tiene que atender a su madre que está en cama y además trabaja tres días a la semana fuera de casa, va al médico porque se encuentra nerviosa y cansada (derecho a descansar).
5. En la asociación de vecinos se debate sobre cómo solucionar los problemas de acceso en la entrada del bloque. El presidente explica la situación y comunica decisión sin debate (derecho a tener opinión y preguntar y pedir una aclaración).

Conclusiones: Además de revisar los derechos asertivos, es conveniente reflexionar sobre cómo son especialmente útiles en contextos como el trabajo, los servicios públicos... donde el estilo de comunicación masculino impera, es “hegemónico”. El estilo de comunicación que tradicionalmente aprendemos las mujeres de países occidentales (hacer preguntas, expresión de posibilidades no tanto de certezas, usar la modestia o quitarle importancia a sus méritos, atención extrema a las reacciones del resto...) es un estilo menos directo y más pasivo que el que aprenden a usar los hombres. Este estilo se interpreta de manera adversa para las mujeres (poca certeza en lo dicho, poca importancia de sus opiniones, poca agilidad en la toma de decisiones, etc.). En esos contextos las fórmulas asertivas son especialmente eficaces⁹⁰.

DINÁMICA 4: EL CIEGO Y EL LAZARILLO.

Objetivo: Identificar la importancia de los elementos de la comunicación en las relaciones.

Instrucciones: El grupo se divide en parejas. Por unos minutos, una hará el papel de ciego (se tapa los ojos con un pañuelo) dejándose guiar y la otra parte de la pareja que hará de lazarillo. A quien hace de lazarillo se le pide que guíen a su pareja libremente por todo el salón, sin chocar con compañeras ni paredes. Quienes hacen de ciego no pueden despegar los brazos de sus cuerpos y deben dejarse llevar. Los papeles se cambian, repitiendo la misma operación. Terminada ésta, cada participante expresará sus impresiones, en cada uno de los papeles que ha adoptado.

Conclusiones: Señalando lo complejo que es seguir instrucciones verbales sin el apoyo de la vista, se puede comprobar la importancia de los **elementos no verbales y visuales** para la comunicación. Es importante ver cómo a veces los usamos no sólo apoyando sino sustituyendo al lenguaje verbal.

⁹⁰ Bengoechea M. La comunicación femenina. En: EMAKUNDE/Instituto Vasco de la Mujer (ed.). Perspectiva de género en la comunicación e imagen corporativa. Gobierno Vasco. Fondo social europeo 2004. p. 113-47. Disponible en:

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_jornadas/es_emakunde/adjuntos/perspectiva_genero_es.pdf

Conocer y manejar los mensajes no verbales que emitimos es importante para comunicar adecuadamente.

A nivel relacional se debe señalar que se ha simulado una **relación complementaria**, no de reciprocidad (similar quizá a la que se mantiene con los hijos o hijas o con personas dependientes). Se puede debatir sobre lo complejo que resulta tanto para quien tiene que hacerse responsable de esos cuidados como para quien es cuidado y como ponerse en el papel del otro ayuda a comprender su punto de vista.

BLOQUE TERCERO. CIERRE DE LA SESIÓN

TAREAS PARA CASA

DINÁMICA: YO TENGO DERECHO.

Pedimos a las mujeres que identifiquen de manera individual los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad; así como aquellos que las personas de su entorno pueden esperar de ellas y lo anoten en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3) o en un audio del móvil para traerlo a la siguiente sesión. En la siguiente sesión conviene ponerlos en común.

DINÁMICA: LO QUE ME LLEVO.

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Esta técnica se incluirá, en adelante, en todas las sesiones. Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve⁹¹.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Evaluación de la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.

⁹¹ Sánchez D. Relajación Muscular Progresiva de Jacobson. Sesión guiada con instrucciones. 05/09/2017. Disponible en: https://youtu.be/eu-2iWv_fCM

Sesión 4 / 1 H. 30 min.Hrs.

Pensamiento, sentimiento y comportamiento. Todo depende del color con que se mire

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I. Bienvenida y repaso (20 minutos)

Contenidos:

- Bienvenida a las participantes: Dinámica de auto experiencia: ¿Cómo vengo a la sesión?
- Repaso de la sesión anterior (revisar tarea para casa)

Bloque II: Desarrollo de la sesión (55 minutos)

Contenidos:

- Presentación de los contenidos: Pensamiento, sentimiento y comportamiento
- Dinámicas grupales en torno a los contenidos.

Bloque III: Cierre. 15 minutos.

Contenidos:

- Explicación de la tarea para casa: Registro de pensamientos.
- Dinámica “Lo que me llevo”.
- Técnica de relajación con apoyo audiovisual.
- Evaluación de la sesión

B. Materiales de apoyo a la sesión:

Los materiales que se pueden usar para la dinamización son:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión.
- Plantilla estándar para el trabajo en casa (Anexo 8.3).
- Hoja de registro de pensamientos (Anexo 8.5)
- Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir mal (Anexo 8.6)
- Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir bien (Anexo 8.7)
- Hoja resumen de la sesión (Anexo 9.4)

- Presentación Power Point de la sesión (Anexo 10.4)
- Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda. 3. Afrontando las preocupaciones (Anexo 11).

En esta sesión se aborda la importancia del pensamiento a la hora de enfrentarnos con la realidad de nuestro entorno y se trabaja nuestra percepción del mundo y de nuestra propia persona y su correspondencia o no con la realidad o con una visión creada por nuestra propia experiencia y por los modelos socioculturales en que nos hemos educado.

El objetivo grupal de esta sesión es descubrir la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos y cómo puede ayudarnos a afrontar situaciones difíciles, así como a disfrutar de situaciones placenteras o agradables.

BLOQUE PRIMERO. BIENVENIDA Y REPASO

1. Bienvenida

DINÁMICA AUTO-EXPERIENCIA: ATREVERSE A MIRAR CÓMO ME SIENTO. CÓMO VENGO A LA SESION

Con una música de relajación de fondo invitar a las participantes a darse permiso para dejar vibrar todo el cuerpo con la música, oír y sentir la música con todo el cuerpo. (10 minutos). Tras este momento y antes de comenzar con los contenidos expresar libremente cómo vienen al grupo.

2. Repaso de la sesión anterior

En esta sesión se revisarán e integrarán los derechos propios y los de los demás en los ámbitos de la familia, el trabajo y la sociedad, que cada mujer haya identificado en su tarea para casa. Se hace una puesta en común, se analizan y se debate acerca de cómo reivindicarlos y como poner límites a lo que se espera de ellas. *“No habéis nacido para estar al servicio de las personas de vuestro entorno. Tenéis derechos que debéis defender. No hacerlo genera malestar y no es saludable”.*

BLOQUE SEGUNDO. DESARROLLO DE LA SESION

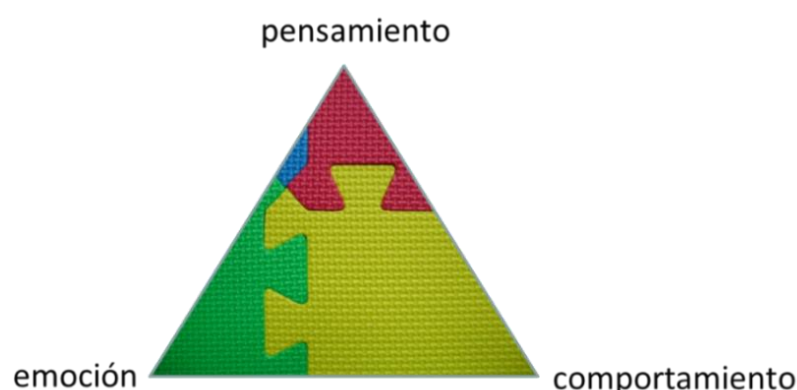
“La gente se perturba, no por los acontecimientos, sino por su opinión sobre los acontecimientos” (Epíteto. Siglo I A.C.).

1. Sobre cómo se conectan pensamiento, emoción y comportamiento



Es El ser humano podría ser representado en su aspecto psíquico por medio de un triángulo en cuyos vértices se asentarían los términos **pensamiento, sentimiento (o emoción) y conducta** de tal modo que cada elemento influiría en los otros dos, y a su vez resultaría parcialmente determinado por ellos.

En efecto, pensamiento, emoción y comportamiento, están interrelacionados, de modo que, si alteramos el sentido o la dirección de alguno de ellos, estaremos también actuando sobre los otros dos.



En este momento se puede incluir el visionado de una escena del minuto 20 a 22 de la película “Antonia”⁹², en la que se ve cómo un hombre viudo le dice a Antonia que sus hijos necesitan una madre, tratando así de iniciar una relación sentimental, a lo que ella responde, con toda tranquilidad, que ella no necesita a los hijos de él. En esta película se ve Antonia responder a la propuesta de su amante de una forma muy poco común. Lo habitual en cualquier otra mujer sería decir que sí a la propuesta de este hombre que la necesita o sentirse mal y/o disculparse por decirle que no. Detrás de esa conducta que vemos como “normal” o “habitual”, hay pensamientos de lo que “deberíamos hacer o se espera de nosotras como mujeres” según el modelo tradicional de ser mujer (mandatos de género).

Tras el visionado se puede seguir comentando: “Cada una de nosotras no responde automáticamente a los acontecimientos con los que debe enfrentarse cada día, sino que primero percibe, es decir, procesa mediante su pensamiento dichos acontecimientos, los valora según una personalísima e intransferible escala generada a partir de las creencias, valores, ideas y experiencias (son “nuestras gafas”). Finalmente, el proceso desemboca en la creación de un sentimiento (positivo o negativo, según la valoración personal previa), de una reacción corporal (visible como un movimiento muscular o interna como una la aceleración del ritmo cardíaco) y de un comportamiento acorde con la valoración de la situación”.

Así, ante una determinada realidad algunas personas reaccionan con nerviosismo o angustia, mientras otras se lo toman calma o tranquilidad. Los acontecimientos en general y las situaciones difíciles de nuestras vidas, en particular, pueden ser vividos de distinta manera. Hay que ser conscientes de que en la medida en que percibimos una situación como desagradable, peligrosa o amenazante, el cuerpo desencadenará una reacción de alerta que producirá la respuesta emocional desagradable.

Es determinante la forma de percibir o interpretar las cosas que pasan. Esta interpretación influye directamente en lo que sentimos y cómo actuamos.

⁹² Gorris M (Dir). Antonia. Bergen, Primer Time, Bard Entertainment, NPS Televisie. Países Bajos. 1995. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Gm9Omhk1y9o>

2. ¿Cómo percibimos?

Hemos visto como, ante una misma situación, distintas personas reaccionan de forma distinta; ¿dónde radican las diferencias? Evidentemente, no en el acontecimiento, sino en el punto de vista de quienes lo viven, en los pensamientos que usa para valorar esa situación.

Pero ¿de dónde vienen esos pensamientos que conforman nuestra forma de percibir la realidad? La respuesta es clara, vienen de lo que **vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida**. De ese modo, por ejemplo, si las experiencias gratificantes han sido más que las experiencias de frustración tendremos una mirada positiva sobre lo que nos pasa. También dependerá de cómo hemos salido de nuestras situaciones de pérdida y de crisis y de cómo percibimos nuestros propios recursos para hacerle frente.

Para percibir la realidad usamos un **esquema de referencia** compuesto por el conjunto de experiencias, conocimientos y afectos con los que una persona piensa y actúa, son las “gafas con las que miramos” al mundo y a nosotras mismas. Para que esas gafas, nos permitan ver la realidad lo mejor posible, es necesario hacer un repaso sobre las cosas que nos han pasado a lo largo de nuestra vida y recordar que otras experiencias, conocimientos y afectos de la vida. Revisar elementos como los que estamos trabajando en estas sesiones de bienestar emocional, nos puede permitir “cambiar de gafas” y ver las cosas de otra manera.

3. Aprender a mirarme y a darme cuenta... para sufrir menos

Hay muchas situaciones adversas que tenemos que afrontar a lo largo de la vida. Hay que aceptar que no se puede vivir sin **dolor** (Ej. limitaciones personales o físicas, complejos, conflictos internos, enfermedad, disputas, agravios, desamor, pérdidas, crisis, desempleo...). Sin embargo...



Lo que hacemos con el dolor, el **significado** que le damos a la experiencia dolorosa interna o externa, es lo que **determina el grado de sufrimiento** con que vivimos ese dolor.

Uno de los principales ejemplos de sufrimiento emocional es **la frustración**. La frustración es un sufrimiento generado por el conflicto entre lo que queremos que sean las cosas y la toma de conciencia de cómo son. Desde el primer momento que nacemos nos encontramos con ella: nos gustaría que nos acunasen y no es posible, que nos dieran el biberón y no viene...; nos gustaría ser de una manera y no lo somos, que las demás personas lo fuesen y no lo son, que la vida fuera en otra dirección y no va...

Sin embargo, hemos de entender que nuestra forma de mirarnos, mirar a nuestro entorno y nuestra vida nos puede ayudar (sufrir menos, sentirnos mejor...) o entorpecer (sufrir más) a la hora de afrontar ese dolor (Ej. “No soy tan simpática como me gustaría” o “Soy bastante amable”; “La gente es insolidaria por definición” o “Con frecuencia encuentro a personas que me echan una mano”, “La vida es injusta” o “La vida es un reto”...).

La mirada, percepción o valoración de la realidad la determinan nuestros pensamientos. Así, los pensamientos irracionales (no ajustados a la realidad e inútiles) generan emociones autodestructivas; y los pensamientos racionales (ajustados a la realidad y útiles, aunque no necesariamente alegres) provocan emociones constructivas (que ayudan a conseguir metas). Esto abre la posibilidad de modificar estos pensamientos como una vía para modificar las emociones. Sin embargo, este cambio no resulta fácil, ya que estos pensamientos suelen ser automáticos e inconscientes. Para transformarlos es necesario hacerlos conscientes. Se trata de pararnos y: a)

observar qué sensaciones, emociones y pensamientos están presentes en cada situación, b) procurar evitar juicios sobre la situación o poner en duda los juicios si ya hemos comenzado a hacerlos, c) saber que estos juicios de valor provocan emociones y respuestas reactivas.

Se trata de tener una actitud abierta a ver qué se puede aprender de cada situación y con disposición a modificar o abandonar percepciones o interpretaciones erróneas que llevan a sufrir más. Como cada persona tenemos nuestro esquema personal, “nuestras propias gafas”, es necesario explorar como solemos pensar, sentir y actuar ante determinadas situaciones y qué cambios podríamos hacer. Nos servirá pensar sobre nosotras mismas.

4. Pensamientos distorsionados

Si ya hemos comprendido la importancia del pensamiento a la hora de enfrentarnos con la realidad de nuestro entorno, merece la pena que tratemos de adentrarnos un poco más en la realidad de cómo pensamos.

Lo cierto es que nuestros pensamientos, están fluyendo continuamente y, se deslizan sin que muchas veces seamos conscientes de su presencia. Algunas publicaciones llaman a esta corriente continua de ideas “diálogo interno o “auto-diálogo”, porque es como una conversación que entablamos a diario. El estilo de pensamiento es más bien “telegráfico”: una simple palabra, un fragmento de palabras o incluso una imagen, encierra el significado de una larga frase Ej. Imagen de coche precipitándose por un barranco=ansiedad.

Pero, ya sea mediante palabras o a través de imágenes, una característica esencial de este tipo de pensamiento es su fugacidad y su difícil localización. Surgen de pronto y cruzan nuestra mente como un relámpago sin que sea fácil detectarlo ni comprobar su adecuación a la realidad o su carácter exagerado, pero dejando secuelas de emociones y alteraciones corporales. Por ser breves y a menudo incontrolables, estos pensamientos se suelen denominar AUTOMÁTICOS.

Está claro que nuestras emociones, nuestros sentimientos de cada momento, están desencadenados por ese diálogo interno, por los pensamientos automáticos que se producen segundo a segundo en nuestra mente. Ahora bien, esos pensamientos pueden resultar, una vez puestos a prueba, manifiestamente **distorsionados**: exageraciones, falsedades etc. En este caso es cuando se movilizan nuestros sentimientos más dolorosos o perturbadores. El primer paso fundamental para empezar a caminar hacia una vida emocional más plena y equilibrada es sacar esos pensamientos a la luz.

La siguiente lista de pensamientos distorsionados no pretende ser exhaustiva, solo pretende llamar la atención sobre los errores más frecuentes a la hora de interpretar la realidad. Cada una puede añadir a la lista sus propias distorsiones. Por otro lado, conviene tomar de referencia estas “distorsiones” de pensamiento, que son sin duda alguna, aspectos negativos de nuestro modo de pensar, para pensar en POSITIVO e intentar hacer justamente lo contrario. En la presentación de la sesión mencionaremos algunos de estos pensamientos al hilo de un ejemplo, no es necesario mencionarlos todos.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1. FILTRAJE: Consiste en elegir un detalle negativo de una situación y focalizar sobre él toda nuestra atención, prescindiendo del conjunto del contexto restante. Un tipo especial de filtraje muy típico en la gente propensa a sufrir depresiones y consiste en negarse a valorar o en quitar importancia a cualquier aspecto positivo de la propia conducta.

2. POLARIZACIÓN: Es el clásico pensamiento de todo o nada; la tendencia a considerar que las cosas solo pueden ser blancas o negras, buenas o malas, sin admitir intermedios.

Evidentemente se trata de una forma poco realista de pensamiento, ya que en la vida raramente se producen tales extremismos; la gente y las cosas nunca son absolutamente buenas o malas, sino un conglomerado de aspectos positivos y negativos, de matices cambiantes según las situaciones. Esta forma de pensamiento está en la raíz del perfeccionismo: una ha de ser perfecta, o es una fracasada y como en este mundo nadie alcanza la perfección en todo, quien mantiene tal creencia termina sumido en la desesperación.

3. SOBREGENERALIZACIÓN: Consiste en extraer una conclusión general de un simple incidente: si ha ocurrido algo negativo en una ocasión hay que esperar que volverá a suceder una y otra vez. Sobregeneralizamos cuando afirmamos categóricamente; nadie, nunca, siempre..., o cuando sentenciamos simplemente “todos los... son indeseables”, “ningún político es honrado” y cosas por el estilo. Cuando nos sorprendemos pensando en términos tan absolutistas, debemos ponernos en guardia ante una muy posible distorsión de nuestro pensamiento por generalización exagerada.

4. INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO: Cuando creemos adivinar lo que las demás personas están pensando exactamente, cuando conocemos perfectamente sus motivos e intenciones más ocultas o profetizamos acerca de las reacciones que la otra gente exhibirá en un momento dado..., equivocándonos la mayor parte de las veces... Detrás de este estilo de pensamiento se oculta con frecuencia un mecanismo de defensa denominado “proyección”, por el que imagina que la gente siente y reacciona de la misma forma que una misma.

5. CATASTROFISMO: Tendencia a esperar siempre lo peor. En lugar de tratar de evaluar objetivamente las probabilidades de que suceda una u otra cosa, nos inclinamos a priori por las más horribles de las posibilidades. La expresión “y si” es la manifestación característica del catastrofismo.

6. PERSONALIZACIÓN: Utilizamos esta forma de distorsión cuando nos consideramos el centro del universo y creemos que lo que la gente hace o dice es una reacción hacia nosotras. La personalización también toma la forma de comparación.

7. ILUSIÓN DE CONTROL: La persona que se siente impotente porque considera que su vida está dirigida por factores externos a ella misma, es víctima de la ilusión de control. Esta ilusión no solo consiste en creer que son los astros u otras fuerzas ocultas rigen nuestras vidas, sino también en experimentar sentimientos de desamparo ante detalles cotidianos. Igualmente, imaginarse responsable del sufrimiento o la felicidad de quienes nos rodean es una forma de ilusión de control.

8. DEMANDA DE JUSTICIA: Cada una de nosotras tiene su particular código de justicia y en cada momento conoce lo que “debería” y “no debería” ser. Lo decepcionante o mejor expresado, lo irritante, es que el resto parecen guiarse por códigos diferentes (evidentemente injustos, según nuestro punto de vista). Lo cierto es que la Justicia, si bien es un ideal humano muy digno de ser perseguido, en realidad no existe. Las cosas, simplemente son, están ahí.

9. RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Tomamos las propias emociones como prueba de la verdad, a falta de datos objetivos. Pero una cosa es lo que sentimos, y otra lo que es en realidad. Si nos empeñamos en ignorar realidades y continuamos guiándonos por estados internos, al ser éstos dolorosos, cada vez acumularemos más dolor.

10. ETIQUETAJE: Consiste en definir de modo simplista y rígido a las demás personas o a una misma a partir de un detalle aislado o por un aspecto parcial de su comportamiento. En esto consiste las disculpas basadas en el “es que yo soy así”: El hecho de catalogar rígida y estáticamente a la gente tiene la ventaja de que nos ahorra el esfuerzo de estar siempre atento a su conducta, pero en cambio nos impide conocer una realidad más amplia o con más matices.

11. CULPABILIZACIÓN: Si hay algo que se pueda definir como pérdida de tiempo, es precisamente la actitud de empeñarse en buscar culpables cuando las cosas no van como estaban previstas. Lo más cuerdo y económico en cada caso es trabajar para remediar el daño, dirigiendo nuestras energías hacia la solución más beneficiosa, más que a localizar un “culpable al que castigar” - que puede ser una persona concreta, un grupo social como “los hombres”, “los políticos”, “los funcionarios” -.

12. DEBERÍA: Hasta cierto punto relacionado con la “demanda de justicia”, los deberías, sin embargo, llegan mucho más allá de las relaciones interpersonales. Exigimos que el mundo debería estar organizado de otra forma; que una no debería tener que esforzarse tanto para conseguir lo que quiere; que deberían tratarnos siempre con consideración y respeto; en una palabra, utilizamos los deberías para intentar alejarnos de la realidad, para negar lo que ocurre, al tiempo que despertamos en nosotras sentimientos de intensa frustración e injusticia por no querer admitir esa realidad que tenemos delante.

13. TENER RAZÓN: Esta forma de pensamiento es característica de quien se mantiene constantemente a la defensiva y necesita probar continuamente que su punto de vista es el correcto. La persona empeñada en demostrar continuamente que tiene razón, nunca está interesada en colocarse en el lugar de su oponente y tratar de considerar sus puntos de vista. Esta actitud lleva normalmente a una conducta agresiva, distante, con muchas discusiones y la consiguiente pérdida de amistades y deterioro de relaciones sociales.

14. FALACIAS: Son diversos los pensamientos falsos que generan sufrimiento como:

- Falacia de cambio: presuponer que la felicidad propia depende exclusivamente de los actos y conductas de las demás personas o de las circunstancias externas; exige cierta condicionalidad; se espera que la actitud de cambio venga de fuera, en vez de responsabilizarnos de nosotras mismas.
- Falacia de razón: presuponer que se posee la verdad absoluta obviando opiniones ajenas; creen que sus opiniones y acciones son las correctas y válidas e intentaran continuamente demostrarlo así mismos o a los demás con argumentos elaborados pero falaces; no toleran equivocarse y harán todo lo posible para evitarlo.
- Falacia de recompensa divina: se espera que en un futuro los problemas mejoren por sí solos sin tomar una actitud proactiva o que seremos recompensados de alguna forma.

Estos tipos de pensamiento se sintetizan en tres ideas irracionales básicas sobre:



Cómo debe ser una misma... “debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de las demás personas por mis actuaciones”.

Cómo deben ser otra/s persona/s... “deben actuar de forma agradable, considerada, justa...”.

Cómo debe ser la vida, el mundo... “debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo o incomodidad”.

La clave está en ser capaces de identificar estos pensamientos que nos generan sufrimiento y neutralizarlos “repensando” o “volviendo a pensar” de una manera más saludable, menos dolorosa⁹³. Esta técnica se denomina en Psicología “reestructuración cognitiva”.

5. Lo que “metemos” dentro de nosotras y nos acompaña

Muchas de las distorsiones a través de las que enfocamos continuamente los diversos acontecimientos de nuestra vida, la hemos incorporado a nuestro estilo de pensar a través de la educación que hemos recibido durante la infancia, de nuestra madre, padre, profesor o profesora u otros personajes (protagonistas de películas, cómics, protagonistas de novelas, modelos del mundo de la moda, el arte o de la política...). Revisemos cuáles son esas fuentes para comprender de dónde vienen y veamos algunos patrones de pensamiento que hemos aprendido, ligados a nuestro género.

Un factor relevante de cómo pensamos depende de cómo hemos sido criadas y educadas por nuestra familia. Es muy importante recordar cómo fueron las relaciones con nuestras figuras de la infancia (padre, madre, hermano, hermana, abuelo, abuela, etc.). Entre los elementos que modelaron nuestra forma de ser, pensar y percibir están por ejemplo, si nos sentimos queridas, si consiguieron hacernos sentirnos valiosas, en qué, cómo y con quién nos compararon, si nos aceptaron con nuestras diferencias. Dependiendo de cómo se cubrieron esas necesidades de apego, narcisistas, de reconocimiento, vamos a ir incorporando mensajes que irán dejando su señal.

La misma importancia para comprender cómo somos la tienen las cosas que hemos interiorizado o incorporado a nuestra identidad de los mensajes, de las experiencias... de referentes, es decir, personas que han sido claves o referentes en nuestras vidas (maestra, amigo, pareja...). Ej. Si tu maestra de tercero de Primaria que era una persona admirada por ti o a la que tú dabas crédito o en quien confiabas, te dice que tienes que ser obediente, interiorizas ese pensamiento e intentas actuar en consecuencia.

Por último, el contexto social modela también nuestra identidad y forma de pensar y percibir, lanzando mensajes a través de otras instituciones (Iglesia, medios de comunicación...) o agentes.



Por varios medios y a través de distintos agentes, la sociedad o cultura de la que formamos parte, dependiendo de si somos hombres o mujeres, nos va colocando desde que nacemos determinados atributos que van a influirnos en las maneras de verse a una misma, de ver a las demás personas y de situarse en la vida. Es lo que se conoce como **socialización**.

Las personas nacemos biológicamente con unos genitales distintos, pero a través del proceso de socialización aprendemos valores, actitudes y comportamientos que son o no adecuados en función de nuestro sexo biológico, es decir, el proceso de socialización nos convierte cultural y socialmente en masculinos o femeninas, es lo que conocemos como género⁹⁴. Como decía la gran filósofa y

⁹³ Bimbela Pedrola JL. Entrevista Clínica: Volver a pensar, volver a sentir, Formación Médica Continuada en Atención Primaria. 2001; 8 (7): 473-74. Disponible en: <https://bimbela.files.wordpress.com/2015/09/volver-a-pensar.pdf>

⁹⁴ Quesada Jiménez J. Tesis doctoral: Estereotipos de Género y usos de la Lengua. Un Estudio Descriptivo en las Aulas y Propuestas de Intervención Didáctica. Universidad de Murcia; 2014. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1454.pdf>

escritora feminista Simone de Beauvoir: “No se nace mujer, se llega a serlo”⁹⁵.

Nuestro modelo cultural es heredero del “patriarcado” que defiende la “masculinidad hegemónica”, esto es, la idea de que el hombre tiene una posición dominante dentro de la sociedad. Por ejemplo, la Biblia recoge este concepto narrando como el hombre fue el primer ser creado por Dios y la mujer se creó a partir de su costilla, para que él no estuviese solo.

Para adecuar el comportamiento de las personas a ese modelo, desde pequeñas, a las mujeres se nos dan indicaciones de cómo debemos ser y lo mismo a los hombres, son lo que se denominan “mandatos de género”. Para cumplir nuestro papel en ese modelo, se nos dice que “lo nuestro” es ser abnegadas, complacientes, obedientes, expresivas, sensibles, hermosas, amorosas, hacendosas... Se nos indica una manera de manejar los problemas y de intentar resolver los conflictos, una manera de pensar en los afectos y una forma de priorizar las relaciones, orientada a “encontrar el amor romántico” y a “formar un hogar”.



El modelo de masculinidad hegemónica promueve una relación de **desigualdad entre hombres y mujeres**. Hombres y mujeres tienen funciones complementarias, pero es la labor masculina la fundamental. Las mujeres tienen que encargarse de **cuidar** y darle a los hombres el afecto que necesitan, son ellas las que deben cubrir todas las necesidades de los hombres y además no tienen que esperar nada a cambio porque ellas han nacido para **cuidar la esfera privada-familiar y ellos para trabajar en la esfera pública-laboral**. Esta idea se resume en “ellas para él y él para el Estado”⁹⁶.

Este modelo **genera sufrimiento tanto en las mujeres** como en los hombres a través de lo que se denominan “mandatos de género” que son todas aquellas cosas que dice el modelo social de feminidad tradicional que debemos de hacer o de ser. También nos hacen sufrir las denominadas “expiaciones de género” como todas aquellas cosas vetadas a las mujeres.

El modelo de feminidad tradicional genera sufrimiento en aquellas **mujeres que han vivido y viven conforme a sus mandatos** porque promueve que: se consideren feas... si no consiguen el ideal de belleza, toleren relaciones con sus parejas de dependencia económica y emocional, sumisión e incluso, en algunos casos, abusivas; se sientan agotadas por querer atender todas las demandas y requerimientos de su familia, su autoestima sea baja por la falta de reconocimiento y recompensa de su labor, se sientan vacías y solas por perder su papel de cuidadoras de sus hijos, parejas, etc., porque además, con frecuencia, pierden su única red de relaciones (la familia).

Por otro lado, a aquellas mujeres que comienzan a **vivir de una manera diferente** a los mandatos de género tradicional, el modelo patriarcal también les pasa factura: se sienten sobrecargadas por los problemas para conciliar actividades profesionales con las domésticas y de cuidados, que siguen recayendo mayoritariamente en la mujeres, abandonan su autocuidado para hacer dobles jornadas o se sienten fracasadas por no cuidar a sus seres queridos según las exigencias culturales y terminan abandonando una posible carrera profesional satisfactoria. Incluso, dentro del mundo profesional, es frecuente que se sientan insatisfechas, frustradas... porque su labor con frecuencia suele ser peor retribuida y valorada que la de sus compañeros varones⁹⁷.

⁹⁵ De Beauvoir S. El Segundo Sexo: La Experiencia Vivida. Buenos Aires: Ed. Siglo Veinte; 1982.

⁹⁶ Bonino L. Varones, género y salud mental: reconstruyendo la “normalidad” masculina. En: Carabí A, Segarra M (eds.). Nuevas masculinidades. Barcelona: Icaria; 2000. p. 41-64.

⁹⁷ Herrera Gómez C. El mito de la Superwoman y la autoestima femenina. Otras voces en Educación. Enero 2017. Disponible en: <http://otrasvoceseneducacion.org/archivos/192122>

Este contenido de Igualdad de género junto al planteamiento del modelo de activos, son el EJE de las sesiones GRUSE. Las intervenciones socioeducativas deben básicamente enseñar, a sus participantes, cómo identificar y movilizar activos propios y del entorno y a cuestionar los mandatos de género que actúan como pensamientos irracionales nocivos para ellas mismas y para su entorno. Desde el modelo GRUSE ambos elementos son clave para proteger la salud mental de las personas.

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 4

Estos ejercicios están pensados para ayudar a consolidar conocimientos acerca de las distorsiones de pensamiento. Ejercitarse en identificar formas erróneas de pensar capacita para comenzar a aplicárselo a sí misma, primer paso es detectar aquellos patrones de pensamiento que son generadores de angustia y malestar, consiguiendo así acceder a sentimientos mucho menos perturbadores y a formas de actuación más equilibradas.

DINÁMICA 1. DISTORSIONES COMPARTIDAS

Objetivo: Identificar las principales distorsiones cognitivas que sufren las participantes del grupo y comiencen a trabajar en planteamientos alternativos.

Instrucciones: Se lanza la siguiente pregunta: “¿Qué pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas, de los que hemos visto en la sesión, identificáis en vuestro día a día? ¿Cuáles os hacen sufrir más?”. Se hace una ronda nominal de respuestas (cada persona debe plantear al menos un pensamiento). Se registran si se desean los pensamientos.

Se recapitulan los pensamientos propuestos y se plantea esta segunda pregunta: “¿Qué pensamientos alternativos se os ocurren que servirían para combatir esas ideas dolorosas? Vamos a ver si encontramos propuestas para todos los pensamientos que hemos planteado.” Se registran si se desean los pensamientos.

Se puede utilizar una pizarra o papelógrafo para anotar los pensamientos. En grupo con problemas de lectoescritura se pueden registrar dichos pensamientos en una grabación de audio que puedan compartir en WhatsApp, si se desea y es consentido por el grupo. Esta grabación servirá de base para la tarea a realizar en casa de esta sesión.

Conclusiones: Aprender a repensar hace que nos sintamos mejor con nosotras mismas y con los demás, enfocar nuestra percepción de un modo más realista nos predispone a sentimientos más agradables y a actuaciones más eficaces.

DINÁMICA 2. CAMBIANDO PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Objetivo: Identificar las principales distorsiones cognitivas que sufren las participantes del grupo y comiencen a trabajar en planteamientos alternativos.

Instrucciones: Indica el tipo de distorsión que se puede apreciar en cada una de las ideas siguientes y cambiarlos todos dándoles un ENFOQUE POSITIVO:

1. “La felicidad de mi familia depende de que yo siga preocupándome por ellos”.
2. “Tu marido no te pedía nada extraordinario. Lo que tú tendrías que haber hecho era ceder e ir a pedir perdón”.
3. “Me siento deprimida; por eso sé que la vida no tiene ningún sentido”.

4. “El viaje pudo haber sido maravilloso, de no ser por aquel pinchazo inoportuno”.
5. “Él es un jugador empedernido, pero, cuando nos casemos, yo sabré como cambiarle”.
6. “Todas las mujeres son iguales”.
7. “Ya sé que podría plantear el divorcio por los malos tratos que me da, pero supongo que esa es la cruz que yo debo soportar”.
8. “Me llama todos los días y se preocupa por mí, pero sé que no me quiere”.
9. “Es inútil que te empeñes en cambiar las cosas; todo está escrito.”
10. “Soy la persona menos interesante de la fiesta. Todos en la fiesta son más divertidos que yo”.
11. “Se ha ido de viaje con las amigas dejando a los niños con el padre, es una disfrutona”.
12. “Si no estás conmigo estás contra mí”.
13. “Si empiezas a trabajar, no tendrás tiempo de ocuparte de los niños; se volverán vagos y, además tal vez sea el comienzo de la ruptura de nuestro matrimonio”.
14. “No hay derecho a que, después de prepararme tanto tiempo para la entrevista, al final le den el trabajo a otra”.
15. “Tú eres el responsable de que ahora no encuentre trabajo. Si te hubieras sacrificado por darme una educación mejor”.
16. “Yo sabía que nos no convenía veranear en el norte, pero nunca me haces caso”.

Conclusiones: Aprender a repensar hace que nos sintamos mejor con nosotras mismas y con las demás personas, enfocar nuestra percepción de un modo más realista nos predispone a sentimientos más agradables y a actuaciones más eficaces.

DINÁMICA 3. DETECCIÓN DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Objetivo: Identificar las principales distorsiones cognitivas que sufren las participantes del grupo y comiencen a trabajar en planteamientos alternativos.

Instrucciones: Después de las Navidades, María se pesa y ha cogido 3 kilos. Se dice a sí misma:

“¡Uff cuanto peso he cogido, me voy a poner como una foca! ¡Qué horror!”

Identifica el tipo de pensamiento distorsionado que aparece en este ejemplo:

1. Etiquetaje
2. Catastrofismo
3. Polarización
4. Sobregeneralización
5. Debería
6. Filtraje

Conclusiones: Aprender a repensar hace que nos sintamos mejor con nosotras mismas y con los demás, enfocar nuestra percepción de un modo más realista nos predispone a sentimientos más agradables y a actuaciones más eficaces.

DINÁMICA 4. IDENTIFICACIÓN Y MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Objetivo: Identificar las principales distorsiones cognitivas que sufren las participantes del grupo y comiencen a trabajar en planteamientos alternativos.

Instrucciones: Este es el ejercicio más importante, porque debes traspasar a tu vida real los conocimientos sobre los pensamientos distorsionados. Se trata de que te esfuerces en registrar tus pensamientos automáticos. Para ello puedes utilizar un registro como el que te proponemos más adelante.

Al principio no será fácil, pero con la práctica irás haciéndote cada vez más consciente de tu propio diálogo interno, y así estarás dando los primeros pasos hacia el autocontrol. Una vez que hayas conseguido “enganchar” tus propios pensamientos, puedes comenzar a examinar su adecuación o inadecuación a la realidad, tratando de identificar tus distorsiones cognitivas.

A continuación, te presentamos un ejemplo de pensamientos automáticos que se pueden dar ante una situación:

SITUACION: A las cinco de la mañana suena el teléfono y me despierta:

Pensamientos automáticos	Distorsión	¿Cómo podrías cambiar ese pensamiento a uno más saludable?
“¿Quién habrá muerto?”	CATASTROFISMO	“No tiene por qué ser una mala noticia... igual se han equivocado... voy a cogerlo y entonces sabré qué ocurre”
“Alguien va a amenazarme”.	CATASTROFISMO	
“¿Cómo puede haber gente tan desconsiderada?”	ETIQUETAJE	
“Estas cosas solo me pasan a mí”.	PERSONALIZACIÓN	

Practica con este ejercicio utilizando la tabla siguiente.

SITUACION: (elige una situación que te hace sentir mal):

Pensamientos automáticos	Distorsión	¿Cómo podrías cambiar ese pensamiento a uno más saludable?

Conclusiones: Aprender a repensar hace que nos sintamos mejor con nosotras mismas y con los demás; enfocar nuestra percepción de un modo más realista nos predispone a sentimientos más agradables y a actuaciones más eficaces.

DINÁMICA 5. REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Objetivo: Identificar las principales distorsiones cognitivas que sufren las participantes del grupo, los pensamientos automáticos y trabajar en planteamientos alternativos.

Instrucciones: “Este ejercicio es muy importante, porque debes traspasar a tu vida real los conocimientos sobre los pensamientos distorsionados. Se trata de que te esfuerces en registrar tus pensamientos automáticos, muchos de ellos relacionados con tu ideal de lo que debe ser una mujer ¿Por ejemplo, porqué te cuesta decir que no?

Registra en esta hoja de registro de pensamientos (Anexo 8.5). Si tienes dificultades para leer o escribir o prefieres utilizar los audios..., graba en tu móvil unas frases con la secuencia de situación, emoción, pensamientos automáticos que detectes y pensamientos alternativos.

Al principio no será fácil, pero con la práctica irás haciéndote cada vez más consciente de tu propio diálogo interno, y así estarás dando los primeros pasos hacia el autocontrol. Una vez que hayas conseguido enganchar tus propios pensamientos, puedes comenzar a examinar su adecuación o inadecuación a la realidad, tratando de identificar distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos.”

Conclusiones: Ser conscientes de las distorsiones de la realidad que suponen nuestros pensamientos automáticos y de que podemos controlarlos, hace que nos sintamos mejor con nosotras mismas y con los demás.

DINÁMICA 6. LA MUJER MARAVILLA SE VA A DORMIR⁹⁸

Objetivo: Iniciar el análisis y reflexión alrededor cómo afectan los mandatos de género a los pensamientos, emociones y conducta de las mujeres en su día a día.

Instrucciones:

1) Se lee el siguiente texto:

⁹⁸ *Adaptado de:* Instituto de la Mujer. CLARA. Mujeres en proceso de integración social y laboral. Módulo de Motivación. Ministerio de Igualdad. Madrid. 2009. Disponible en:

<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaMotivacion.pdf>

Después del trabajo, la madre y el padre estaban viendo la televisión, cuando la madre dice: “Hoy estoy cansada, me voy a dormir...”

Fue a la cocina a preparar unos bocadillos para los niños, lavó los platos donde había servido galletas, sacó la carne del congelador para el almuerzo del día siguiente, colocó unas ropas en la lavadora, planchó unas camisas y pegó un botón que faltaba, guardó unos juegos, que estaban sobre la mesa y puso la agenda telefónica en su sitio, regó las plantas, tiró la basura y colgó unas toallas para que se secaran.

Bostezó y se fue a su cuarto, pero paró en el estudio y escribió una nota para el profesor, colocó dinero en un sobre para un examen médico, acomodó un cuaderno que estaba debajo de la silla, preparó una tarjeta de felicitación para una amiga, selló el sobre, hizo una pequeña lista para el mercado, puso la tarjeta y la lista cerca de la cartera y, en ese momento, escuchó al esposo desde la sala que le dijo: “Pensé que te habías ido a dormir...”. “Voy a ello” contestó ella.

Le puso agua al perro y llamó al gato para que entrara en la casa, confirmó que las puertas estuvieran bien cerradas, entró en la habitación de cada uno de los niños, les dio un beso, apagó la luz, colgó una camisa, guardó unas medias en la cesta de la ropa sucia y habló un poco con el hijo mayor, que todavía estaba estudiando. En el cuarto se acomodó el despertador, preparó la ropa y los zapatos para el día siguiente, después se lavó la cara y los dientes, se puso crema y se arregló una uña partida.

En ese momento el esposo apagó la televisión y dijo: “Me voy a la cama” Y lo hizo. Sin ningún problema.

2) Se reflexiona acerca de la lectura preguntando a las mujeres

- *¿Qué diferencias veis en el comportamiento del padre y la madre? ¿De dónde creéis que vienen estas diferencias? ¿Juegan algún papel los mandatos de género de los que hemos hablado? ¿Qué mandatos de género creéis que están detrás de este comportamiento de la madre?*
- *¿Cómo creéis que se siente ella cuando no deja de hacer tareas a pesar de estar cansada? ¿Cómo se sentirá cuando vea que su marido se va a la cama antes que ella?*
- *¿Qué pensamientos concretos creéis se ha tenido ella en cada momento? -La dinamizadora debe asociarlos en lo posible a estereotipos de género- ¿Cómo se podrían repensar esas ideas? ¿Qué otras cosas se podrían hacer en esta situación? (asociar las repuestas en lo posible a lo que se va a trabajar en otras sesiones y sobre todo al esquema inicial de las habilidades personales y el desarrollo de redes de apoyo).*

Conclusiones: El triángulo pensamiento, sentimiento, comportamiento no depende sólo de la personalidad de cada cual, está modulado por la sociedad en la que vivimos, la familia de origen, las creencias, las experiencias, etc. Nos educan para pensar, sentir y comportarnos de una determinada manera.

BLOQUE TERCERO. CIERRE DE LA SESIÓN

TAREA PARA CASA.

DINÁMICA. REGISTRO DE SITUACIONES QUE NOS HACEN SENTIR BIEN O MAL

El objetivo de esta técnica es aprender a conocerse más, sabiendo cómo me comporto en diferentes situaciones y con diferentes personas.

Repartir las hojas de registro (Anexo 8.6. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir mal y Anexo 8.7. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir bien) y pedir a las participantes que durante la semana siguiente la rellenen diariamente, indicando situaciones que le hayan pasado a lo largo del día, las personas implicadas en cada situación, y que pensamientos, sentimientos y conducta han mantenido ellas y las consecuencias de su comportamiento. Si tienen dificultades para leer o escribir o prefieren utilizar los audios..., pueden grabar en su móvil unas frases con las secuencias.

Se le entregan las dos hojas de registro, que son diferentes. Una para anotar situaciones que le ocurren que le hacen sentir mal y otra para situaciones que le hacen sentir bien.

Anota las situaciones que te hacen sentir MAL y analízalas de la siguiente forma:

SITUACIÓN	PERSONAS QUE INTERVIENEN	PENSAMIENTOS ¿qué pienso?	SENTIMIENTOS ¿Cómo me siento?	CONDUCTA ¿Qué hago?	REPERCUSIONES ¿Cómo me siento después?

Anota las situaciones que te hacen sentir BIEN y analízalas de la siguiente forma:

SITUACIÓN	PERSONAS QUE INTERVIENEN	PENSAMIENTOS ¿qué pienso?	SENTIMIENTOS ¿Cómo me siento?	CONDUCTA ¿Qué hago?	REPERCUSIONES ¿Cómo me siento después?

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Evaluación de la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.

Sesión 5 / 1 H. 30 min.Hrs.

Autopercepción y autoestima. ¿Cómo cuidarme? La imagen de mí misma

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I. Bienvenida y repaso (20 minutos)

Contenidos:

- Bienvenida a las participantes: Dinámica de auto experiencia: ¿Cómo vengo a la sesión?
- Repaso de la sesión anterior (revisar tarea para casa)

Bloque II: Desarrollo de la sesión: (55 minutos)

Contenidos:

- Presentación de los contenidos: Autopercepción y autoestima
- Dinámicas grupales en torno a los contenidos.

Bloque III Cierre (20 minutos)

Contenidos:

- Explicación de la tarea para casa: Autoestima y empatía ¡Como eres!
- Dinámica “Lo que me llevo”.
- Técnica de relajación con apoyo audiovisual.
- Evaluación de la sesión

B. Materiales de apoyo a la sesión:

- Contenidos de la sesión.
- Dinámicas grupales de la sesión.
- Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3.)
- Hoja de resumen de la sesión (Anexo 9.5)
- Presentación Power Point de la sesión (Anexo 10.5)
- Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda. 2. La autoestima (Anexo 11)

En esta sesión se trabaja la percepción que tenemos de nosotras mismas (autopercepción) y la valoración que hacemos de ella (autoestima) así como sobre la importancia de cuidarnos.

Saber cómo somos, aceptarnos y ser conscientes de nuestra valía personal nos ayuda a generar emociones gratificantes que contribuyen a estar mejor con nosotras mismas y con nuestro entorno. En esta sesión, profundizaremos en la importancia de querernos y cuidarnos.

BLOQUE PRIMERO. BIENVENIDA Y REPASO

1. Bienvenida

DINÁMICA AUTO-EXPERIENCIA: ATREVERSE A MIRAR CÓMO ME SIENTO. CÓMO VENGO A LA SESION

Con una música de relajación de fondo invitar a las participantes a darse permiso para dejar vibrar todo el cuerpo con la música, oír y sentir la música con todo el cuerpo. (10 minutos). Tras este momento y antes de comenzar con los contenidos expresar libremente cómo vienen al grupo.

2. Repaso de la sesión anterior

Se revisa al menos un ejemplo de registro de situación que les hace sentir mal y otro que les haga sentir bien de cada participante. Se señalarán las posibles coincidencias entre ellas y se intentará ver si hay errores de pensamiento y si se pueden sustituir por pensamientos más realistas, positivos o saludables.

Sobre las situaciones que les hacen sentir bien, valorar cuánto tiene que ver con la situación y cuánto con la valoración que hacen de ella. Se aconsejará incluir, si es posible, esas situaciones con mayor frecuencia en la vida de las participantes, como forma de cuidarse.

BLOQUE SEGUNDO. DESARROLLO DE LA SESION

CONTENIDOS

Antonovsky (1996) plantea su modelo del Sentido de Coherencia -SOC- (validado en más de 30 países) y lo construye a partir de tres factores que caracterizan a las personas: 1) comprensión de lo que les acontece, 2) manejabilidad de lo que ocurre y 3) significatividad o la capacidad de convertir lo que se hace en satisfactorio, valioso o con sentido y significado para la vida. Además, identifica, al igual que otras investigaciones, que la capacidad de resistir tiene una gran conexión con la capacidad de generar o mantener la salud. La resistencia o resiliencia, entendida también como respuesta a los retos del ambiente, ya la habían relacionado otros autores con la salud⁹⁹ o con la inteligencia¹⁰⁰.

Para comprender esta visión, por un lado, conviene recordar que algunas personas muestran una buena adaptación a la vida a pesar de haber estado expuestos a adversidades.



El optimismo y los pensamientos racionales ayudan a hacer frente a las dificultades. Otros elementos clave para superarlas son el apoyo familiar y las redes sociales. Una **autoestima positiva** también protege a las personas de los efectos negativos de las situaciones adversas¹⁰¹.

⁹⁹ Dubos R. Mirage of Health. New York: Harper; 1959.

¹⁰⁰ Piaget J, et al. Los estadios en la psicología del niño. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión; 1971.

¹⁰¹ Luthar S, Zigler E. Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood, American Journal of Orthopsychiatry. 1991; 61: 6-22.

Una autoestima positiva permite a una persona respetarse, quererse y tener sentimientos y actitudes positivas hacia sí misma y hacia los demás seres humanos creando interacciones positivas. Como refiere Maggio: “Nuestra autoestima será responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad del sujeto para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso”¹⁰². Veamos algunos conceptos que nos van a ayudar a comprender que es y cómo mejorar la autoestima.

1. Autonomía emocional

La autoestima es un aspecto esencial de uno de los ejes de la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, de las de otras personas y la capacidad de regularla, la autonomía emocional.



La autonomía emocional se refiere a la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí misma. Esa capacidad permite crear o mantener emociones propias que le ayudan a afrontar la vida (positivas o adaptativas) **sin dejarse arrastrar por el entorno.**

La autonomía emocional implica¹⁰³:

Autoestima positiva: La autoestima, por definición, es la opinión emocional que una persona tiene de sí misma y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional. La autoestima positiva significa tener una imagen positiva de sí misma; estar satisfecha de sí misma; mantener buenas relaciones consigo misma.

Auto-motivación: Auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

Autoeficacia emocional: Percibirse a sí misma con capacidad para sentirse como se desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias de la persona sobre lo que constituye un balance emocional deseable. Cuando se posee esta capacidad se pueden cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado.

Responsabilidad: Responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos; asumir la responsabilidad en la toma de decisiones; decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

Actitud positiva: Decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

Análisis crítico de normas sociales: Evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de

¹⁰² Maggio L. Autoestima. 2011. Disponible en: <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/autoestima.html>

¹⁰³ Consejería de Educación. Forma Joven en el ámbito educativo. 2016-2017. Línea de intervención Educación emocional. Sevilla: Junta de Andalucía; 2016. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45eb7911-1e68-4269-ad22-59c6585eed79>

los medios de comunicación, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.

Resiliencia: Enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida adversas (que pueden ser de diferente intensidad).

De todas estas capacidades, por los beneficios, especialmente para las mujeres, vamos a trabajar en esta sesión elementos relacionados con la **autoestima**.

2. Autopercepción

Para hablar de autonomía emocional primero tenemos que entender que todos tenemos una autopercepción de nosotras mismas que se va construyendo con el tiempo y la interacción con los y las demás.

La autopercepción es el concepto o la visión que cada persona tiene de sí misma: cómo somos físicamente, cómo es nuestra forma de ser, cuáles son nuestros valores y creencias, etc. La autopercepción en el triángulo de pensamiento, sentimiento y conducta estaría al nivel de pensamiento.

Se trata de un marco de referencia para darnos el sentido de la propia identidad y para interpretar tanto la realidad externa como las propias experiencias. La autopercepción de cada persona, se va construyendo desde que se nace en interrelación con las figuras significativas de su vida, especialmente sus progenitores que son los espejos en los que el niño o la niña, ve reflejada su imagen.

3. Autoestima

La autoestima es el componente evaluativo de la autopercepción o concepto del sí misma. Es decir, cómo nos valoramos a nosotras mismas, qué noción tenemos sobre nuestra valía personal, sobre nuestra capacidad y sobre nuestra competencia; así como el respeto y consideración que nos tenemos. Es un resultado de cómo nos percibimos y qué emociones nos produce esa visión de nuestra identidad.



Tendremos una autoestima positiva cuando **nos aceptamos como somos**, nos perdonamos nuestros errores y nos damos nuevas oportunidades, nos encontramos competentes, nos sentimos capaces, válidas y **mantenemos una buena relación con nosotras mismas**.

Tendremos una autoestima negativa cuando rechazamos nuestra forma de ser, nos sentimos incompetentes, nos castigamos por nuestros errores sin concedernos nuevas oportunidades, nos creemos incapaces, pensamos que no valemos nada y mantenemos una relación negativa con nosotras mismas.

La autoestima de cada persona depende del ambiente familiar, social y educativo que la persona haya tenido en su entorno próximo, pero es muy importante tener en cuenta que no es estática sino que podrá ir cambiando conforme a las experiencias que tengamos a lo largo de la vida y por tanto, también es posible “trabajar” con nosotras mismas para mejorarla.

Vamos a trabajar por sentirnos como en la mujer de la que habla esta canción “Ella” de Bebe¹⁰⁴.

¹⁰⁴ Rebolledo Vila MN (Bebe). Ella. 15/072015. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ>

También se puede preguntar a las mujeres por canciones que les hagan sentirse bien, que le transmitan mensajes positivos sobre ellas mismas, que les contagien ánimo, fortaleza, seguridad. Se trata de generar esa emoción de que “ellas pueden”, “ellas valen”.

La autonomía emocional implica¹⁰⁵:

Autoestima positiva: La autoestima, por definición, es la opinión emocional que una persona tiene de sí misma y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional. La autoestima positiva significa tener una imagen positiva de sí misma; estar satisfecha de sí misma; mantener buenas relaciones consigo misma.

Auto-motivación: Auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

Autoeficacia emocional: Percibirse a sí misma con capacidad para sentirse como se desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias de la persona sobre lo que constituye un balance emocional deseable. Cuando se posee esta capacidad se pueden cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado.

Responsabilidad: Responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos; asumir la responsabilidad en la toma de decisiones; decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

Actitud positiva: Decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

Análisis crítico de normas sociales: Evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.

Resiliencia: Enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida adversas (que pueden ser de diferente intensidad).

De todas estas capacidades, por los beneficios, especialmente para las mujeres, vamos a trabajar en esta sesión elementos relacionados con la autoestima.

4. Autoestima y género

Ver el video “Estoy rara”¹⁰⁶. Comentar previamente en este video se revisan, en tono irónico pensamientos, emociones y percepciones de lo que debe ser una mujer según la tradición. Esas expectativas generan mucho sufrimiento entre las mujeres, haciendo que no se valoren a sí mismas o tengan una baja autoestima. En el mismo video, conforme las mujeres no cumplen con esos “mandatos de género”, se vislumbran otras formas de verse y de disfrutar la vida. Revisemos algunas ideas que nos ayuden a comprender como se relaciona el género, como discurso cultural de lo que deben de ser las mujeres y la autoestima de cada mujer.

¹⁰⁵ Consejería de Educación. Forma Joven en el ámbito educativo. 2016-2017. Línea de intervención Educación emocional. Sevilla: Junta de Andalucía; 2016. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45eb7911-1e68-4269-ad22-59c6585eed79>

¹⁰⁶ Jiménez P. Estoy Rara - Short Film. Crucidramas. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=C_Sdpy6eAWc&t=34s



Los mandatos de género de nuestro modelo cultural, que se transmiten a través de familia, educación y redes sociales, también influyen en la valoración personal: si pensamos **que no cumplimos** aquellos **estándares** que se nos imponen (que suelen ser inalcanzables), tendemos a tenernos en **peor consideración**.

A las mujeres nos inculcan desde pequeñas que debemos entregar gran parte de nuestro tiempo a cuidar de nuestros seres queridos y que, de esa manera, podemos ser reconocidas y valoradas, siendo buenas madres, esposas, hijas...

A partir de los años ochenta, hemos ido incorporando el modelo o concepto de “supermujer”, esto es el de una mujer que sale del ámbito privado para hacer una carrera laboral sin dejar de asumir las tareas del ámbito doméstico¹⁰⁷. El mandato de género aquí es “**poder con todo**”, en parte porque se considera que el trabajo doméstico que realizan las mujeres no tiene valor, no es trabajo real.

Desde estos mandatos, llegamos a descuidar nuestras propias necesidades y deseos, cuidamos pero no nos cuidamos a nosotras mismas. Este descuido personal provoca que sintamos frustración y tristeza. Por otro lado, el alto nivel de exigencia de estos mandatos de género, hace que no tengamos un buen concepto de nosotras mismas y que si nos dedicamos un poco de atención, lleguemos a sentirnos culpables.

Frente a estas exigencias hemos de ser conscientes de la importancia de cuidar de nosotras mismas para mantener una buena salud mental. Cuidarse no significa cuidar nuestra apariencia y que se nos vea bien, cuidar es **hacer aquello que nos da fuerzas** (por ejemplo, disfrutar de actividades placenteras, relajantes; establecer prioridades, poner límites y descansar antes de que nuestro cuerpo lo reclame), **hacer lo que nos gusta o lo que nos apetece** (por ejemplo, darnos tiempo para pensar en nosotras mismas, hacer cosas que nos motivan), o que **nos hace sentirnos bien** (por ejemplo, cuestionar los mandatos de género y los estereotipos ideales, recordarnos que la perfección no es un rasgo humano, perdonarnos). Se trata por tanto de cuidarnos tanto física como emocionalmente¹⁰⁸.

Otro mandato de género de la cultura tradicional patriarcal, que menoscaba la autoestima femenina, es el de que debe ser hermosa o deseable. Para satisfacer las necesidades del varón, se exige a las mujeres ser atractivas y procurar estar siempre guapas. Es frecuente, así, que las mujeres estemos muy preocupadas por nuestro aspecto. Los cánones de belleza llegan a ser imposibles de cumplir y generan problemas de valoración cuando una mujer compara su aspecto con el ideal. Es importante saber que los cánones de belleza se inventan en cada momento histórico y que incluso, a lo largo del tiempo se contradicen y que es imposible que todas cumplamos con esos cánones. **Cuestionar** también esas **exigencias físicas**, negarse a verlas como normas o ideales inmutables e incuestionables, ayuda a no pensar en ellos con el formato “yo debería de” y a no infravalorarnos al no poderlas cumplir.

¹⁰⁷ Romero González P. Nunca fuimos superwoman: Redefiniendo la identidad femenina. Universidad de Sevilla. Disponible en: <https://nuncafuimosuperwoman.files.wordpress.com/2016/05/redefiniendo-la-identidadp-r2.pdf>

¹⁰⁸ María. Autocuidado: Como entender y prevenir esas cosas que nos hacen polvo. Blog el Especialista en Igualdad. Mayo. 2017. <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 5¹⁰⁹

DINÁMICA 1. ESTA SOY YO.

Objetivo: Tomar consciencia de la percepción que tenemos de nosotras mismas.

Instrucciones: Hacer un dibujo con colores expresando cómo nos vemos a nosotras mismas. Contactar con alguna emoción, sin pensarlo.

Tras esto, hacer una ronda de exposición sobre cada dibujo y reflexionar sobre ello, que el resto de participantes opinen sobre lo que le falta al dibujo y cómo ven ellas a la mujer que expone.

Conclusión: Destacar que la visión que tenemos de nosotras mismas no se corresponde con la que tienen las demás, resaltando el hecho de que nuestra visión suele ser peor y no realista.

DINÁMICA 2. RECORDANDO A UN/A AMIGO/A

Objetivo: Reflexionar sobre las dificultades de ver aspectos positivos en nosotras mismas.

Instrucciones: Piensa en una persona a la que aprecias mucho. Imagínala junto a ti. Recuerda su cara, su forma de sonreír y hablar. Piensa en ella y en las situaciones que te agradan cuando estás con ella.

¿Qué te gustaría decirle? Anota en una hoja lo que le dirías si estuviera junto a ti. Ahora lee los mensajes como si te los estuvieras diciendo a ti misma.

Conclusión: Reflexionar sobre lo fácil que es ver las virtudes y talentos en las demás y lo complicado que es verlos en nosotras mismas.

DINÁMICA 3. LA HISTORIA DE MI VIDA

Objetivo: Reconocer activos individuales haciendo un recorrido por la trayectoria de vida.

Instrucciones: Se dibuja en un folio un camino que representa la historia de su vida. Se sitúa en el camino tres cruces que son tres momentos difíciles o dolorosos. Se dibujan tres cajas de regalos que representan tres momentos felices o alegres. Se comenta por parejas:

1. ¿Cómo saliste de la situación negativa?
2. ¿Qué activos empleaste?, ¿qué aprendiste en esa situación de ti misma, de tu vida, de las demás personas?
3. ¿Expresaste las emociones que sentías en esa situación?, ¿la compartiste con alguien?
4. ¿Qué cambiarías si volvieran a ocurrir?

Se repite la dinámica con situaciones alegres.

Conclusión: Ser conscientes de nuestra capacidad para salir victoriosa de situaciones-problema.

DINÁMICA 4. EL ÁRBOL DE MIS LOGROS.

¹⁰⁹ Nota: Las dinámicas 1 a 5 se han seleccionado de Migallón P, Gálvez B. Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal con mujeres. Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de trabajo y Asuntos sociales; 2006.

Objetivo: Tomar conciencia de los logros conseguidos y las cualidades personales que lo han hecho posible. Hay que insistir en que todas han conseguido logros en su vida, de mayor o menor importancia, en la esfera personal, de relaciones, trabajo, estudios, crecimiento personal, etc.

Instrucciones: Dibujar un árbol con ramas y raíces y colocar en la parte de las ramas sus logros y en las raíces sus cualidades. Se debate en grupo la experiencia vivida en esta dinámica.

Conclusión: Centrarnos en lo positivo nos ayuda y valorar mejor cada situación, afrontar el pasado con la mirada puesta en los logros nos ayuda a sentirnos más capaces de afrontar el futuro.

DINÁMICA 5: LO QUE ME ACERCA A TI.

Objetivo: Facilitar a las participantes expresiones de elogio, de aprecio y/o respeto.

Instrucciones: Se puede hacer:

- Por escrito: cada participante selecciona una cualidad o aspecto que aprecia y que le acerca a cada una de las otras.
- Oralmente: en círculo una persona sale al frente del círculo y el resto va expresando aquello que aprecia, le acerca o valora en ella.

Conclusión: Todas necesitamos sentirnos apreciadas, es importante decirle a las demás lo que nos gusta de ellas y oírlo también de nosotras.

DINAMICA 6: AUTOCUIDADO¹¹⁰

Objetivo: Identificar las necesidades de autocuidado no satisfechas.

Las mujeres nos pasamos la vida cuidando de las personas que nos rodean, pero ¿quién nos cuida a nosotras? ¿Lo hacemos nosotras mismas?

A veces, nuestras situaciones personales son complicadas, tenemos personas a nuestro cargo, un trabajo, etc., y acabamos interiorizando que no podemos dedicarnos tiempo a nosotras mismas, ¡o incluso que no tenemos necesidades propias que satisfacer! Otras veces vivimos solas y nos parece que determinadas cuestiones para nosotras solas no merecen la pena. Dedicar tiempo a cuidarse, disfrutar y quererse, incluso aunque dispongamos de pocas horas libres o lo hagamos en solitario, es imprescindible para mantener una buena salud mental.

Instrucciones: Pero ¿qué es eso de cuidarse? Recordemos lo que vimos en la sesión e intentemos responder a unas preguntas para acercarnos a un posible plan de autocuidado:

- ¿Estoy atendiendo mis necesidades básicas? Escribir un par de hábitos saludables que podrías cumplir para mejorar tu salud (dormir, alimentarte bien, espacio para relajarte...)
- ¿Doy importancia a mis necesidades emocionales? Escribir unas cuantas actividades que te guste realizar, de esas que te relajan o te hacen perder la noción del tiempo y a las que crees que podrías dedicar un poco de tiempo a lo largo de tu semana (quedar con una amiga para tomar un café, encontrar unos minutos para leer un libro, apuntarte a un taller de pintura, correr, montar en bici, etc.)
- ¿Me relajo en cuanto a lo que se espera de mí o me perdono y no me exijo ser perfecta? ¿Dudo de lo que me vende la publicidad o la serie de éxito de turno? Escribir un par de

¹¹⁰ *Adaptado de:* Martín Barranco M. Empoderamiento, autocuidado y autoestima. Blog Especialista en Igualdad. Mayo, 2017. Disponible en: <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

frases dándole la vuelta a los pensamientos negativos (“debería”, “no tengo...”) o de comprensión, perdón, etc. en relación a sentimientos negativos (culpa, vergüenza...).

- ¿Me valoro? ¿Me digo cosas bonitas y dejo que me las digan los y las demás? Escribir un par de cumplidos que te hayan hecho y un par de aspectos positivos de tu persona.

Conclusión: Reflexionar sobre las necesidades de autocuidado que no estamos cubriendo es imprescindible para una buena salud física y emocional. Nadie mejor que nosotras sabe lo que necesitamos y cómo conseguirlo.

DINAMICA 7: EL TREN DE LA RISA¹¹¹

Objetivo: es provocar en el grupo desinhibición y risas como antídoto a la preocupación.

Instrucciones: Hacer un tren imaginario, cogiendo por la cintura a la compañera de delante. La primera estrofa de la canción se canta avanzando por el espacio. Se canta a coro esta canción:

Súbete al tren de la risa, ja ja
 súbete a la moto del amor, rum, rum
 súbete al tren de la fantasía
 súbete al tren del amor
 que hace chiki
 que hace chaka
 que hace chiki
 chiki
 chiki
 chiki
 chaka
 que hace chaka
 que hace chiki
 que hace chaka
 chaka
 chaka
 chaka
 chiki

¹¹¹ Pineda Ortega J. El tren de la risa. Blog: El armario de los juegos. 22/01/2013. Disponible en: <http://elarmariodelosjuegos.blogspot.com/2013/01/el-tren-de-la-risa.html>

Cuando llegamos a la parte del "chiki chika" paramos y cuando decimos "chiki", damos un paso hacia delante; y cuando decimos "chaka", damos un paso a atrás.

Conclusión¹¹²: Las situaciones adversas incrementan nuestros índices de adrenalina, noradrenalina y cortisol. Tener índices elevados de estas sustancias en nuestro cuerpo de forma mantenida afecta a nuestra salud (dificultad para dormir, enfermedades oportunistas provocadas por un sistema inmune deficiente, dolores musculares, etc.) y a nuestras relaciones personales (interpretar mal algunos mensajes, tomarnos como personal cosas que no lo son, sentirnos atacadas, nos ponemos irritables, etc.).

En cambio, hay cosas que podemos hacer para incrementar los niveles de otras neurohormonas que por el contrario producen ternura, placer, optimismo o alivio. El **autocuidado** ante situaciones estresantes o adversas, pasa por **hacer cosas que puedan incrementar nuestros niveles de esas hormonas**. La técnica de hoy, por ejemplo, nos permite incrementar nuestros niveles de endorfinas.

Veamos para qué sirve cada hormona¹¹³:

- **DOPAMINA**: es la sustancia cerebral que se asocia con el enamoramiento, el bienestar y las sensaciones positivas de los logros. La dopamina es esencial en el proceso de la motivación, las ganas, el desafío de lo nuevo. Es la que provee energía, entusiasmo y optimismo. La mejor forma de elevar la dopamina es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo y celebrar cuando los cumplimos.
- **OXITOCINA**: suele ser apodada como “la hormona de los vínculos emocionales” y “la hormona del abrazo”. Es la hormona de la confianza y la empatía. El contacto físico (como los abrazos, caricias, relaciones sexuales), infundir palabras de aliento o escuchar a los demás son acciones que la promueven.
- **ENDORFINA**: Las endorfinas son consideradas un analgésico natural. Reír, correr; cantar, bailar, tomar picante, ver películas tristes son formas de incrementar nuestros niveles de esta sustancia.
- **SEROTONINA**: Es responsable de la sensación de bienestar, generando optimismo, inhibe el impulso agresivo, de violencia y de ira. El sentimiento de depresión es una respuesta química a su ausencia. Se pueden elevar los niveles de serotonina tomando el sol, paseando, recordando buenos momentos, haciendo algo bueno por las demás personas, buscando un nuevo sentido en las situaciones dolorosas o agradeciendo lo bueno de cada día.

Existen cuidados físicos que también van a mejorar nuestros niveles de estos neurotransmisores como exponerse a la luz solar, comer saludablemente o tomar algunos alimentos euforizantes como el chocolate, pasear, recibir masajes, dormir lo suficiente, hidratarse bien (2 litros de agua al día)¹¹⁴.

¹¹² García Medrano S. Diálogo: Autocuidado, una estrategia política en la defensa de los derechos humanos. New tactics in Human Rights. 28/11/2016. Disponible en: <https://www.newtactics.org/conversation/autocuidado-una-estrategia-pol%C3%ADtica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/experiencias>

¹¹³ ITAE Psicología. Como desatar el “cuarteto de la felicidad”. Blog de inteligencia emocional. 12/06/2019. Disponible en: <https://itaepsicologia.com/como-desatar-el-cuarteto-de-la-felicidad/>

¹¹⁴ Breuning LG. Los hábitos de un cerebro feliz. Barcelona: Ediciones Obelisco; 2016. Disponible en: <https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9788491112013&li=1&idsource=3001>

DINÁMICA 8: IMAGEN CORPORAL

Objetivo: Desmitificar la belleza como cualidad que aporte la felicidad.

Instrucciones: A lo largo de la historia han ido existiendo una serie de cánones sobre los ideales de belleza a los que debemos aspirar. Los mandatos de género tradicionales nos piden que estemos siempre bonitas, guapas... Esta situación se ha agravado en la actualidad, podemos ver a una gran cantidad de empresas pretendiendo que nos preocupemos porque tenemos celulitis, nos están empezando a salir arrugas o tenemos un par de kilos “de más”, para vendernos sus productos y hacerse de oro.

Sin embargo, también hay quien nos advierte del peligro de estos mandatos hiperexigentes en cuanto a nuestra imagen, con frases como las siguientes: *“Resulta difícil quererse bien a una misma cuando los medios de comunicación nos bombardean a diario con mensajes en los que nos recuerdan lo imperfectas que somos. Resulta difícil, también, no sucumbir a la amenaza de que si somos feas, gordas o viejas nadie nos va a querer (ni el príncipe azul, ni las demás mujeres, ni el mercado laboral)”*¹¹⁵.

Cuestionar los mandatos de género y librarse de los que no van con nosotras nos proporcionará una mejor relación con nosotras mismas, nos liberará de los sentimientos de culpabilidad y de la vergüenza y nos permitirá establecer relaciones de respeto mutuo con otras personas. Veamos el siguiente video y reflexionemos juntas.

- “Supervenus”. Es un video con un final muy agresivo, si se considera que puede herir la sensibilidad de las participantes, no reproducir al completo o escoger otro video. Concluir: *Como vemos en el video, si tuviésemos que someternos a los cambios en el ideal de belleza que ha tenido sólo en el último siglo, acabaríamos con nuestro propio cuerpo y nuestra vida*¹¹⁶.
- “Los estereotipos de belleza femenina en 3000 años”. Reflexiona acerca de cómo han ido cambiando con el tiempo, los cánones de belleza y lo relativa que es la belleza femenina. Concluir: *Dudar de que esos patrones sean los “perfectos” y valorar las cosas buenas de nuestro cuerpo nos ayuda a mejorar nuestra autoestima y sentirnos mejor*¹¹⁷.
- “Revelando estereotipos que no nos representan”. Reflexiona sobre los estereotipos de belleza y comportamiento femenino en la publicidad. Concluir: *Ojo con el daño que pueden hacer los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad en relación a la imagen y el comportamiento que se muestra como deseable para las mujeres*¹¹⁸.
- “Deconstruyendo el concepto de belleza”: Debatir. Concluir: *Los cuerpos reales son hermosos y variados, lo que nos venden como ideal nos hace sufrir emocionalmente e incluso físicamente*¹¹⁹.

¹¹⁵ Herrera Gómez C. El mito de la Superwoman y la autoestima femenina. Otras voces en Educación. Enero 2017. Disponible en: <http://otrasvoceseneducacion.org/archivos/192122>

¹¹⁶ Doazan F. Supervenus. 28/01/2019. Vimeo. Disponible en: <https://vimeo.com/groups/521725/videos/313814996>

¹¹⁷ El universal. Los estereotipos de belleza femenina en 3 mil años. 15/11/2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wjrPk8KGfH0>

¹¹⁸ Domínguez Y. Revelando estereotipos que no nos representan. 10/10/2017. TEDxMadrid. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=H1C-vG4yBMI>

¹¹⁹ Yatche C. Deconstruyendo el concepto de belleza. TEDxRosario. 21/01/2020. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ru77Omox_UF

Conclusión: Al final de esta técnica se puede recomendar a las mujeres que quieran seguir trabajando en este tema, visitar la página del movimiento “Bellamente”¹²⁰.

BLOQUE TERCERO. CIERRE

TAREA PARA CASA

EJERCICIO DE MINDFULNESS SOBRE AUTOCOMPASIÓN

Una forma de fortalecer nuestra autoestima es mediante la práctica de la autocompasión. Tan sólo tienes que escuchar y seguir las instrucciones del audio del ejercicio “Tratarse bien”¹²¹.

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Evaluación de la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.

¹²⁰ Proyecto Bellamente. Web del proyecto social para promover la aceptación social de la diversidad corporal, sexual y de género. 2018. Disponible en: <https://www.bellamente.com.ar/>

¹²¹ Neff K. Tratarse bien. 05/02/2018. Vídeo realizado por Intimid App de Minfulness. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1v3MLGVg0PM>

Sesión 6 / 1 H. 30 min.Hrs.

Emoción y manejo de estrés. ¿Cómo manejar mis propias emociones?

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I: Bienvenida (15 minutos)

Contenidos:

- Dinámica grupal: turno espontáneo de opiniones. Como vengo a la sesión.-
- Presentación de la sesión

Bloque II: Desarrollo de la sesión (60 minutos)

Contenidos:

- Presentación de los contenidos de la sesión: Emoción y manejo de la ansiedad
- Dinámicas grupales entorno a los contenidos

Bloque III: Cierre (15 minutos)

Contenidos:

- Ejercicio: Autonomía emocional: La culpa
- Tarea para casa: Continuar ejercicio: La culpa
- Dinámica “Lo que me llevo”
- Relajación con apoyo audiovisual
- Evaluación de la sesión

B. Materiales de apoyo a la sesión:

- Contenidos de la sesión.
- Dinámicas grupales de la sesión.
- Comic sobre depresión (Anexo 8.8)
- Deseando adivinar emociones (Anexo 8.9)
- Rueda de sentimientos (Anexo 8.10)
- Tabla de las emociones básicas (Anexo 8.11)
- Instrucciones para el ejercicio de relajación. (Anexo 8.12)
- Hoja de resumen de las principales ideas de la sesión (Anexo 9.6)

- Presentación Power Point de la sesión (Anexo 10.6)
- Materiales para el afrontamiento de las dificultades de la vida cotidiana: Guías de autoayuda. Aprende a relajarte (Anexo 11).

BLOQUE I. BIENVENIDA

Cómo vengo a la sesión

Se abre la sesión planteando un recordatorio de la tarea para casa Ej. “En la sesión anterior se dejó como tarea para casa un ejercicio de autocompasión ¿Lo habéis podido realizar? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué destacaríais de esa experiencia?” Se recogen las percepciones sobre el ejercicio.

Se continúa indagando sobre el estado emocional de las participantes ¿Cómo venimos a la sesión? ¿Cómo nos hemos sentido en este tiempo que no nos hemos visto?

Presentación de la sesión

Esta sesión se relaciona con la sesión de percepción y pensamiento en tanto que las emociones forman parte del triángulo que explica nuestro comportamiento y nuestro bienestar. Tal y como dijimos en esa sesión, trabajar en cualquiera de ellos modifica el resto.

La habilidad para tomar conciencia de las propias emociones, de las de otras personas y la capacidad de regularlas es uno de los aspectos clave de la inteligencia emocional que permite a las personas adaptarse a las situaciones de la vida optimizando su bienestar. Por eso esta sesión tiene como **Objetivos:**

1. Comprender cómo la gestión de nuestras emociones puede mejorar nuestro bienestar emocional.
2. Aprender técnicas para mejorar la gestión de nuestras emociones.
3. Asomarse a los problemas emocionales que trae consigo el rol femenino tradicional: contención de la ira, presencia excesiva de culpa, manejo de la ansiedad.

La sesión incluye dinámicas para ejercitar al menos una habilidad ligada a cada una de las tres competencias emocionales seleccionadas del modelo propuesto por Bisquerra¹²² (conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional). Para ajustarse al tiempo de la sesión de hora y media o dos horas de duración habrá que seleccionar un máximo de dos o tres técnicas (dependiendo de la duración de la dinámica seleccionada). **El ejercicio de relajación será una de ellas, porque es contenido básico de GRUSE.**

Se deberán seleccionar dinámicas en función de las habilidades emocionales que la mayor parte del grupo necesite reforzar. Si se desea profundizar en habilidades emocionales y realizar todos los ejercicios será necesario desdoblar la sesión.

¹²² Bisquerra Alzina R (Coord.) La educación emocional en la práctica. Colección Cuadernos de Educación (Nº 60). Barcelona: I.C.E. Universitat de Barcelona; 2010.

BLOQUE II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

CONTENIDOS

Sentirse bien consigo misma y con las personas que nos rodean genera bienestar y favorece un desarrollo saludable. La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos de la *inteligencia emocional*, entendida como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las ajenas y ser capaz de regularlas.

En esta sesión vamos a trabajar esa habilidad sabiendo, también, que la emoción es uno de los vértices del triángulo que determina nuestro comportamiento y que podemos reducir sufrimiento modificando cómo gestionamos o regulamos nuestras emociones.

1. Emociones: ¿Qué sentimos?

La palabra “emoción” significa movimiento que agita el cuerpo¹²³. Las emociones están siempre presentes en nuestra vida, representan la experiencia más íntima que tenemos. Dan sentido a nuestra existencia. Son pulsiones que nos llevan a actuar, pueden ser duraderas o fugaces, leves o intensas, agradables o desagradables y siempre movilizan nuestra energía y condicionan el cuerpo para que se adapte a determinadas circunstancias o se enfrente a situaciones específicas¹²⁴. Las emociones básicas señaladas en muchas publicaciones son cinco¹²⁵: a) Tristeza; b) Ira/enfado; c) Miedo; d) Alegría; e) Preocupación/ansiedad.

- a. **La tristeza:** Sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de activación cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo. Tiene sinónimos como pena, soledad, pesimismo¹²⁶. La emoción que nos acompaña ante una situación de pérdida, puede ser una pérdida externa (perder mi trabajo) o una pérdida interna (perder la imagen que tenía de mí misma). Muchas veces los cambios también se pueden vivir como pérdidas, aunque podamos sentir que son para mejor.

Como pérdida con respecto a la imagen propia, un tipo de tristeza muy concreto es la culpa, que es sentir que uno es “mala persona” como consecuencia de haber hecho algo que no cree que no debería haber hecho.

Hay que distinguir la tristeza de la depresión, algunas de las principales diferencias entre

¹²³ Furetiere A. Diccionario Universal. París; 1690.

¹²⁴ Plasencia JJ. Vive tus emociones. Ediciones Urano; 2010.

¹²⁵ Fidalgo Cárdenas N. Emociones básicas. Seminario CEFIRE UA; 2016. Disponible en: <https://silo.tips/download/emociones-basicas-si-tenemos-en-cuenta-esta-finalidad-adaptativa-de-las-emocione>

¹²⁶ Cortese A, Cestau Liz D, Gaynor Butterfield E (Dir.) Las emociones primarias y secundarias. Disponible en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>

Tristeza	Depresión
Se sufre tristeza, desánimo o desesperación ante una determinada situación durante un tiempo acotado	Estos sentimientos junto a otros (ansiedad constante, irritabilidad inusual, cansancio excesivo...) se presentan “sin motivo aparente”, de forma (casi) continua durante un período superior a dos semanas
Se conserva la capacidad de emocionarse: sufrir por acontecimientos tristes y de disfrutar de actividades placenteras.	Para defenderse del sufrimiento puede llegarse a no sentir. Todo es igual, no hay ganas de vivir.
Se conserva la esperanza y la autoestima se puede recuperar.	Desesperanza y sensación de ruina interna.
No se afecta la capacidad funcional para la vida diaria o esa afectación no es continua y/o se supera en un tiempo inferior a dos semanas.	Afecta la capacidad funcional en una o varias áreas de la vida diaria (dificultad o imposibilidad de levantarse, ir a trabajar...) de forma (casi) continua, durante un período superior a dos semanas.

En el Anexo 8.8 “Cómic sobre depresión”, se recogen consejos que pueden servir como guía para pedir ayuda a personas en esta situación. Sobre este tema, también se puede consultar la Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad, editada por el SAS¹²⁷.

- b. **Ira:** emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas. Se centra la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que la instiga, presenta esquemas cognitivos de evaluación negativa (hostil), favoreciendo la expresión de conductas motoras que tienen como fin causar daño o destruir. Se asimila a sinónimos como enfado, rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Las últimas clasificaciones¹²⁸ incluyen el asco o aversión como una emoción asociada al enfado como respuesta ante un estímulo que nos produce rechazo.
- c. **Miedo:** Es una emoción cuya misión es conducir a los organismos a distanciarse de algo que ha sido experimentado como desagradable, o ante algo que, sin haber sucedido, tiene bastantes probabilidades de ocurrir. El miedo tiene una función de supervivencia ya que nos permite anticipar el peligro y/o reconocerlo. Se asimila a términos como aprensión, temor, desconfianza, fobia, pánico, remordimiento, pavor.
- d. **Alegría:** Es el sentimiento positivo (bienestar, seguridad), que surge cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta u objetivo deseado o cuando tenemos una experiencia agradable. Se asocia con términos como diversión, euforia, gratificación, contento.
- e. **Ansiedad:** Es una emoción que prepara el cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo. Se asimila a vocablos como preocupación, nerviosismo, tensión, inquietud, incertidumbre, inseguridad.

¹²⁷ García-Herrera Perez-Bryan JM, Noguera Morillas V. Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud; 2013. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

¹²⁸ Jack RE, Garrod OGB, Schyns PG. Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time, Current Biology. 2014; 24 (2): 187-92.

¿Para qué nos sirven las emociones? Como ya hemos adelantado en las definiciones, **son adaptativas:**

- Gracias a las emociones podemos saber si una situación o algo que ocurre nos gusta, y por lo tanto tendemos a acercarnos a ella, o no nos gusta, nos afecta negativamente, y por lo tanto tendemos a evitarla.
- Nos estimula para comunicarnos y relacionarnos con nuestro entorno.
- Colocan a nuestro cuerpo en un estado fisiológico adecuado para dar la mejor respuesta (por ejemplo, cuando nos enfadamos, los cambios en el cuerpo ayudan a emitir una respuesta de defensa y/o lucha).
- Nos ayudan a entender mejor el mundo y a dar una mejor respuesta de afrontamiento ante situaciones difíciles.
- Nos ayudan a recordar: se recuerdan mejor aquellos acontecimientos que se acompañaron de una emoción.
- Nos ayudan a conocernos mejor y a conocer a las personas de nuestro entorno.

2. Emociones y feminidad

A la par que nuestros pensamientos (como vimos en la sesión de pensamiento-percepción) nuestras emociones ante determinadas situaciones están influidas por la “mochila” de:

- Nuestras experiencias de frustración/gratificación.
- El tipo de vínculo que aprendimos en el grupo familiar, nuestra forma de relacionarnos.
- El tipo de mujer que queremos ser (nuestras expectativas con respecto a nosotras mismas de acuerdo con modelos reales o ficticios).
- Lo que premia y castiga el medio donde me desenvuelvo.

Por todos estos medios, el ideal de feminidad tradicional promueve que las mujeres seamos sociables, empáticas, sensibles, emotivas y expresivas^{129,130}. Se entrena a las mujeres en las habilidades para captar e interpretar emociones ajenas y propias, así como para expresar y comunicar sus sentimientos.

Otros patrones emocionales que se dan en la mujer, por cómo son educadas, son la represión de la expresión de la ira, la baja autopercepción positiva o la presencia habitual de sentimientos de culpa¹³¹. Esas diferencias en habilidades emocionales, lleva a hombres y mujeres a responder de manera diferente a una misma situación. Por ejemplo, frente a una situación de traición o crítica, hay estudios que señalan que las mujeres solemos responder con sentimientos de tristeza (pasivo) mientras los hombres responden con ira o agresividad (activo)¹³².

¹²⁹ Sánchez Núñez T, et al. ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones, Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. 2008; 15 (6): 455-74.

¹³⁰ Suarez V. Tesis doctoral: Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia. Universidad de Vigo; 2017. Disponible en: http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/808/Inteligencia_emocional_y_relaciones_amorosas.pdf?sequence=1

¹³¹ Sánchez Núñez T, et al. ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones, Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. 2008; 15 (6): 455-74.

¹³² Morris CG, Maisto AA, Ortiz Salinas MA. Introducción a la psicología. Pearson Educación; 2005.

3. Cómo manejar o gestionar las emociones

Pero, ¿cómo podemos manejar o gestionar nuestras emociones para mejorar nuestro bienestar psicoemocional? Es decir, que nuestras emociones no sean de tal intensidad o duración que provoquen pensamientos o conductas que pueden hacernos daño a nosotras mismas o a las demás personas.

La guía *Educación Emocional*, publicada por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, señala un completo esquema de las competencias socio-emocionales¹³³ ligadas al bienestar emocional.



Los tres ejes de la inteligencia emocional más importantes son: **conciencia emocional**, **regulación emocional** y **autonomía emocional**

Esos ejes se definen así:

Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas.

Regulación emocional: pretendemos aprender a identificar diferentes tipos de emociones en una misma y en las demás personas, así como el significado que tienen. Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí misma. Buscamos mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Muchas de las habilidades incluidas en estos ejes se trabajan en otras sesiones. Como las mujeres desarrollan unas habilidades emocionales más que otras, dependiendo de lo que cada sociedad entiende como “propio de mujeres”, en esta sesión se trabajarán las habilidades que socialmente se han potenciado menos en ellas y que más pueden mejorar su bienestar emocional. Concretamente, nos centraremos en técnicas ligadas a la regulación emocional, revisando cómo hacer frente a emociones generadoras de un alto malestar en las mujeres como la ansiedad o la culpa. También revisaremos como trabajar emociones bloqueadas como la ira. Y por último trabajaremos aspectos que fortalezcan la autonomía emocional, que tanto peso tiene en la mermada autoestima de las mujeres.

3.1. Conciencia emocional

Las capacidades y habilidades que implica la conciencia emocional son:

1. Conocimiento de las propias emociones: Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y definirlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
2. Vocabulario emocional: Eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado y en la utilización de expresiones disponibles en el contexto cultural de la persona, para designar los fenómenos el comportamiento y éstos a su vez en la emoción; y como ambos pueden regularse por el pensamiento (el razonamiento, la conciencia).

¹³³ Consejería de Educación. Forma Joven en el ámbito educativo. 2016-2017. Línea de intervención Educación emocional. Sevilla: Junta de Andalucía; 2016. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45eb7911-1e68-4269-ad22-59c6585eed79>

3. Conocimiento de las emociones de las demás personas: Percibir con precisión las emociones y sentimientos de las demás personas e implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
4. Interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento: Conocer y entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos a su vez en la emoción; y como ambos pueden regularse por el pensamiento (el razonamiento, la conciencia).

Ya hemos trabajado la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento. La **percepción correcta de las emociones ajenas y la detección de las propias emociones** es algo en lo que las mujeres suelen estar bien entrenadas. Sabemos interpretar las pistas que nos da nuestro cuerpo: a) Tristeza: cansada, dolorida, sin ganas; b) Alegría: fuerza, plenitud, vitalidad; c) Enfado: tensa, en alerta. Otras pistas que nos ayudan a diferenciar cómo nos sentimos son: el nudo en la boca del estómago (miedo, ansiedad, angustia, rabia), el nudo en la garganta (cosas que no nos atrevemos a expresar, “me lo trago”), la sensación de plenitud y de bienestar cuando nos sentimos felices, las ganas de gritar cuando estamos enfadadas.

Existen muchas herramientas que nos pueden **ayudar a ponerle nombre a lo que sentimos**. Se recomienda facilitar a las participantes materiales, que pueden consultar en INTERNET, como el libro Emocionario¹³⁴, la versión de la rueda de los sentimientos de Plutchik¹³⁵ o la de Robbs¹³⁶.

La conciencia emocional suele estar más desarrollada en las mujeres pero si se valora que el grupo es deficitario en estas habilidades se puede trabajar esta cuestión, con el ejercicio Deseando adivinar emociones (Anexo 8.9), la Rueda de sentimientos que recogemos en el Anexo 8.10 para la autopercepción, junto al reconocimiento de emociones de las demás personas, con la Tabla de emociones básicas recogida en el Anexo 8.11¹³⁷. Es importante aprovechar esas prácticas para reconocer emociones que como la ansiedad o la culpa suelen generar sufrimiento intenso en las mujeres.

3.2. Regulación emocional

Las habilidades de regulación emocional nos ayudan a **expresar adecuadamente nuestras emociones**, sin bloquearlas, regulando la intensidad y la duración de los estados emocionales, ayudándonos a sobrellevar momentos en que las emociones parecen “tener el control”. Las capacidades y habilidades que implica la regulación emocional son:

1. **Expresión apropiada de emociones:** Expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto

¹³⁴ Núñez Pereira C, Valcárcel RR, et al. Emocionario. Di lo que sientes. Palabras Aladas; 2013. Disponible en: <http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

¹³⁵ Plutchik R. The Nature of Emotions, American Scientist. 2001; 29: 334-50. Disponible en: <http://www.emotionalcompetency.com/papers/plutchiknatureofemotions%202001.pdf>. *Nota: Se puede consultar una traducción al castellano de esta Rueda de emociones en https://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik*

¹³⁶ Willcox G. Feelings: Converting Negatives to Positives. Paperback. 2001. *Nota: Se puede consultar la traducción al castellano de esta Rueda de sentimientos (recogida en el Anexo 8.10) en la siguiente dirección web: <https://www.linkedin.com/pulse/alfabetizaci%C3%B3n-emocional-lyn-alba-de-juarez>*

¹³⁷ Aizpuru Oiarbide JM, Artola Zubillaga F, Labaka Peñagarikano PM. Educación emocional. Educación secundaria postobligatoria. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia; 2008. Disponible en: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=3909783f-7236-4ed6-9a8c-0b4350d5b04a&groupId=2211625

que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas.

2. **Regulación de emociones y sentimientos:** Significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
3. **Habilidades de afrontamiento:** Afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
4. **Auto-generación de emociones positivas:** Producir y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida, así como autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Para fortalecer nuestro bienestar emocional, que es para lo que estamos aquí, nos interesa sobre todo fortalecer nuestras habilidades de afrontamiento en situaciones difíciles que producen estados emocionales muy intensos o muy prolongados (mantenidos por pensamientos distorsionados) que nos generan sufrimiento y fomentan conductas que pueden resultar dañinas (abandono físico, consumo de fármacos, mala alimentación, aislamiento, etc.). Si rompemos cualquier eslabón del triángulo de pensamiento, emoción o conducta estaremos reduciendo nuestro malestar y “frenando” esas conductas perjudiciales o inadecuadas y facilitando una respuesta o conducta alternativa mejor. Hemos visto, en la sesión de pensamiento-percepción técnicas de regulación **a nivel cognitivo que previenen conductas** o expresiones inadecuadas de las emociones y sentimientos (decirse a uno mismo algunas palabras tranquilizadoras, distraernos, cortando la escalada de pensamientos dañinos asociados a la emoción, etc.).

Las técnicas de regulación fisiológica (realizar una buena respiración o distender la musculatura o relajarse...), son métodos para reducir la intensidad de una emoción y frenar la producción de una expresión que pueda hacer daño a la propia persona (autolesión...) o a su entorno (violencia...). Son una herramienta básica para la regulación emocional.

Este tipo de técnicas se utilizan con frecuencia para regular respuestas emocionales desagradables como la ansiedad. Al ser los problemas de ansiedad, según distintos estudios, el doble de frecuentes en mujeres que en hombres, se incluye en esta sesión un apartado específico sobre ansiedad y relajación.

En esta sesión también podemos trabajar el **análisis de nuestro patrón de respuesta** ante situaciones que nos generan emociones de gran intensidad y/o sobre técnicas que nos ayuden a parar conductas inadecuadas (por ejemplo, si alguna circunstancia me ha preocupado y no dejo de tener pensamientos -rumiación- que convierten esa emoción puntual en un intenso o prolongando sentimiento de culpa o ansiedad), **sustituyéndolas por otras adecuadas** (por ejemplo, parada de pensamiento o tiempo fuera).

3.3. Autonomía emocional

En la sesión sobre autopercepción y autoestima ya dijimos que la autonomía emocional se refiere a la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí misma. Esa capacidad permite crear o mantener emociones propias que le ayudan a afrontar la vida (positivas o adaptativas) sin dejarse arrastrar por el entorno.

Señalamos en esa sesión que la autonomía emocional implica¹³⁸ habilidades como: la **autoestima positiva** (estar satisfecha de sí misma), **automotivación** (implicarse en actividades diversas de interés), **autoeficacia emocional** (capacidad para generarse las emociones de acuerdo con las creencias de la persona), **responsabilidad** (decidir con responsabilidad implicándose en comportamientos seguros, saludables y éticos), **actitud positiva** (mantener actitudes optimistas y de amabilidad y respeto a las demás personas), **análisis crítico de normas sociales** (evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales), **resiliencia** (enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida adversas de diferente intensidad).

En la sesión de autopercepción y autoestima se trabajó la autoestima positiva, clave para el bienestar de las mujeres. En esta sesión vamos a trabajar elementos relacionados con el análisis crítico de normas sociales, que en muchos casos son especialmente adversas con el bienestar femenino.

El análisis de normas sociales, como hemos dicho es la capacidad de valorar de forma crítica los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esta aproximación crítica ayuda a dudar de si son buenos, adecuados, deseables, etc. determinados mandatos culturales, de género... y también a **no sentirse culpable por no seguirlos**.

4. Manejo del estrés y la ansiedad

4.1. Estrés

¿Qué es el Estrés?

Es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de una persona que intenta **adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas**. Es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio, que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. Incluso los sucesos positivos que requieren cambios o adaptación pueden ocasionar cierto grado de estrés. Siempre que interactuamos con otras personas y con el entorno, se genera una cierta cantidad de estrés.

El proceso del estrés

El estrés es un proceso complejo de interrelación entre la mente y el cuerpo. La información procedente del entorno se transmite por dos vías básicas.

La vía subconsciente (sistema nervioso automático). Esta comprende los reflejos físicos y emocionales que preparan el cuerpo para una acción potencialmente necesaria. Esta preparación que pone al organismo en estado de alerta es independiente de la acción final.

La vía consciente, es la vía voluntaria, de la percepción, la evaluación y la toma de decisiones, que determina cuando es necesaria y útil la alerta y cuando es inadecuada y perjudicial. Las acciones o respuestas son aquí conscientes y sólo tienen lugar cuando percibimos y evaluamos la situación.

¹³⁸ Consejería de Educación. Forma Joven en el ámbito educativo. 2016-2017. Línea de intervención Educación emocional. Sevilla: Junta de Andalucía; 2016. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45eb7911-1e68-4269-ad22-59c6585eed79>

Fases del estrés

El estrés en una primera fase (positiva) tiene como resultado un aumento de:

- Vitalidad.
- Entusiasmo.
- Optimismo.
- Perspectivas positivas.
- Resistencia a la enfermedad.
- Vigor físico.
- Lucidez mental.
- Relaciones personales óptima.
- Alta productividad y creatividad.

Por el contrario, en una segunda fase (negativa), el estrés produce el aumento de:

- Fatiga.
- Irritabilidad.
- Falta de concentración.
- Depresión.
- Pesimismo.
- Enfermedades.
- Accidentes.
- Dificultades de comunicación.
- Baja productividad y creatividad.

El objetivo no consiste en eliminar el estrés, lo que además de imposible no sería deseable, sino en permanecer en la fase positiva, determinada por el grado idóneo de estrés.

Consejos para manejar el estrés

- No se preocupe por las cosas que usted no puede controlar; por ejemplo, por el clima.
- Haga algo al respecto de las cosas que sí puede controlar.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés; como para una entrevista de trabajo.
- Trate de resolver los conflictos con las demás personas.
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares o a profesionales.
- Fíjese metas realistas tanto en la casa como en el trabajo.
- Haga ejercicio.

- Medite, relájese...
- Aléjese de lo que le produce estrés cotidiano haciendo deportes en grupo, atendiendo funciones sociales o por medio de pasatiempos.
- Trate de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.

4.2. Ansiedad

Podemos definir las respuestas de ansiedad como **reacciones defensivas** e instantáneas ante el peligro. Estas respuestas, ante situaciones que comprometen la seguridad de la persona, son adaptativas para la especie humana. Tienen una función protectora de los seres humanos.

El ser humano durante miles de años se ha tenido que enfrentar a infinidad de peligros; cuando estos se presentaban, las respuestas más eficaces para preservar la integridad eran dos: LA HUIDA O LA LUCHA.

Definición y diferencias con otras emociones similares

Al comienzo de esta sesión hemos definido ansiedad como una emoción que prepara el cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Como vimos tienen numerosos sinónimos: nerviosismo, inquietud, tensión, preocupación, etc.

Se diferencia del miedo en que la ansiedad es una reacción de tensión **sin causa aparente o ante una causa más difusa** que los miedos y las fobias. El miedo es una respuesta emocional normal ante situaciones que implican peligro. Es una respuesta puntual ante un objeto o situación específica. La fobia, por su parte, es una forma especial de miedo y reacción desproporcionada, irracional, fuera de control voluntario, implica respuestas de evitación de la situación u objeto temido y es persistente en el tiempo.

Respuestas de ansiedad

La ansiedad se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales.

1. Síntomas subjetivos, cognitivos o de pensamiento:
 - Preocupación.
 - Inseguridad.
 - Miedo o temor.
 - Aprensión.
 - Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad).
 - Anticipación de peligro o amenaza.
 - Dificultad de concentración.
 - Dificultad para la toma de decisiones.
 - Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente.
2. Síntomas motores u observables:
 - Hiperactividad

- Paralización motora.
- Movimientos torpes y desorganizados
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
- Conductas de evitación.

3. Síntomas fisiológicos o corporales:

- Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor.
- Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.
- Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas.
- Síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.
- Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva.
- Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos.

Ansiedad normal y patológica.

La ansiedad es una emoción y ya dijimos que las emociones son reacciones que nos ayudan a interpretar la realidad, no son buenas ni malas, sólo hay emociones agradables o desagradables. Las emociones desagradables, como la ansiedad, son una respuesta necesaria que nos alerta ante situaciones difusas que nos amenazan, limitan, agobian etc.

La ansiedad puede ser una respuesta “normal” a una situación vital o puede llegar a ser un **problema** de salud mental si:

- La sentimos en episodios repetidos o se mantiene en el tiempo.
- Se vive con una alta intensidad. Es una reacción desproporcionada, poco común para la mayoría de las personas en situaciones similares.
- Nos hace sufrir mucho o demasiado tiempo.
- Afecta gravemente a nuestro funcionamiento diario.

4.3. La relajación



La **relajación** es una **técnica** de regulación emocional que intenta enseñar a la persona a controlar su nivel de **activación fisiológica**, sin ayuda de recursos externos.

Cuando una persona se relaja se producen en su organismo una serie de cambios que son incompatibles y opuestos a los efectos fisiológicos de la ansiedad y la activación mantenida. Por

esta razón se ha utilizado desde hace mucho tiempo como técnica para el manejo de la ansiedad.

Tradicionalmente se ha considerado útil cuando la activación se produce como consecuencia de la anticipación de situaciones generadoras de ansiedad o ante estímulos específicos, pero desde hace unos años se considera aplicable también ante la ansiedad sin causas aparentes. Como sucede con casi todo, no hay sólo una forma de aprender relajación, sino muchas. En esta sesión **es obligatorio realizar la dinámica de “Relajación Progresiva”** (E. Jacobson, 1938)¹³⁹. Se trata de una modalidad sencilla de relajación que se ejercita tensando y aflojando diferentes grupos musculares.

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 6

DINÁMICA 1. CONCIENCIA EMOCIONAL: ACEPTANDO LAS SENSACIONES

Objetivos: Ejercicio de meditación del aquí y ahora.

Esta técnica está tomada de Barry Stevens¹⁴⁰, con modificaciones realizadas por García Higuera¹⁴¹.

Instrucciones: “Posición, tumbada con las rodillas dobladas y con los pies apoyados en el suelo. Las rodillas pueden ponerse juntas, si se está más cómoda, o separadas, si se prefiere.

Se trata de centrarse en la sensación más desagradable que tengamos y entrar en contacto con ella. Permanece en contacto como si fueras un foco de luz que no empuja ni fuerza nada y que tampoco deja nada como está. Se trata de hacernos amigas de nuestras sensaciones de ver cómo son y cómo evolucionan por sí solas sin intervenir. Dejando que la sensación evolucione como quiera, si algo nos duele dejamos que el dolor se desarrolle, crezca o disminuya sin intervenir. Al ser una sensación desagradable tendemos de manera automática a intentar que disminuya y desaparezca, ahora hay que dejarla que crezca, si esa es su evolución natural.

Contactar ligeramente, que sean las sensaciones las que guíen nuestra conciencia no intentemos sentir lo que queremos sino lo que el cuerpo nos dice. Vamos a observar la sensación, ver sus características, que parte del cuerpo está involucrada, si es aguda, sorda, si siempre es igual o va cambiando con el tiempo, etc. Lo más importante es observar sin intervenir.

Si alguna otra sensación se hace más fuerte que la que hemos contactado nos vamos a ella. Vamos a dejar que todas las sensaciones desagradables lleguen a nuestra conciencia. Evitar los movimientos conscientes puesto que generalmente intentan hacer desaparecer las sensaciones desagradables.

Vamos a trabajar desde la pasividad. Si algún movimiento involuntario surge dejarlo que ocurra también pasivamente. La pareja ha de estar muy atenta a su propio cuerpo relajando las tensiones que aparezcan y atenta también a lo que le pasa a la compañera, debe estar presente pero sin intervenir en el proceso. De vez en cuando el que está trabajando le informará de lo que siente, de cómo va y lo que está pasando con la sensación con la que está. La que ayuda debe de animarle a seguir con las sensaciones a mantenerlas sin intentar eliminarlas.

Si alguna no encuentra ninguna sensación desagradable, que empiece a sentir las sensaciones que tiene en la cabeza y luego en el cuello y recorra todo el cuerpo dejando que las sensaciones llenen su conciencia sin intervenir.”

¹³⁹ Jacobson E. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press; 1938.

¹⁴⁰ Stevens B. Trabajo corporal. En: Stevens OJ (Ed.). Esto es Gestalt. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1978.

¹⁴¹ García Higuera JA. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) como desarrollo de la terapia cognitivo conductual, Edupsykhé (Revista de Psicología y Educación). 2006; 5 (2): 287-304. Disponible en: <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/download/3787/2733>

Conclusión¹⁴²:

Deja un tiempo para que compartan sus sensaciones y concluye:

“Por desgracia, nuestras emociones no siguen órdenes. No basta con querer cambiar lo que sentimos. Los sentimientos están ahí y no cambian fácilmente.

Si intentamos cambiar nuestras emociones es muy posible que nos sintamos frustrados. Sentirse bien se convierte en una obligación y al no poder cumplirla nos sentimos torpes, culpables... porque creemos que cualquiera puede manejar sus emociones menos nosotras.

Se crea un círculo vicioso, cuanto mayor es la obligación de estar bien y no dar importancia a las cosas, peor nos encontramos. En lugar de luchar contra las emociones negativas, en esta técnica hemos probado a sentirlas y aceptarlas. Eso no implica resignarse a que nunca cambiarán, sino más bien darnos permiso para sentirlas. “Sí, estoy triste, sí, esto es importante para mí y me preocupa.”

Observarnos sin juzgarnos, porque los juicios siempre terminan por declararnos culpables. Luchar contra nuestras emociones nos agota y nos deja a la deriva. No hay emociones buenas ni malas, todas forman parte de nuestra humanidad. Y es humano tener altibajos y cambios emocionales, esa es la corriente de la vida.

Considera válidas todas tus emociones, siéntelas sin luchar por cambiarlas. Aprenderás a identificarlas, a comprenderlas (las tuyas y las de las demás personas), a tomarlas en serio. También verás que siguen su propio curso y que terminan pasando.”

DINÁMICA 2. REGULACION EMOCIONAL. EXPRESION DE EMOCIONES. LA IRA

Objetivos: Ser conscientes de emociones reprimidas.

Instrucciones: Las construcciones sociales del género tradicionales desaprueban la rabia de las mujeres. La expresión de la rabia en ellas suele considerada como algo “impropio” y con frecuencia se considera parte de un trastorno. Por esto muchas mujeres tienden a inhibirla a pesar de que se trata de una energía latente con mucha fuerza motivadora para el cambio. Como dice Inma¹⁴³ Lloret: *“Las mujeres no se pueden identificar a sí mismas como amorosas, buenas madres, esposas, compañeras y además con necesidad y derecho de expresar abiertamente la rabia (y rebeldía que esto supone)”*.

En grupos de tres se invita a las participantes a que, durante unos minutos, piensen en una experiencia vivida reciente en la que sintieron rabia y enfado o una persona hacia la que tienen ese sentimiento en la actualidad. Tras unos minutos de reflexión se les pide que se imaginen en esa situación y expresen todo lo que les quedó pendiente, la rabia que les produjo la situación. Cuando termina las otras dos participantes les expresan cómo han visto reflejada su emoción. Se alternan los papeles.

Conclusión: *“Aunque la ira es de esas emociones que, por la educación recibida desde niñas, deseáramos no tener o sentir es una señal de que se está viviendo por algo que se considera injusto, que causa dolor. El enfado nos permite poner límites, reivindicar nuestras necesidades o puntos de vista, etc.*

La ira genera una energía que si la reprimimos nos hace sentir mal física (dolor de cabeza,

¹⁴² Gómez Warletta V. Aprende a aceptar tus emociones. La mente es maravillosa. 20/07/2019. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/aprende-aceptar-tus-emociones/>

¹⁴³ Lloret I. Talleres de autoconsciencia: una oportunidad de salir a flote, Mujeres y Salud. 2010; 29.

problemas digestivos, insomnio, etc.) y emocionalmente (ansiedad, irritabilidad). Soltar la rabia resulta reconfortante. Es como quitarse un gran peso de encima.

Uno de los principales miedos a expresar la ira, es poder dañar, enfadar a las demás personas y sentirnos culpables. Por ello, es importante buscar formas de expresarla sin producir daños, pero permitiendo fluir la energía generada por ella. Es positivo expresarla de manera eficaz utilizando argumentos honestos y sinceros, en vez de amenazas o insultos.

Por otro lado, aceptar la emoción y experimentar la ira de una manera consciente puede ayudarnos a comprender por qué, para qué nos enfadamos, que hay detrás... Puede deberse a hechos que no podamos cambiar, pero pueden ser problemas que podamos abordar. No reconocer esa emoción, bloquea la posibilidad de orientar esa energía a la búsqueda de alternativas y cambios en la situación que se vive”^{144, 145, 146}.

DINÁMICA 3. REGULACION DE EMOCIONES. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Objetivos: Ejercitar la relajación.

Instrucciones: Siendo la ansiedad una de las emociones que más sufren las mujeres, **la relajación es un contenido central de los GRUSE por lo que una dinámica de relajación imprescindible.** Se propone la técnica de Relajación Progresiva porque es más sencilla de realizar para personas sin experiencia previa. El método de Relajación Progresiva fue diseñado por E. Jacobson en 1938. En el Anexo 8.12 “*Instrucciones para el ejercicio de relajación*” se recoge la adaptación de esta técnica realizada por J.C. Vicente Casado¹⁴⁷. Estas instrucciones se entregan a las participantes imprimiendo una copia y/o se leen en la sesión las instrucciones. La lectura es recomendable hacerla con alguna música de fondo. También se pueden utilizar audios y videos disponibles en INTERNET¹⁴⁸.

Las instrucciones para esta sesión de relajación constan de los siguientes apartados:

- Antes de empezar deberías saber...
- Tensa y afloja: la cara y el resto del cuerpo
- Recorridos mentales. Cuando vas teniendo práctica
- Para terminar...

BLOQUE III. CIERRE

EJERCICIO. AUTONOMIA EMOCIONAL. LA CULPA

Este ejercicio se va a hacer en dos partes, una en esta sesión y la otra como tarea para casa para retomarla en la sesión siguiente.

¹⁴⁴ Montejano S. Psicología de las emociones: La ira. Psicoglobal. Disponible en: <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emocion-ira>

¹⁴⁵ Horna C. ¿Qué nos podemos encontrar debajo de la rabia? Bonding. Mayo 2014. Disponible en: <http://bonding.es/nos-podemos-encontrar-debajo-la-rabia/>

¹⁴⁶ Rodríguez EM. Los enfados que hacemos prisioneros son los más peligrosos. La mente es maravillosa. Abril 2019. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-enfados-que-hacemos-prisioneros-son-los-mas-peligrosos/>

¹⁴⁷ Vicente Casado, JC. Relájate... progresivamente. Psicología útil. En: Mateo Rodríguez I (Coord.), García-Cubillana de la Cruz P, Conde Gil de Montes MP. Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011.

¹⁴⁸ Ejercicios de meditación del Curso de Mindfulness MBSR. Alejandro Moreno Durán. <https://alejandromoreno.es/audios/mindfulness-mbsr/>

Instrucciones:

Vamos a practicar para cerrar la sesión la habilidad de análisis crítico de normas sociales, una de las habilidades de autonomía emocional, si recordáis. Para ello vamos a ver el video de la chirigota FEMME FATALE titulado La Culpa¹⁴⁹.

Se deja un breve turno de opinión a las integrantes del grupo sobre lo tratado en el video y se recogen someramente sus sugerencias.

Conclusión:

“Uno de los patrones emocionales que se dan en la mujer, por cómo son educadas, es la presencia habitual de sentimientos de culpa¹⁵⁰.

Un primer elemento que evita que este sentimiento nos dañe innecesariamente es diferenciar entre “hacer algo mal” o “ser mala persona”. La autocompasión, es decir, comprender nuestras limitaciones y perdonar nuestros errores, también nos ayuda a afrontar este sentimiento tan femenino.

*Hay que saber, gran parte de la culpabilidad que sentimos las mujeres está relacionada con las autoexigencias que nos hacemos para llegar a alcanzar los **estereotipos de mujer ideal tradicionales** (jóvenes, hermosas, dulces, abnegadas cuidadoras, comprensivas, pacientes etc.) que plantean retos excesivos o irrealizables. Vamos a seguir trabajando esto en casa.”*

TAREA PARA CASA

Revisando los estereotipos de género

Pedir a las mujeres: *“Revisad los mensajes que recibís en la publicidad, de vuestra familia, amistades..., lo que os decían cuando eráis pequeñas y se os ha quedado grabado... sobre cómo debe de ser una buena mujer. Anotad en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3) o grabad una nota, mensaje en el móvil para traerlo a la próxima sesión.”*

En la siguiente sesión se retomarán las respuestas haciendo una ronda de recogida de esos mensajes y ayudarles a preguntarse si los comportamientos... que señalan son deseables, adecuados, útiles para su vida.

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Evaluación de la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.

¹⁴⁹ Chirigota La Femme Fatale. La Culpa. Código Carnaval. 12/03/2019. En disponible: <https://www.youtube.com/watch?v=PIE1UlzcVyM>

¹⁵⁰ Sánchez Núñez T, et al ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. 2008; 15 (6): 455-74.

Sesión 7 / 1 H. 30 min.Hrs.

Metas y objetivos. ¿Qué metas quiero conseguir?

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I: Bienvenida (20 minutos)

Contenidos:

- Dinámica grupal. Repaso de la sesión anterior
- Presentación de la sesión.

Bloque II: Desarrollo de la sesión (55 minutos)

Contenidos:

- Presentación de los contenidos de la sesión: Metas y objetivos
- Dinámicas grupales en torno a los contenidos.

Bloque III: Cierre (15 minutos)

Contenidos:

- Tarea para casa: Escuchándome
- Dinámica en grupo: Lo que me llevo.
- Técnica de relajación con apoyo audiovisual.

B. Materiales de apoyo a la sesión:

Los materiales que se pueden usar para la dinamización de esta sesión son:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión
- Hojas de registro de metas (Anexo 8.13)
- Plantilla estándar de trabajo para casa (Anexo 8.3)
- Hoja resumen de las ideas principales del tema (Anexo 9.7)
- Presentación en Power Point de la sesión (Anexo 10.7)
- Materiales para el afrontamiento de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda: Aprende a programar actividades (Anexo 11).

BLOQUE PRIMERO. BIENVENIDA Y REPASO

1. Repaso de la sesión anterior

Se hace una ronda de las respuestas a ¿Qué es “una buena mujer” según los mensajes que recibimos en los medios, desde pequeñas...?

Ayudarles a preguntarse si los comportamientos... que se plantean en esos mensajes son posibles, deseables o se adaptan a las nuevas formas de vida y sociedad. Ej. “¿Es lógico que una mujer se siga sintiendo culpable por no asumir el 100% de los cuidados cuando ella también trabaja o cuando tiene el mismo derecho a desarrollarse como persona o profesional que un hombre? ¿Es justo que nuestro valor lo midamos por la utilidad que tenemos para las personas que nos rodean como cuidadoras, apoyos...? ¿Es razonable sentirse mal por envejecer cuando es un proceso natural? ¿No es cuestionable que la belleza sea ser joven, atlética, etc.?”

Conclusión:

“La culpa por no conseguir ser como ese modelo de mujer que se plantea a través de normas sociales, culturales, estéticas..., se convierte en un mecanismo que evita modificar los papeles tradicionales de la mujer y que mantiene las desigualdades entre hombres y mujeres. Por ello, para evitar el sufrimiento que genera esa culpa, no es suficiente con vivirlo con conciencia plena, dejarlo pasar o tratarse a sí misma con la misma compasión con la que tratamos a las demás personas (perdonarse). Este tipo de culpa con respecto a los mandatos de género es importante abordarlo desde una estrategia de autonomía emocional, desde el análisis crítico de las normas sociales. Es importante dudar y si es posible rechazar y combatir estos mandatos que parecen resultar poco útiles e inadecuados para la vida actual de las mujeres y que además hacen sufrir tanto.”

2. Presentación de la sesión

Los objetivos de la sesión son:

- Aproximar a las mujeres a una toma de conciencia de su situación vital actual.
- Reflexionar sobre sus deseos vitales y cómo aproximarse a ellos.
- Promover que sus metas estén enfocadas en sus **ACTIVOS PERSONALES**, fortaleciendo el lado positivo.

Para la consecución de una satisfacción personal en cada una de las participantes se plantea trabajar y reflexionar con ellas sobre sus metas y objetivos vitales personales.

El trabajo personal está en rescatar aquellas metas personales no cumplidas y paralelamente, en descubrir otras metas posibles además de las que previamente se han tenido, así como la importancia de aprender a ver otros horizontes (y continuar creciendo). Para todo ello es decisivo planificar el tiempo y el camino a seguir para alcanzarlas.

BLOQUE II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

CONTENIDOS

1. Introducción

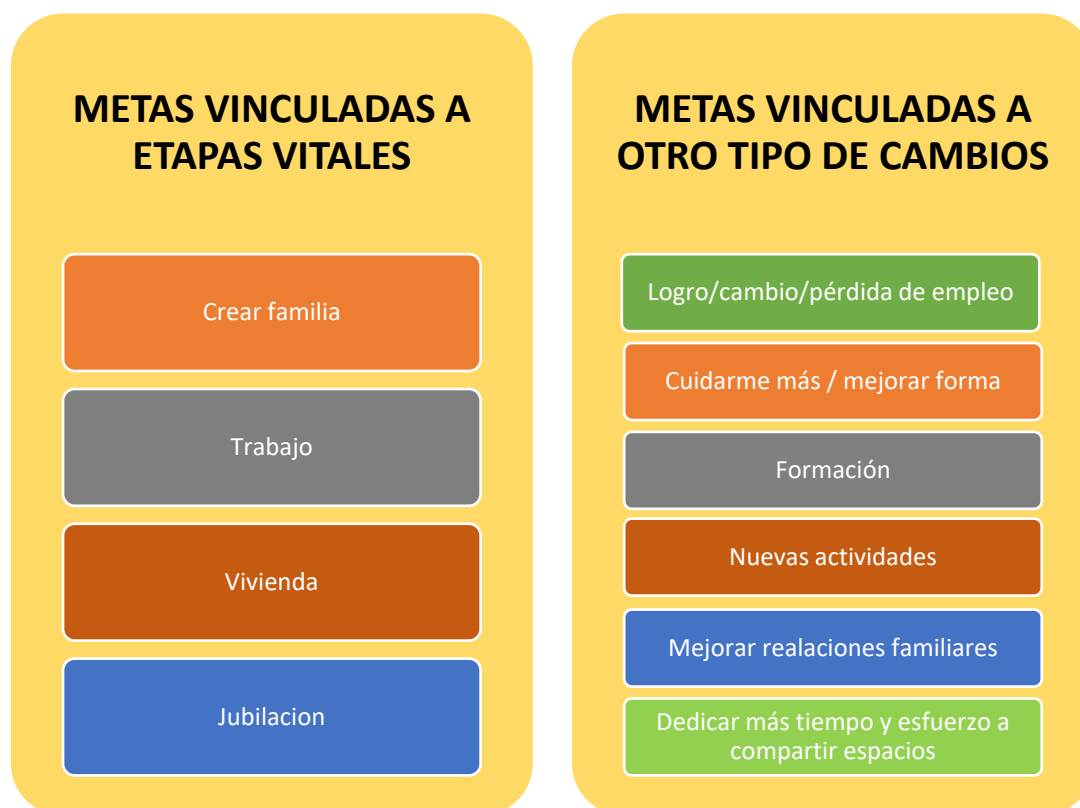
Partimos de definir METAS como establece el Diccionario Enciclopédico Ilustrado de la Lengua Española: “*Fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona*”. Por lo tanto, dirigiremos nuestra intervención a reflexionar sobre cuáles son los fines que persiguen en sus vidas.

En cuanto a la definición de OBJETIVOS, también según establece el Diccionario Enciclopédico Ilustrado de la Lengua Española: “*Acciones orientadas a las metas, alcanzables y concretas*”. Por consiguiente, tendríamos ahora que establecer cuáles son las acciones reales que se han realizado o pendientes de realizar para conseguir los objetivos, cómo se han materializado o pretendemos materializarlos.

Puede sernos de utilidad desagregar el esquema de posibles METAS en aquellas vinculadas a las etapas vitales, logros que en algún momento deseamos alcanzar y que observamos que el propio transcurso de los años nos arrastra a cumplir. Son las que están directamente *asociadas a las etapas de la vida*. Las que de una u otra manera hemos ido cumpliendo o hemos asumido como intrínsecas al propio transcurrir de los años (conseguir un trabajo, independizarse d los padre, formar una familia...); y aquellas metas vinculadas a otro tipo de cambios, nos referimos a las que están vinculadas, o bien a nuestro ámbito de *desarrollo laboral o profesional* (cambiar de trabajo, mejorar las condiciones en las que trabajamos, recibir formación en algún ámbito...) o bien aquellas *relacionadas con la satisfacción personal interna* (mejorar las relaciones familiares, mejorar mi salud, hacer ejercicio, leer, disfrutar de tiempo libre ...).

Existen algunas metas que están relacionadas a *lo que se espera de nosotras como mujeres* como estar guapas y ser delgadas, entregarnos al cuidado de nuestra familia, encontrar el “amor verdadero”... Veremos en la sesión cómo trabajar estas metas.

Con la intención de hacer más pragmática la sesión hay que trasladar la idea de que se ha de trabajar con metas realistas, alcanzables, posibles y basadas en carencias, necesidades o deseos de mejora.



Incluir en este momento un análisis de género incidiendo en que:

Incluir en este momento un análisis de género incidiendo en que:

1. Probablemente, reflexionando sobre cuáles han sido las metas de su vida hasta ahora, estas y los objetivos seguramente han sido formulados en función de estereotipos de metas que se esperan de un hombre y una mujer (en el caso del hombre el trabajo, en el caso de las mujeres el hogar, el cuidado de la familia...)
2. Reflexionar sobre la coexistencia de las metas del hombre, metas de la mujer y metas de la pareja: son distintas y compatibles (mis metas no tienen que ser las metas de mi familia). Mis metas son las que yo me propongo; las metas familiares harían referencia a aquellas que hayamos consensuado alcanzar.
3. Reflexionar sobre la solidaridad en la consecución de metas. De todo ello se desprende la importancia de aprender a ver otros horizontes, de trabajar un espectro más amplio de metas posibles superando el encajonamiento que suponen los mandatos/estereotipos de género (a menudo inconscientes).

La socialización diferencial

La socialización de género es un proceso por el que, ya desde la infancia, vamos aprendiendo conductas específicas de cada sexo, estableciendo lo que es propio de chicos y de chicas. Vamos creciendo y vamos incorporando a nuestro repertorio conductual los llamados roles de género, o sea, los patrones de conducta considerados propios, adecuados y deseables para hombres y mujeres. Así es como quedamos atrapados en esos patrones de comportamiento.

De estos rígidos patrones surgen los estereotipos de género, esto es, creencias sobre cuáles son las características apropiadas para hombres y para mujeres. De esta manera se dice que aprendemos a ser hombres y mujeres. Esta socialización de género de la que hablamos, parte desde la familia, luego en la escuela, grupo de iguales, amigos y medios de comunicación. El modelo social en el que vivimos plantea que la meta de las mujeres es cuidar y la de los hombres proveer las necesidades económicas y eso condiciona nuestra propia elección de metas vitales.

Y son tan rígidos estos patrones, que cualquier falla hace que flaquee nuestra autoestima y cualquier alejamiento de estos roles hace que parezca que se cuestiona nuestra feminidad. Se nos traslada una determinada manera de manejar los problemas y de resolver los conflictos, una determinada manera de pensar los afectos... Si eres niño azul, no llorar, ser fuerte, poder con todo... Si eres niña, rosa, jugar con muñecas, cuidar, tienes permitido llorar... Todo esto nos va conformando y nos orienta hacia lo propio de un hombre y de una mujer. Pero, ¿estáis conformes con esto? ¿Qué pensáis? Esto también marca nuestras elecciones, nuestras metas en la vida, nuestros deseos incluso. ¿O creéis que puede ser fácil para una mujer ser directiva o presidenta?, ¿creéis que las mujeres debemos vivir para las demás personas o con las demás personas?, ¿podemos aspirar las mujeres a tener relaciones afectivas sanas compatibles con nuestros objetivos personales? Y ¿qué tiene que ser más importante para una mujer, el amor, el éxito laboral, el bienestar?

Recogiendo lo anterior, introducimos estas dos reflexiones: (1) Una tiene que ver con la posibilidad de diseñar metas vinculadas a las relaciones con las personas importantes a nuestro alrededor, pareja, hijos, amistades, más cargada de momentos, más orientada a **sentirme satisfecha en lo personal, conmigo misma...**; y (2) otra tiene que ver con la tendencia que tenemos a hacer cambios externos para intentar lograr un objetivo propuesto, cuando a veces el **provocar cambios internos** es más adecuado para acercarnos a nuestra meta.

Para lograr una meta o un objetivo propuesto, hemos de vencer los obstáculos **externos e internos** que nos impiden lograrlo. Los **externos** son más evidentes: como veremos a continuación, pueden tener que ver con la falta de planificación, de concreción y claridad sobre lo que quiero o de decisión para ponerme manos a la obra... Sin embargo, a veces, los obstáculos **internos** son los más decisivos (a veces uno de nuestros mayores obstáculos son nuestras creencias, nuestra forma de pensar...), porque...

¿QUIEN ELIGE TUS METAS?

Que el grupo reflexione y conteste a esta pregunta. Incentivaremos el debate con cuestiones como: ¿las has elegido tú o te has dejado llevar? ¿Has abandonado metas que alguna vez deseaste mucho? ¿Por qué no las llevaste a cabo? ¿Tiene que ver con los mandatos de género, con que hayamos sido educados en un rol muy vinculado al papel de vivir para las demás personas y hayamos desconsiderado otros aspectos vitales personales y sociales?

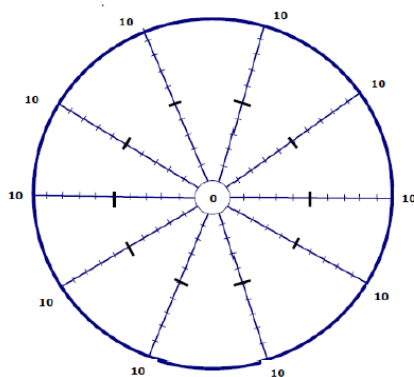
Como estamos viendo, hemos sido educadas en que la característica fundamental que define el *ser mujer* es cuidar a la familia, ser buena madre, encargarse de la casa... y que a los hombres se les asigna trabajar y ser el proveedor familiar. Pero, ¿no nos estamos perdiendo algo? ¿No estaría bien compartir más el trabajo doméstico y tener más tiempo para todo? ¿No nos apetece tener más tiempo para nuestras aficiones, nuestros proyectos, nuestras inquietudes? ¿No nos apetecería compartir más tiempo y hacer más cosas con amistades o compañeras/os? ¿No tenemos el deseo de “brillar” en el trabajo o en otro espacio fuera de casa? ¿No nos apetece emprender un proyecto, prosperar en el trabajo, ampliar nuestros círculos de relaciones, participar en las actividades de nuestro barrio...? En definitiva, una posible meta puede atender a cualquiera de estos aspectos, ya que si lo alcanzo puede que alcance mayores niveles de bienestar personal. Una primera pregunta para comenzar podría ser: ¿qué habilidades, hábitos y actividades diarias tengo que potenciar para...?:



Otras metas son posibles, además de las que previamente hemos tenido en nuestra vida. De ahí la importancia de aprender a ver otros horizontes y crecer, de trabajar un espectro más amplio de metas posibles

- ✓ Dedicar más tiempo a mis aficiones
- ✓ Prosperar en el trabajo
- ✓ Ampliar mis círculos de relaciones
- ✓ Compartir las tareas domésticas...

A continuación, hacer dinámica de la Rueda de la Vida:



A través de un círculo, separamos distintas áreas o parcelas que conforman la vida de una persona, para tener una imagen gráfica, clara y concreta de lo que nos está ocurriendo. Cada área la haremos coincidir con cada radio del círculo. De esta manera podemos percibir rápidamente nuestros déficits y nuestras áreas de mejora en las facetas que exponamos. Lo interesante también, y lo efectivo, es que este ejercicio lo realizas y evalúas tú misma.

Lo primero es calificarse en una escala del 1 al 10 en cada área, 1 es la más baja y 10 la más alta. A continuación, uniremos los puntos, incluso podemos pintarlo. Esto nos ayuda a **tomar conciencia** de aquellas áreas peor calificadas, que suelen coincidir con nuestras principales fuentes de insatisfacción, frustración o de necesidad de mejora. Identificarlo permite poder *focalizar qué metas u objetivos* poder trazar para solucionarlo. Ejemplos de áreas (elegir 8 ó 10):

1. Salud
2. Economía
3. Casa
4. Familia
5. Amistades
6. Ocio/diversión
7. Ciudad/pueblo/localidad
8. Trabajo
9. Relación de pareja
10. Desarrollo personal/estar a gusto/crecimiento personal
11. Forma física
12. Creatividad/expresión personal

2. Planteamiento de metas

2.1. Planteamiento de metas

Para plantear tus metas debes tener en cuenta lo siguiente:

- Que tus metas sean específicas: debes lograr que tus metas sean lo más concretas y explícitas posible, no es lo mismo plantearse una meta como “voy a hacer ejercicio”, que una meta como “voy a andar todos los días 45 minutos”.
- Que tus metas sean medibles: para poder garantizar que algo se está cumpliendo debe poderse medir, si tus metas no tienen una manera de ser medidas no están planteadas adecuadamente, y esto depende mucho de lo específicas que sean.
- Que tus metas sean acordadas: no puedes entrar en conflicto con tu propio interior o con otras personas, si una de tus metas es cambiar de ciudad, pero tu familia no está dispuesta a compartir esa meta, o las circunstancias no son favorables para hacerlo, no es una meta bien planteada.
- Que sean realistas: lo más importante de una meta es que sea realista, es decir que la pienses y la plantees con los pies bien puestos en la tierra. Una meta poco realista es convertirse en un deportista de élite; una meta más realista sería participar en el torneo de baloncesto de mi barrio o en el partido de madres que se organiza en la escuela de fútbol de mi hijo/a.
- Que sean delimitadas: las metas deben estar delimitadas en el tiempo y en el espacio, tú puedes plantearte una meta, ya sea a nivel personal o a nivel local, regional, nacional o internacional, todo depende del tiempo que destines para cada una de ellas y de los recursos que decidas invertir y que tengas disponibles. Delimitar las metas depende mucho de lo realistas que sean.



Las metas, para ser alcanzables, han de ser específicas, medibles, acordadas, realistas y delimitadas en el tiempo y en espacio

Plantearnos unas metas y objetivos adecuados a nosotras mismas tiene que ver también con incentivar nuestros pensamientos positivos y dejar a un lado los pensamientos negativos y los pensamientos automáticos, porque lo positivo nos permite ver las cosas sin la presión de las carencias y nos asoma al balcón de todo lo que sí tenemos y lo que sí podemos conseguir y hacer (enfoque realista), es decir, nos permite ver nuestros activos. Esto significa basar nuestro comportamiento potenciando nuestras capacidades, habilidades y recursos.

2.2. Estrategias y acciones para llegar a la meta

El solo hecho de plantear y escribir tus metas y leerlas constantemente no va a hacer que las logres, necesitas planear estrategias y ejecutar acciones, que lleven a cumplir lo propuesto. Para alcanzar una determinada meta, nos será muy útil establecer unos objetivos con sus acciones

concretas a realizar para llegar a ella.



Las *estrategias* son métodos mediante los cuales pretendemos ejecutar una meta o garantizar una meta, es la forma en que ejecutaremos y llevaremos a cabo los pasos necesarios para lograr el cometido. La *acción* por su parte son los pasos inmediatos que se ejecutan uno a uno para llegar al final. Frente a la base de una montaña, la estrategia para subirla es el paso que utilizaremos, o la manera como iremos escalándola, y la acción es cada uno de los pasos que damos hasta llegar a la cima.

Cuando las metas han sido planteadas, escritas y evaluadas es el momento de diseñar las estrategias para cumplirlas y estas estrategias nos ayudarán a generar las acciones necesarias para llegar al final de ellas.



No alcanzaremos una meta sin haber planificado los pasos concretos a seguir para lograrla, evaluando su grado de cumplimiento

Resumiendo, una meta ha de ser clara y específica. Cuanto más claras mis metas, mayor posibilidad de alcanzarlas. Para llegar a un lugar necesito saber, como mínimo, hacia donde ir, cual es la mejor dirección que puedo tomar y cuáles son los pasos o acciones que debo dar.

A modo de ejemplo, si no nos gusta mucho practicar deporte, y nos ponemos como meta hacer deporte, en lugar de ponernos como objetivo hacen footing todas las tardes, es mejor que nos planteemos hacer ejercicio en grupo, en compañía (mejor estrategia, es más divertido, ameno y tiene el refuerzo de las demás personas) algunos días a la semana.

Los objetivos y/o las acciones es mejor planteárselos prácticos y realistas, más cerca de poder cumplirlos.

EN VEZ DE PLANTEAR:	ES MÁS PRÁCTICO Y REALISTA PLANTEARSE:
“Quiero estar mejor, mejorar mi salud”	Voy a hacer ejercicio 3 veces a la semana
“Voy a organizarme mejor”	Voy a escribir un horario con las cosas que tengo que hacer cada día
“Quiero tener una buena relación”	Voy a compartir la mañana del domingo con mi pareja, haciendo algo que nos guste a los dos

Hemos ido revisando el proceso de elección de metas, objetivos y de desarrollo de pasos para conseguirlas. Estas técnicas seguro que nos ayudarán a conseguir cosas que deseamos cambiar o mejorar, sin embargo, no hemos de olvidar, disfrutar del camino, sobre todo cuando buscamos metas más a largo plazo. Recordad cómo hemos aprendido en sesiones anteriores a relajarnos, a cuidarnos, a disfrutar el momento actual y las cosas buenas que tenemos, etc.

En definitiva, tan importante para sentirnos bien será avanzar hacia lo que queremos, como cuidar lo que ya tenemos y nos importa, valorarlo y disfrutarlo. Esta es la base de técnicas como la relajación o el mindfulness.

Un enfoque adecuado de planificación de metas y objetivos, debe ayudarnos a elegir lo que más nos importa y ha de ayudarnos a elegir objetivos para lograr mejorar mañana y para reforzar y disfrutar lo bueno que ya tenemos aquí y ahora.

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 7

DINÁMICA 1. IDEALES EN LOS TIEMPOS DE ANTAÑO

Objetivo: Evidenciar la construcción social de los roles de género. Tiempo: 20 m. Material necesario: papel periódico, rotuladores

Instrucciones: En una hoja grande de papel periódico se hacen dos columnas: el hombre ideal y la mujer ideal. Se pide a los participantes que escriban en cada una de ellas las características consideradas como ideales para los hombres y para las mujeres en el tiempo de sus abuelos y abuelas, así como las metas y objetivos que consideran que tenían hombres y mujeres de esa época. (5 m) Después, a partir de ese listado, se pregunta cuáles son las que se mantienen hasta hoy y las que no y se inicia el debate (20 m).

Apuntes para reflexión: ¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres, desde el tiempo de los abuelos hasta hoy? ¿Qué similitudes y qué diferencias se encontraron en las características encontradas por las diferentes personas del grupo, de diferentes orígenes? ¿Por qué creen que ha cambiado o por qué no ha cambiado? (distinguir las luchas políticas de las mujeres, los modelos familiares, la relación entre ellos en la escuela) ¿Cuáles de las características indicadas tienen un fundamento biológico y cuales tienen una explicación social? ¿Se nace hombre o mujer o nos hacemos hombres o mujeres?

Conclusión: Como ya se ha ido exponiendo a lo largo del desarrollo de las sesiones, podemos decir que las mujeres hemos sido educadas en un *rol* muy vinculado a **los cuidados** y al **ámbito**

doméstico, relegándonos al espacio privado y a dedicar nuestra vida a las demás personas. Los mandatos de género tradicionales nos expropian de **metas u objetivos vitales fundamentales para nuestro desarrollo personal**: la persecución de ambiciones propias (carreras laborales, hobbies, etc.), la participación en espacios públicos (asambleas, colectivos, etc.), el autocuidado (entendido como la dedicación de tiempo y esfuerzo a nosotras mismas y a nuestros objetivos o la comunicación activa de nuestras pasiones y deseos).

DINÁMICA 2. PROFESIONES

Objetivos: Reflexión sobre la segregación horizontal del trabajo. Pensar la orientación vocacional desde una perspectiva de género.

Instrucciones: Juego de rol. Material: ninguno. Tiempo: 25 m

Se piden 4 voluntarias para hacer un juego de rol. A cada una se les da las siguientes instrucciones:

A y B son un equipo que realiza orientación vocacional

cree que los hombres y las mujeres pueden desempeñar cualquier profesión

cree que las mujeres deben de asumir profesiones “más femeninas” (trabajadora social, educadora, etc.) y los hombres profesiones “más masculinas” (ingenierías, mecánica, etc.)

es una joven estudiante que está muy indecisa entre ser ingeniera informática o matemática, le encanta resolver ecuaciones y desde pequeña programa aplicaciones para problemas del día a día.

es una joven chica que está indecisa entre ser piloto de aviones, un sueño antiguo, o maestra. El equipo de orientación vocacional debe hacer preguntas a cada uno de los participantes para poder aconsejar la profesión a elegir (5 m por cada uno =10 m.) El resto del grupo debe observar los argumentos utilizados por estos. Al final se abre el debate (15 m).

Conclusión: ¿Cómo se sintieron cada uno de los personajes en sus papeles? ¿Les fue fácil o difícil actuar/argumentar? ¿Por qué creen que hay profesiones con más mujeres y otras con más hombres? ¿Creen que hay profesiones más adecuadas para los hombres y otras más adecuadas para las mujeres? ¿Qué dificultades creen que sintieron los hombres y las mujeres que fueron los primeros y primeras de su género en una profesión? (poner ejemplos concretos: las primeras mujeres pilotas de avión, los primeros hombres enfermeros o educadores infantiles).

DINÁMICA 3. CRECIMIENTO PERSONAL

Objetivo: Relacionar los aspectos que nos gustaría desarrollar de una misma, con los recursos de que se dispone para definir lo que se quiere incentivar. Se trata de comprender qué podemos decidir, qué podemos mejorar o conservar¹⁵¹.

Aspectos de mí misma que me gustaría cuidar (afectivos, sociales, laborales...)	Cosas que necesito para desarrollarme	Cosas que ya tengo	Cosas que existen en mi entorno
---	---------------------------------------	--------------------	---------------------------------

¹⁵¹ *Adaptación de:* Migallón P, Gálvez B. Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal con mujeres. Instituto de la Mujer; 2006. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/salud/publicaciones/Seriesalud/docs/1Gruposmujeres.pdf>

DINÁMICA 4. DENTRO DE UN AÑO...

Objetivo: Proyectar en el futuro nuestras metas y objetivos.

Instrucciones: Imagínate... la siguiente situación: Si te dijeran que dentro de un año a partir de hoy podrías estar llevando la existencia más creativa, feliz y satisfactoria que nunca hubieras imaginado.

Visualiza durante unos minutos recreándote en esa situación. Después de la visualización, anota en un folio las respuestas a las preguntas siguientes:

- ¿Cómo sería?
- ¿Qué cambio harías?
- ¿Cómo y por dónde comenzarías?
- ¿Qué hábito, talento, virtud, don o experiencia aprovecharías?

Las contestaciones son solo para tí, no tendrás que leerlas en el grupo. Son para que te las lleves a tu casa y las puedas leer por la mañana o por la noche (si lo deseas, claro).

Conclusión: El primer paso para establecer nuestras metas es visualizar nuestro futuro “ideal”.

DINÁMICA 5. PLANIFICO MIS METAS

Objetivo: Concretar metas, objetivos y acciones ajustados a nuestros activos.

Instrucciones: Las primeras preguntas que debes hacerte para clarificar tu presente y tu futuro cercano son:

- ¿Qué quiero?
- ¿A dónde deseo llegar?
- ¿Por qué lo quiero?
- ¿Cómo puedo hacerlo?

Luego de responder estas preguntas, y para ello debes tomarte todo el tiempo que sea necesario, pues, generalmente estos cuestionamientos entran en conflicto con nuestra autoimagen idealizada y nuestra zona de confort, es muy importante que definas con claridad las metas que quieres lograr. Pero el plantear metas es más que definir lo que se quiere a futuro, las metas y los objetivos dependen de nuestras habilidades, actitudes, aptitudes y el precio que estemos dispuestos a pagar por ellas. Recuerda que: “Donde tengas tu atención, ahí tienes tu intención”.

Para plantear tus metas debes tener en cuenta lo que hemos hablado: tus metas deben ser **específicas, medibles, acordadas, realistas y delimitadas**.

Una vez tengas planteadas tus metas de acuerdo con los elementos anteriores debes seleccionar un máximo de 5 y escribirlas en tarjetas o una hoja de papel. Cuantas más metas tengas por cumplir, más difícil será llevarlas a cabo; la cantidad genera confusión. Cuando tengas escritas tus metas, realiza una evaluación de las mismas para que te des cuenta de lo importante que son para ti y para tu proyecto de vida: ¿Por qué quiero lograr esta meta?

Las siguientes preguntas te ayudarán a afirmar el planteamiento de las metas que has elegido para el próximo ciclo, o por el contrario te llevarán a replantear algunas de ellas o todas:

- *¿Qué haría después de lograrla?*
- *¿Tiene relación con lo que realmente aspiro?*
- *¿Es parte importante de lo que quiero conseguir?*
- *¿Está en conflicto con otras metas?*
- *¿Qué pasaría si no logro esta meta?*

Conclusión: La planificación es la clave del éxito, concretar nuestra meta y plasmar las acciones a realizar para conseguirla, la hace más real, más asequible.

DINÁMICA 6. EL MAPA DEL TESORO.

Objetivo: Concretar metas, objetivos y acciones ajustados a nuestros activos y a nuestros deseos reales.

Instrucciones: Imagina que HOY llega a tus manos el mapa de un tesoro que promete ser muy valioso, y decides dedicar parte de tu vida, la necesaria, a descifrarlo y encontrarlo. A esta tarea le dedicarás tiempo, esfuerzo, recursos y emociones, pero no importa, es la meta que has decidido perseguir. Cada día, semana, mes y año que pasa, te acercas más al lugar que indica el mapa. Cada vez estás más próximo de lograr tu objetivo, hasta que un buen día, te encuentras justo sobre el tesoro. Han pasado 3 años de intensa búsqueda y ahora sólo resta cavar. Comienzas a cavar cada vez más y más hondo, hasta que llegas a un gran cofre. Estás muy emocionado y lo abres rápidamente. Para tu asombro, el tesoro está compuesto por incienso, sales aromáticas y especias. ¡Que decepción! Dedicaste 3 años de tu vida a perseguir un tesoro y cuando lo descubres, resulta que no es lo que realmente esperabas. El mapa te ha llevado hasta un tesoro carente de valor para ti.

Esta simple historia refleja algo que le sucede a diario a miles de personas. Persiguen sueños ajenos, impuestos por otras personas o por la sociedad. Se esfuerzan cada día por subir más alto, en una escalera que está apoyada en la pared equivocada. ¿Triste verdad?

La siguiente dinámica implica un trabajo de reflexión, teniendo en cuenta lo que realmente es importante para ti; tus valores y tus activos de los que tanto hemos hablado en estas sesiones.

Importante: Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste, y piensa en dos metas (pueden ser personales o profesionales). Una sería a corto plazo y otra a largo plazo. Lo importante es pensar en algo que realmente se desea con vehemencia y que tiene de punto de partida el fortalecimiento de un activo ya existente, algo que sabes que con tus propios activos y los de la comunidad (familia, amigos) vas a lograr.

Para las metas elegidas plantear a cada una de ellas un par de OBJETIVOS que cumplan los requisitos de: 1) específico, 2) medible, 3) acordadas, 4) realistas y 5) delimitadas por el tiempo. Utiliza las Hojas de registro de metas que te proporcionamos y complétalas. Tómame tu tiempo. (Imprimir y entregar fichas del Anexo 8.13. Hoja de registro de metas)

La persona que dinamiza la sesión estará pasando entre las personas para asesorarlas sobre como plantear sus metas e insistir en que es el momento de pensar en una historia alternativa de sí misma.

Conclusión: Se trata de pensar en sueños, deseos que hasta el momento han podido estar dormidos. Invitar a las participantes a incluir sueños que puedan generar una vida más plena, nuevas posibilidades con las que hasta ahora no se atrevían.

BLOQUE III. CIERRE

TAREA PARA CASA: ESCUCHÁNDOME

Dinámica extraída de la publicación del Instituto de la Mujer “Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal con mujeres”¹⁵².

En casa vais a cerrar los ojos y pensar sobre estas frases:

- *Escuchando mi cuerpo yo necesito....*
- *En mi relación diaria yo necesito...*
- *En mis actividades diarias yo necesito...*
- *De mí misma yo necesito...*
- *Para sentirme..... yo necesito...*

Con vuestras respuestas completad las frases en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3). El próximo día compartiremos nuestra experiencia con las demás. También lo podéis anotar como nota de voz o en un mensaje en el móvil para retomarlo en la siguiente sesión.

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Evaluación de la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.

¹⁵² Migallón P, Gálvez B. Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal con mujeres. Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de trabajo y Asuntos sociales; 2006.

Sesión 8 / 1 H. 30 min.

Resolución de problemas. ¿Cómo enfrentar problemas y conflictos?

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I: Bienvenida (20 minutos)

Contenidos:

- Repaso de la sesión anterior
- Presentación de la sesión.

Bloque II: Desarrollo de la sesión (55 minutos)

Contenidos:

- Presentación de los contenidos de la sesión: Resolución de problemas
- Dinámicas grupales en torno a los contenidos

Bloque III: Cierre (15 minutos)

Contenidos:

- Tarea para casa: Autoregistro de situaciones problemáticas
- Técnica de relajación con apoyo audiovisual.
- Dinámica en grupo: Lo que me llevo.

B. Materiales de apoyo a la sesión:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión
- Plantilla estándar de trabajo para casa (Anexo 8.3)
- Hoja de autorregistro de situaciones problemáticas (Anexo 8.14)
- Hoja resumen de las ideas principales del tema (Anexo 9.8)
- Presentación en Power Point de la sesión (Anexo 10.8)
- Materiales para el afrontamiento de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda: Resolución de problemas (Anexo 11)

BLOQUE 1. BIENVENIDA

1. Repaso de la sesión anterior

En la sesión anterior dejamos como tarea para casa que pensarais en vuestras necesidades y deseos. Revisemos qué respuestas habéis planteado a cada una de las reflexiones que os pedimos.

- Escuchando mi cuerpo yo necesito....
- En mi relación diaria yo necesito...
- En mis actividades diarias yo necesito...
- De mí misma yo necesito...
- Para sentirme..... yo necesito...

Conclusión: Con esta técnica queríamos que tuvieseis conciencia de la importancia que tiene reconocer y admitir nuestras necesidades para sentirnos mejor con nosotras mismas y la importancia de incluir entre nuestras metas y objetivos las que atiendan esos deseos y necesidades.

2. Presentación de la sesión

Los objetivos de esta sesión son:

- Tomar conciencia sobre como el género incide en el abordaje de situaciones problemáticas y/o conflictivas.
- Encontrar herramientas para el abordaje de los conflictos y/o situaciones problemáticas.

BLOQUE II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

CONTENIDOS

Ya sea en el camino hacia la consecución de una meta, de un objetivo o en cualquier aspecto de nuestra vida diaria, nos ha tocado y nos seguirá tocando afrontar problemas o situaciones problemáticas. Son algo cotidiano a lo largo de la vida de cualquier persona, son una parte normal y esperable de la vida.

Hay personas con habilidad espontánea para enfrentarse a estas situaciones problemáticas, sean como sean. A otras personas, sin embargo, les cuesta mucho más y las evitan o se escapan de la situación sin hacerles frente.

1. ¿Qué es un problema?

Empecemos por definir qué es un problema. Existen muchas definiciones, pero expondremos sólo algunas de ellas

- “Existe un problema cuando existe una diferencia entre una situación real y una situación deseada”.
- “Un problema es aquella situación que nos causa algún tipo de malestar por no saber aplicar una respuesta o solución eficaz. El problema no es el problema; el problema es cómo darle solución”.
- “Un problema es una situación o una serie de circunstancias que por sus características nos producen un sentimiento de indefensión, impotencia, malhumor, incomodidad...”.

- “Un problema es la dificultad para hallar y llevar a cabo la respuesta o solución adecuada a una situación determinada que llamaremos situación conflictiva o problemática”.

En definitiva, los problemas son algo consustancial a la vida y será imposible solucionarlos todos. Hay cosas que no están a nuestro alcance y debemos trabajar para aprender a aceptarlas.



La vida está llena de problemas que podremos solucionar. Hay cosas que no están a nuestro alcance resolver y debemos aceptarlas. El fracaso en la resolución de un problema no afecta a nuestra esencia como persona.

2. Orientación al problema

Dependiendo de la orientación con que se afronta un problema (positiva o negativa), la persona estará más predispuesta para afrontarlo o evitarlo. El grado de éxito en el afrontamiento de un problema está íntimamente relacionado con nuestra habilidad para tomarnos las situaciones difíciles de la mejor manera posible.

ORIENTACIÓN POSITIVA: la persona se enfrenta y da solución al problema:

- Los problemas se ven como retos.
- Se es optimista: se confía en que los problemas tienen solución.
- Percibimos una fuerte capacidad para enfrentar los problemas.
- Estamos dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo en la solución.

Tenemos siempre activos personales y de la comunidad que nos ayudarán a resolver los problemas, recordar el ejercicio del mapa de activos de la sesión de activos.

ORIENTACIÓN NEGATIVA: Prepara a la persona para evitar el problema:

- Se ven los problemas como amenazas.
- Creemos que son insolubles.
- Se duda de la propia habilidad para solucionarlo.
- Aparece la frustración y el estrés frente al problema.

Otro elemento que no hay que perder de vista es que en la vida, unas cosas tienen solución y otras

no. No podemos pensar en términos de “todo o nada”. Es muy importante identificar si determinados problemas están en nuestra mano resolverlos. En el caso de situaciones que no podemos cambiar, es vital actuar con la flexibilidad suficiente como para adaptarse a la situación o tratar de centrarnos en buscar soluciones a las consecuencias y no al origen de los problemas (puesto que el abordaje de la causa no está a nuestro alcance). Ejemplo: pierdo el trabajo y no puedo hacer nada por recuperarlo, pero sí por buscar otro, intentar formarme en otra cosa, buscar otro objetivo, etc.

¿Este problema tiene solución? Si no lo tiene, he de adaptarme a la nueva situación resultante.
¿Está en mi mano abordar la causa del problema? Quizá tenga más sentido buscar soluciones a las consecuencias y no al origen del problema.



¿Este problema tiene solución? Si no lo tiene, he de adaptarme a la nueva situación resultante.
¿Está en mi mano abordar la causa del problema? Quizá tenga más sentido buscar soluciones a las consecuencias y no al origen del problema.

3. Elementos positivos y negativos de un problema

El conflicto o problema es algo dinámico, en evolución; no es ni bueno ni malo en sí mismo, sino que puede contener elementos positivos y negativos. Incluso tras los efectos negativos de un conflicto que ya han ocurrido y que no podemos cambiar, siempre podemos adoptar una actitud positiva que nos permita aprovechar la oportunidad de cambio y transformar esa situación o conflicto.

En muchos casos, la situación conflictiva tiene ambas dimensiones, la positiva y la negativa: en el caso de un nacimiento, ante la Primera Comunión de un hijo, una boda, etc. De la misma manera, muchos de los conflictos que se dan en una relación pareja, entre familiares o con amistades, a pesar de la negatividad con que los vivimos (discusiones, gritos, crisis,...) pueden servir para mejorar la relación a largo plazo, para que la relación alcance un grado de madurez que antes no había tenido y que, de no ser por dichos conflictos, quizás no hubiera podido alcanzar.

4. Resolución de problemas

La resolución de un problema es una técnica útil para enfrentarse correctamente a las situaciones problemáticas o conflictivas de la vida diaria. Trata de sistematizar y facilitar el proceso para encontrar diversas soluciones posibles en cada situación. Intenta que se seleccionen y lleven a cabo la solución o soluciones mejores de entre las posibles, ante un problema.



La resolución de problemas aporta habilidades para trabajar la disposición para vivir la vida con todos sus problemas.

En primer lugar, hay que decir que se trata de un PROCESO que conlleva los siguientes pasos:

- Descripción del problema y valoración de su intensidad: cuál es el problema y cuánto de importante. ¿Dificultad en el día a día, o problema?
- Especificación de las características del problema: ¿qué, cómo, por qué, con quién?
- Redefinición del problema y determinación de los **Objetivos**: aclarar el problema por si no es lo que creíamos.
- Buscar las posibles soluciones procurando que sean muchas y variadas y valorar cada una de ellas, discutiéndola una a una.
- Selección de las soluciones más adecuadas y visualización de las consecuencias: elegir la solución más práctica y “mejor”.
- Elaboración de planes precisos de acción para conseguir cada solución: ponerse objetivos a corto, medio y largo plazo.
- Evaluación de los resultados, repasando como se ha actuado en la práctica.

La resolución de problemas proporciona un proceso del que derivarán alternativas de las que se tomarán las más convenientes y que de otra forma, podrían parecer inexistentes.

A veces uno se puede “bloquear” por sus dificultades. La preocupación y la frustración pueden llevar el problema a un estado crónico: preocuparse por las preocupaciones puede conducir a un estado de duda paralizante y de insuficiencia.

Cuando abordamos la técnica de resolución de problemas hemos de llevar a cabo en primer lugar una orientación general. A veces se necesita aclarar qué “ocurre”, haciendo un registro básico de situaciones problemáticas. El propósito inicial es simplemente poder reconocer cuando se producen estas situaciones.

4.1. Sobre la definición y formulación del problema

En primer lugar y como eje, hemos de aprender a valorar los problemas y la magnitud de ellos y no dejarnos hundir por pequeños contratiempos y dificultades de la vida diaria. Deben incluirse todos los detalles relevantes y excluir los irrelevantes.

Existen métodos alternativos para definir el problema:

- Completar frases:
 - “Mi problema principal es...”
 - “El resto de mis problemas son...”
- Tormenta de ideas: consiste en escribir en una hoja libremente las ideas que se le ocurren a cada una acerca de sus dificultades, tan rápido como sea posible: “Mis problemas son...” Posteriormente estas ideas se pueden agrupar por áreas (estados emocionales, relaciones con las demás personas, preocupaciones personales...) y concentrarse en aquellas más significativas para la intervención.
- Introspección: consiste en mirarse de forma crítica. Cuando los acontecimientos provocan dificultades o parecen insuperables la introspección tiende a ser solamente negativa. Este método se puede llevar a cabo completando las frases: “Yo soy...” Cuando las respuestas son constantemente negativas hay que añadir más frases que sugieran aspectos positivos.

4.2. Toma de decisiones

De entre todas las alternativas de solución generadas, es importante prestar atención a las consecuencias de cada una para: a) la persona; b) la gente con la que ésta se relaciona más íntima y directamente; c) a corto plazo; d) a largo plazo.

Se pueden establecer momentos o pasos determinados para los cambios:

- “Al final de esta semana quiero conseguir...”
- “El cambio más importante a hacer es...”
- “Lo que quiero conseguir antes de nada de mi pareja es...”
- “Antes que hacer nada más quiero ...”
- “Mi primer paso es...”

Los objetivos deben ser: específicos, escritos, temporizados (que se alcancen en periodo de tiempo realista) y flexibles.

También habrá que considerar una serie de puntos para resolver los problemas con un enfoque en **ACTIVOS**:

- a. Recursos personales. MAPA DE ACTIVOS.
- b. Limitaciones personales. No darle tanta importancia, sólo ser realistas.
- c. Recursos existenciales (familia, instituciones...) MAPA DE ACTIVOS.
- d. Modelos de actuación eficaces (¿Qué haría tal persona en tal situación y qué tendría que hacer yo para enfrentarme a ella de la misma forma?).
- e. Impedimentos ambientales.

Tanto los resultados como las consecuencias de las soluciones elegidas hemos de valorarlas teniendo en cuenta diferentes niveles de eficacia (probable, poco probable, etc.).

Otro método bastante eficaz de decidir qué alternativas son mejores consiste simplemente en utilizar la técnica de los “pros” y “contras”: consiste en escribir la solución propuesta en la parte superior de una hoja de papel; después se hacen dos columnas bajo el encabezamiento: una con “pros” y otra con “contras”. Se decidirá en función de la columna con más “peso”. La siguiente figura resume las claves para enfrentarnos a una problemática.

5. ¿Problema o conflicto?¹⁵³

Aunque problema o conflicto se suelen usar de manera similar en nuestro lenguaje habitual, pueden ser útiles distinguir ambos conceptos, para así poder tomar más perspectiva y desbrozar esta maraña de acontecimientos, circunstancias, hechos o situaciones problemáticas que se nos presentan en un momento dado.

Podemos hablar de problema cuando nos refiramos a un conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin. Aquí podemos tener problemas en el sentido de: a) interferencias entre nuestro objetivo y nuestro fin a conseguir, entre lo que quiero y el peso de la realidad (he suspendido una prueba o examen, importante falta de constancia, no tengo carnet

¹⁵³ Espinoza R. Comunicación y negociación efectiva. Manual del Participante. México DF: Centro de Colaboración Cívica A.C.; 2011. p. 4-7.

conducir, no tengo título, no tengo dinero, no tengo tiempo para...), b) circunstancias sobrevenidas o inducidas (desempleo, fallecimiento de familiar, dependencia drogas, enfermedad...).

Hablaremos de conflicto cuando se trate de un antagonismo, o bien *interno*, de conciencia, o bien *relacional*, interpersonal (de pareja, con compañero de trabajo, surgimiento de dos deseos opuestos...). En general, pues, hablamos de “conflicto”, o bien cuando nos referimos a la lucha entre dos deseos, aspiraciones o emociones opuestas (por un lado, quedarme aquí y por otro dar un paseo) o bien cuando intervienen en el problema “las personas”, y la relación existente entre éstas (por un lado lo/a quiero y por otro le tengo rabia).

Cuando encaremos una situación problemática, tendremos en primer lugar que ver dónde queda el peso del asunto, a qué nos estamos enfrentando, a un problema o a un conflicto, o sea, ¿nos estamos enfrentando a algo externo que nos sobreviene y que puede tener cierto margen o no para evitarlo o gestionarlo, o bien tiene más que ver con nuestro interior y/o con el ámbito relacional o interpersonal? Seguramente, haya algo de ambas cosas. Aquí nos vamos a centrar sobre todo en estrategias para abordar los conflictos relacionales o interpersonales.

5.1. Características de un conflicto

Siguiendo a Espinoza¹⁵⁴, comprender que el conflicto tiene una parte potencial de aprendizaje, transformación y oportunidad, permite abrir la posibilidad a la búsqueda de soluciones creativas, consensuadas y generadoras de acuerdos estables, duraderos y confiables. El primer paso para manejar un conflicto es entender sus características.

Características de los conflictos:

Normal: es parte de la dinámica de las relaciones humanas. Y tiene de hecho una función social de regulador social.

Inevitable: cualquier relación puede generar un conflicto, así que encontraremos muchos a lo largo de nuestra vida.

Puede generar pérdidas y vivencias violentas: esta es la parte del peligro... sin embargo, evita el estancamiento de cualquier relación social.

Oportunidad de cambio: Representa una oportunidad de cambio, es la raíz del cambio personal y social.

Susceptible de transformación: El conflicto es generador de relaciones humanas más duraderas y una fuente de aprendizaje de nuevos caminos para resolver problemas y enfocar nuevas metas.

¹⁵⁴ Espinoza R. Comunicación y negociación efectiva. Manual del Participante. México DF: Centro de Colaboración Cívica A.C; 2011. p. 4-7.

5.2. Estilos o estrategias de resolución de conflictos. El papel del género

Existen distintas estrategias de resolución de problemas o conflictos¹⁵⁵:

- El modelo “del más fuerte” o “de competencia” Éste es un modo orientado hacia el poder, en el que para imponer la posición propia se emplea cualquier medio que parezca apropiado, ya sea la capacidad para discutir, la jerarquía, sanciones económicas, etc. Se pretende dominar el conflicto y la relación, a todo o nada (ganar/perder).
- El modelo “de esconder la cabeza bajo el ala” o “de evitación”. Es un estilo de asertividad baja y cooperación baja. No se persiguen en principio los intereses propios ni los ajenos, sino que se busca evitar el estallido de un conflicto abierto y expresado (renunciar o perder/ganar).
- El modelo de “negociación”, del “comerciante” o del “compromiso”. Es un estilo de asertividad y cooperación medias. El objetivo es encontrar una solución expeditiva y mutuamente aceptable que satisfaga parcialmente a todas las partes. Implica “partir la diferencia”, intercambiar concesiones o intentar una rápida solución intermedia. Todo es negociable, lo material y lo inmaterial (minimizar “ganar/perder” para hacer viable la relación y los intereses).
- El modelo “de la tirita” o de “cesión”: Es un estilo de asertividad baja y cooperación alta. No hay determinación, pero sí cooperación. Al ceder, se dejan de lado los propios intereses para satisfacer los de otra persona. En este modo hay un elemento de autosacrificio. Se busca una solución rápida para salir del paso y, sobre todo, no perder la relación (ceder o perder/ganar).
- El modelo del “mejor apañó” o de “colaboración”. Es el estilo opuesto al de la evasión. Implica el intento de trabajar para encontrar una solución que satisfaga plenamente los objetivos de todas las partes. Supone analizar un tema para identificar los intereses de cada parte y encontrar una alternativa que responda a sus requerimientos. Interesado en los aspectos materiales del conflicto y en salvar la relación; tiende a buscar una solución mutuamente beneficiosa (ganar/ganar).



Las actitudes o las habilidades (estrategias) que ponga en juego para resolver un problema o conflicto, pueden hacer que me lo tome de una manera o de otra, acercándome a una gestión de la situación más o menos satisfactoria y saludable.

La mayoría adoptamos distintas estrategias dependiendo de cuál sea nuestro rol dentro de la relación. Seguramente no actuaremos igual en un conflicto con nuestra madre, pareja, compañero o compañera de trabajo o una persona desconocida. Sin embargo, hay estilos o estrategias predominantes. Hay estudios que muestran diferencias en las estrategias que usan hombres y mujeres para enfrentar los problemas. Mientras no parecen existir diferencias en el uso del estilo de compromiso, los hombres tienden a usar estilos de competencia y de colaboración mientras las mujeres presentan puntuaciones más altas

¹⁵⁵ Alonso Parga A, González González R, Becerro de Bengoa Vallejo B. ¿Hombres y mujeres resuelven los conflictos de la misma forma? Capital Humano. 2012; 265 (87). Disponible en: <http://pdfs.wke.es/7/3/7/9/pd0000077379.pdf>

en los estilos de evasión y de cesión^{156 157}.

El género en el manejo de los conflictos

Se han encontrado diferencias en los estilos de afrontamiento de los conflictos/problemas que presentan hombres y mujeres, siendo ellos más propensos a la competencia y nosotras a la cesión/evitación.

La complementariedad de los roles de género tradicionales influyen en que nuestra forma de manejar los conflictos sea diferente para hombres y para mujeres. Históricamente, los hombres han tenido que asumir el rol de “guerrero” que implica competir con individuos ajenos a su grupo de pertenencia o colaborar activamente con otros individuos (incluso rivales) frente a un enemigo común. Las mujeres, por nuestra parte, hemos asumido el rol de “esposa”, “hija”, etc. desde una relación de sumisión en la que es más frecuente ceder o evitar el conflicto.

Al igual que con los estilos de comunicación, en la resolución de problemas, especialmente cuando estos implican conflicto con otras personas, a las mujeres nos cuesta ser asertivas y solemos adoptar actitudes pasivas, por lo que en muchas ocasiones **evitamos el conflicto, no comunicamos nuestro punto de vista o cedemos ante las otras personas**. Pero esa actitud no soluciona la situación y además nos crea malestar.

5.3. Manejo de las situaciones problemáticas o conflictivas.

Existe una metodología de negociación muy apreciada en el ámbito de las empresas que aporta elementos muy interesantes para hacer más eficaz el manejo de conflictos del día a día, se trata del método de Harvard de negociación. Se puede profundizar sobre él en esta presentación de Alfonso Peñaranda¹⁵⁸.

Este método señala entre sus principios claves para tener más oportunidades de éxito a la hora de resolver conflictos los siguientes:

1. Separar las personas de los problemas: muy a menudo pensamos que determinada persona es el problema y si nos quedamos sólo en el nivel de la persona, con seguridad no prestaremos atención al problema en sí, dando vueltas erre que erre sobre lo mismo, impidiéndonos indagar y prestar atención a las causas y así poder buscar alternativas.
2. Hay múltiples puntos de vista o percepciones válidos: nadie puede percibir TODA la realidad, ni nuestro punto de vista es el único válido. Como no alcanzamos a percibir TODA la realidad, otras personas percibirán aspectos que, seguro que no hemos visto, de ahí la diferencia de puntos de vista. Ocurre a menudo que muchos de los conflictos tienen su origen en la diferencia de percepción de una misma realidad. Es muy importante prestar atención a las necesidades e intereses de la otra persona.

¹⁵⁶ Alonso Parga A, González González R, Becerro de Bengoa Vallejo B. ¿Hombres y mujeres resuelven los conflictos de la misma forma? Capital Humano. 2012; 265 (87). Disponible en: <http://pdfs.wke.es/7/3/7/9/pd0000077379.pdf>

¹⁵⁷ Benenson JF, Wrangham RW. Cross-Cultural Sex Differences in Post-Conflict Affiliation following Sports Matches, Current Biology. 2016; 26 (16): 2208-12. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982216306637>

¹⁵⁸ Peñaranda A. Modelos de negociación Harvard. 31/01/2014. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=FaYKG0kPVck>.

3. Las situaciones problemáticas siempre conllevan algo potencialmente positivo: son un disparador de cambios y de posibilidades de crecimiento y aprendizaje¹⁵⁹. Como hemos visto, las situaciones problemáticas son algo inevitable y el conflicto es una “condición humana” (está presente en nuestra vida personal, familiar, social...) a lo largo de nuestra vida. Afrontarlos lo más adecuadamente posible y con herramientas, constituye una oportunidad de transformación en positivo de algo que ha dejado de funcionar o no lo hace ya adecuadamente.



Suave con las personas...

- Usa la cortesía. Se educada.
- Respeta su punto de vista
- “Lo cortés no quita lo valiente... y te hace eficiente”.

Duro con el problema

- Míralo como un reto y una oportunidad para aprender/crecer
- Indaga en el origen del problema
- Busca opciones meditadas y creativas
- Prepárate para afrontarlo con tiempo

El enfoque de negociación ayuda a la resolución de conflictos orientándonos sobre una serie de fases o pasos a tener en cuenta:



Modelo de negociación, el idóneo: no huir, ni ceder, dialogar.

FASES DE LA TÉCNICA PARA RESOLVER CONFLICTOS NEGOCIANDO.

PREPARACIÓN:

Aclarar MIS necesidades e intereses
 Investigar SUS necesidades e intereses (y SU problema)
 Plantear los problemas “de uno en uno”
 Buscar el MOMENTO y LUGAR más adecuados
 PREPARAR las posibles soluciones (que tengan en cuenta SUS intereses y necesidades y LAS MIAS)

ACTUACIÓN:

Describir la conducta de la otra persona: “Cuando...” Describir las consecuencias: EL PROBLEMA
 Ponerse EN SU LUGAR, entendiendo sus necesidades: “Entiendo que para ti...” Asumir, si la hay, la propia responsabilidad: “Tal vez yo...”
 PEDIR soluciones para AFRONTAR el problema: “¿Qué podríamos hacer para...?” HACER propuestas para SOLUCIONAR el problema: “¿Qué te parece si...?”

La vía de la negociación o compromiso es una estrategia de resolución de conflictos que utilizamos tanto mujeres como hombres¹⁶⁰. Las mujeres, de hecho, son muy buenas negociadoras, porque dominan muchas de las habilidades requeridas para tal fin, como escuchar, ponerse en el lugar de la otra persona..., intentando encontrar la solución que más satisfaga a todas las partes. El

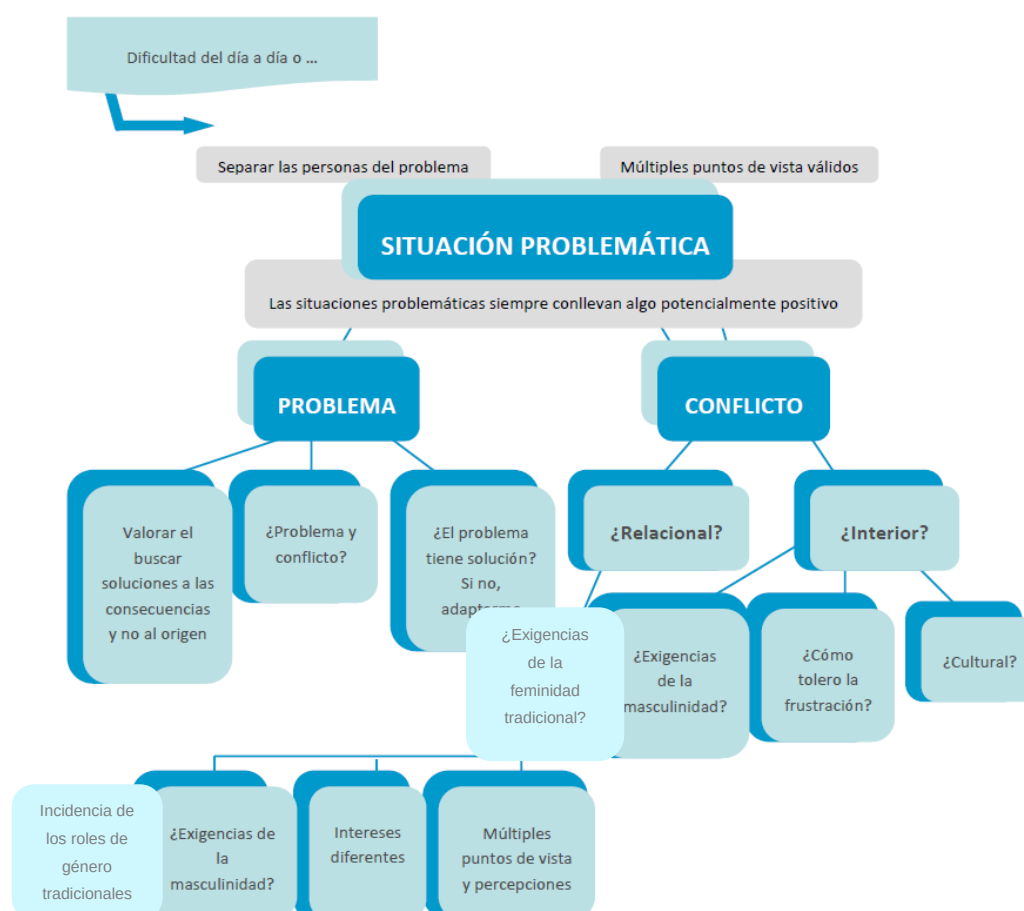
¹⁵⁹ Espinoza R. Comunicación y negociación efectiva. Manual del Participante. México DF: Centro de Colaboración Cívica A.C.; 2011. p. 4-7.

¹⁶⁰ Alonso Parga A, González González R, Becerro de Bengoa Vallejo B. ¿Hombres y mujeres resuelven los conflictos de la misma forma? Capital Humano. 2012; 265 (87). Disponible en: <http://pdfs.wke.es/7/3/7/9/pd0000077379.pdf>

problema surge cuando tienen que **defender intereses propios**, desde pequeñas se las ha educado en la renuncia, con lo que a la hora de reclamar algo tienen miedo a caer mal o a que se piense que son antipáticas o egoístas. El entrenamiento en habilidades de negociación, es fundamental, para las mujeres, cuidando en especial la identificación de nuestros intereses y su defensa¹⁶¹.

Las habilidades asertivas practicadas en la sesión de comunicación sirven para esa defensa de los propios intereses. Se puede compartir con las participantes este video de Olga Castillejo, que habla de las claves para la negociación para mujeres¹⁶².

En la siguiente figura se resumen las indicaciones para analizar situaciones problemáticas y movilizar estrategias de resolución de problemas o de manejo de conflictos.



¹⁶¹ Instituto de la Mujer. Mujeres en proceso de integración sociolaboral. Guía para el desarrollo personal. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2011. Disponible en:

<https://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf>

¹⁶² Castillejo O. Negociación Estratégica para mujeres - Basado en el Método de Harvard. CIDES Corpotraining: Capacitación y Desarrollo Corporativo. 09/05/2016. Disponible en: https://youtu.be/k8_L0weSu0w

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 8

DINÁMICA 1: EL EJERCICIO DE LA NARANJA

Objetivos: Practicar habilidades de resolución de conflictos.

Instrucciones: Se divide el grupo por parejas y se informa a cada una de los componentes de lo siguiente: junto con sus respectivas madres, son los únicos supervivientes del planeta tras una guerra nuclear. En el planeta, tan solo queda una mandarina. A cada uno de las componentes de la pareja se le informa por separado de lo siguiente: a la mitad de los miembros de grupo se les dice que su madre está muy enferma y que lo único que puede salvarla es el zumo de una mandarina. A la otra mitad del grupo se le dice que su madre está muy enferma y que lo único que puede salvarla de la muerte es la piel de una mandarina. Cada una se reúne con su pareja del otro grupo, sentándolos uno frente a otro y colocando una mandarina en el medio (o algo que sirva de sustituto) y se les pide que empiecen a hablar y diriman su conflicto.

Conclusiones: Un mismo problema/conflicto puede tener diversas formas de afrontarlo, sin que haya una mejor que otra, todo depende de cada persona y de cada momento.

DINÁMICA 2: ACTIVOS COMUNITARIOS PARA RESOLVER PROBLEMAS

Objetivos: Percibir la importancia de conocer nuestros activos a la hora de resolver problemas.

Instrucciones: Realizar un mapa de activos comunitarios (empezar con el enfoque “familiar” como una comunidad cercana a cada persona) y descubrir el alto potencial que ahí se encuentra para resolver los problemas.

Conclusiones: Resolver un conflicto requiere conocer muy bien los recursos que tengo a mi alcance y cómo acceder a ellos.

DINÁMICA 3: ESTA SILLA ES MÍA.

Objetivos: Explorar la asertividad como estrategia para resolver conflictos.

Instrucciones: Por parejas una persona ocupa una silla, mientras que la otra se le tiene que acercar y decirle: “esta silla es mía”. La que está sentada debe decir “¡no, esta silla es mía!, y la que está de pie debe intentar insistir para que le dé la silla. Después de 5 minutos se alternan los papeles. Terminada la dinámica las participantes expresan sus impresiones en cada uno de los papeles que han adoptado. Insistir en las estrategias de negociación más eficaces para conseguir la silla, sin olvidar señalar la importancia de defender los intereses propios, venciendo la tendencia aprendida a ceder o evitar el conflicto.

Conclusiones: Utilizar la asertividad para defender nuestros propios derechos e intereses es una buena estrategia pero, ¡cuidado! La asertividad no puede confundirse con intransigencia y cabezonería.

BLOQUE III. CIERRE

TAREA DE CASA

AUTOREGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS:

Pediremos un autoregistro, a realizar en casa por las componentes del grupo, sobre las situaciones problemáticas detectadas a lo largo de una semana. Se ofrecerá el Anexo 8.14. Hoja de autoregistro de situaciones problemáticas, para cada día de la semana.

Para cada situación problemática que se identifique se describirá:

- Nombre del problema
- Análisis del problema:
 1. ¿Qué pasa?
 2. ¿Cuándo pasa? (donde, qué estoy haciendo, con qué personas, a qué hora)
 3. ¿Cómo pasa? (qué ocurre desde el inicio hasta las últimas consecuencias)
 4. ¿Con quién pasa? (Con quien tengo el problema)
- Análisis de soluciones al problema:

Lista de soluciones posibles al problema

Valorar de 1 a 5 las diferentes soluciones, según la eficacia de las mismas y el grado en que es posible para ti aplicar esas soluciones.

Seleccionar la opción que ha obtenido mayor calificación en la valoración anterior.

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Evaluación de la percepción de las participantes con el cuestionario del Anexo 6.1.



Sesión 9 / 1 H. 30 min.Hrs.

Apoyo social y trabajo en equipo. La unión hace la fuerza

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I: Bienvenida (20 minutos)

Contenidos:

- Repaso de la sesión anterior
- Presentación de la sesión.

Bloque II: Desarrollo de la sesión (55 minutos)

Contenidos:

- Presentación de los contenidos de la sesión: Apoyo mutuo y trabajo en equipo
- Dinámicas grupales en torno a los contenidos

Bloque III: Cierre (15 minutos)

Contenidos:

- Tarea para casa: Continuar con concurso de elaboración del cartel para el concurso de carteles
- Técnica de relajación con apoyo audiovisual.
- Dinámica en grupo: Lo que me llevo.
- Evaluación de la sesión y repartir cuestionario evaluación del programa

B. Materiales de apoyo a la sesión:

- Contenidos de la sesión.
- Dinámicas grupales de la sesión
- Ficha de trabajo: Te cuento mi problema (Anexo 8.15)
- Hoja resumen de las ideas principales del tema (Anexo 9.9)
- Presentación en Power Point de la sesión (Anexo 10.9)

BLOQUE 1. BIENVENIDA

1. Repaso de la sesión anterior

Preguntar si ha hecho la tarea de autoregistro de situaciones problemáticas para cada día de la semana y preguntar cómo ha ido con las instrucciones para apoyar a la resolución de tareas.

Conclusión: Es importante aplicar lo que aprendemos al abordaje de nuestros problemas del día a día.

2. Presentación de la sesión

Los *objetivos* de esta sesión son:

- Valorar la importancia del apoyo y la participación social, desde la mirada a los activos de nuestro alrededor, para promover nuestra salud emocional.
- Conocer claves y practicar habilidades que faciliten el trabajo en equipo y el apoyo social.

BLOQUE II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

CONTENIDOS

Ya hablamos en la sesión de inicio de lo poderoso que es potenciar nuestros activos personales, (que se han venido trabajando en las sesiones anteriores), pero compartir esos activos no es sólo sumar talentos ($1+1=2$), sino que multiplica nuestras posibilidades de bienestar. En esta sesión revisaremos **cómo** movilizar los activos de nuestro entorno en beneficio nuestro y de quienes nos rodean, profundizando sobre dos estrategias:

- **Fortalecer las redes de apoyo social:** En la sesión de inicio ya señalamos como para tener una buena salud emocional, junto al desarrollo de una serie de habilidades personales, es fundamental contar con una buena red de **apoyo social**. Mantener relaciones positivas con otras personas, tener apoyo de familia, amistades..., contar con ayudas de instituciones, servicios (empleo, servicios sociales...), asociaciones, **participar** en grupos de padres, asociaciones de barrio, mujeres..., nos ayuda a hacer frente a las dificultades y a disfrutar más de la vida¹⁶³.
- **Trabajar en equipo:** La dinámica de trabajo en equipo favorece la **exploración** y el **autodesarrollo** de cada integrante a través de la experiencia de participación en el equipo.

1. Red de apoyo social

Las redes sociales se definen como los vínculos entre un conjunto definido de personas, grupos, etc.¹⁶⁴. El vínculo es el motivo por el que las personas se relacionan o están juntas: actividades, valores, problemas, etc. La interacción entre las personas que formamos parte de una red social y también con las organizaciones que se conforman en su seno, son muy positivas porque generan un sentimiento de pertenencia (percibir que somos parte de ese grupo, asociación, peña, etc.).

Decía el famoso psicólogo humanista Viktor Frankl, que la vida no se vuelve insoportable por las circunstancias que tenemos que afrontar sino por la falta de sentido y propósito. Él señalaba, en esa línea, que el ser humano se realiza a medida que se compromete con el sentido de su vida (que

¹⁶³ Araya Portada MA. El apoyo social en salud. Los beneficios del trabajo social sanitario como proveedor de apoyo social, Ocronos. 2020; 3 (7): 76.

¹⁶⁴ Requena Santos F. El concepto de red social. Revista española de investigaciones sociológicas. 1989; 48: 137-52.

para cada persona es diferente)¹⁶⁵. Formar parte de una red le otorga sentido a nuestra existencia, en tanto en cuanto nos hace sentir que pertenecemos a un grupo, comunidad etc. (con visiones, valores... compartidos) y que podemos influir en los espacios en los que nos desenvolvemos.

Hay estudios que demuestran que el apoyo social provoca un efecto en la salud de las personas al observar su pronta recuperación cuando tienen buen apoyo social, alcanzando mejor estado de salud y bienestar a diferencia de otras sin apoyo social que no reducían los efectos negativos de la enfermedad¹⁶⁶.

La calidad relaciones sociales que mantenemos con nuestras redes sociales no se puede medir sólo con la cantidad de contactos sociales que tenemos sino por la calidad de los vínculos (compromiso, reciprocidad...) que mantenemos con estos contactos. Una red de particular calidad es nuestra red de apoyo social, que no es otra cosa que el conjunto de personas con las que mantenemos un vínculo y que nos proporcionan afecto y/o ayuda.

Las redes de apoyo social tienen capacidad para detectar necesidades y ofrecer soluciones a demandas concretas de sus miembros. En su seno se pueden obtener recursos, información, soporte emocional etc.

1.1. Tipos de redes de apoyo social

Hay diferentes tipos de redes de apoyo social¹⁶⁷:

- **Naturales informales:** se refieren a los vínculos que crea la persona a lo largo de su vida con la gente que le rodea en los entornos naturales a los que pertenece (familia, vecindario, amistades, compañeras/os de trabajo). Estas redes dan un apoyo cara a cara basado en el afecto, ofrecen a la persona un soporte emocional, material, afectivo... grupo o conjunto de personas que interactúan o están juntas por algo que las une: actividades, valores, problemas y se perciben entre sí como miembros de ese grupo.
- **Organizadas:** entran aquí todo tipo de organizaciones que se originan para responder a una serie de situaciones, en la que un conjunto de personas se une para un fin común. Las relaciones están reguladas por normas, estatutos, etc. En esta categoría estarían las organizaciones vecinales y culturales, asociaciones de voluntariado... Son redes de apoyo que otorgan sentido de grupo o comunidad y permiten a las personas influir en el entorno en el que viven.
- **Formales o institucionales:** son estructuras y organizaciones que desarrollan roles concretos de ayuda y se han conformado con el objetivo de dar respuesta a unas necesidades. Los servicios sociales, de salud... son un ejemplo de red de apoyo social formal que pone en marcha el Estado (el GRUSE, sin ir más lejos, pertenece a este tipo de apoyo que brinda una institución pública).

Los sistemas pueden fortalecerse entre ellos y ayudarse a cubrir los espacios de apoyo con los que cuentan las personas. Por ejemplo, una persona enferma de cáncer recibirá apoyo institucional por parte de los servicios de sanidad, pero quizás desde allí le ayuden a contactar y a acceder a un grupo de ayuda o a una asociación de personas afectadas por esa dolencia en su ciudad, aparte de contar con el cariño de su familia.

¹⁶⁵ Frankl V. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder Editorial; 2015.

¹⁶⁶ Araya Portada MA. El apoyo social en salud. Los beneficios del trabajo social sanitario como proveedor de apoyo social, Ocronos. 2020; 3 (7): 76.

¹⁶⁷ Alonso Fachado A, Menéndez Rodríguez M, González Castro L. Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica, Cad Aten Primaria. 2013; 19: 118-23. Cad Aten Primaria. Disponible en: https://www.agamfec.com/pdf/CADERNOS/VOL19/vol_2/ParaSaberDe_vol19_n2_3.pdf

1.2. Participación en una red de apoyo social

Compartir activos en la familia, el barrio, la asociación, las amistades..., permite a quiénes lo hacen, recibir apoyo de su entorno para resolver sus problemas, conseguir sus objetivos y vivir mejor. La participación en redes de apoyo social es una forma eficaz de originar **bienestar**, que repercute tanto en nosotras como en las demás personas de dicha red. ¿Pero qué es participar?

Según Robirosa y cols., participar significa *tomar parte de algo con otras personas*, repartir o entrar activamente en la distribución (de responsabilidades, compromisos), significa **comprometerse**. La participación en una red de apoyo puede darse a distintos niveles¹⁶⁸:

- *formar parte*: pertenecer, ser integrante... (pasivo).
- *tener parte*: asumir un rol de cooperación o colaboración en el desarrollo de acciones (activo).
- *tomar parte*: tomar decisiones o asumir responsabilidades en el diseño de acciones (de liderazgo).



A mayor grado de participación mayor compromiso o responsabilidad pero también más oportunidades de crecimiento personal y de aporte a nuestro entorno.

De todas formas, nuestro nivel de participación variará según el tipo de implicación que podamos o queramos tener en distintas redes y en distintos momentos de nuestra vida. Podemos involucrarnos de muchas maneras, que van desde participar en un grupo de WhatsApp (de trabajo, del colegio, de amistades...) para compartir contenidos de interés común a conformar un grupo que se comunique, reúna o trabaje para responder a una necesidad específica que detectemos nuestro círculo de relaciones, nuestro barrio o nuestro pueblo o ciudad. Lo importante es participar de una manera en la que **nos sintamos cómodas y ofreciendo aquello que creamos que podemos ofrecer**.

Es importante que la participación social se base en nuestros propios intereses y necesidades porque no se trata de realizar un “sacrificio” por los demás, sino de aprovechar nuestras capacidades, nuestros talentos para disfrutar y hacer disfrutar, para conocer gente nueva, para ampliar horizontes, en definitiva, para encontrarnos mejor.

En este momento de la sesión es conveniente hacer un ejercicio de reflexión y visualización en el que las mujeres de grupo puedan **identificar ámbitos y espacios** en su entorno en los que podrían participar. Se recomienda partir de los activos personales y comunitarios que identificaron en la primera y la segunda sesión GRUSE. Se puede preguntar: *Vamos a recordar nuestros activos personales y también los comunitarios que hemos identificado. ¿De qué manera nos apetecería y creemos que podríamos participar? Se trata de aportar nuestros talentos a nuestro entorno y/o de aprovechar lo que esta comunidad, barrio, etc. nos ofrece.*

Se pueden producir propuestas como participar en una actividad cultural que se esté desarrollando, ayudar a organizar un evento próximo en el barrio, acudir al centro cívico o unirnos a una asamblea o una asociación de mujeres, vecinal.

¹⁶⁸ Robirosa M, Cardarelli G, Lapalma A. Turbulencia y Planificación Social. Buenos Aires: Siglo XXI; 1990. Disponible en: <https://planificacionyadministracion.files.wordpress.com/2019/04/robirosa-turbulencia-y-planificacion.pdf>



Sea cual sea la propuesta de participación, es muy importante que se trate de una actividad que sea deseada, asequible y realizable para las mujeres del grupo y que no necesite de nuestro apoyo como trabajadoras/es sociales o sea un proyecto que un espacio corto de tiempo sea totalmente autónomo. Se trata de crear red social no dependencia de los servicios.

En algunos casos, es posible que las mujeres del grupo puedan alcanzar el **grado máximo de participación social** manifestando capacidades y deseos de generar grupos de ayuda mutua¹⁶⁹ o estructuras asociativas. Es importante **identificar y apoyar a aquellas personas que muestren capacidades para liderar iniciativas de ayuda mutua**, implicándolas para que continúen compartiendo lo aprendido entre sus iguales, difundiendo sus aprendizajes en la comunidad e implicándose en redes comunitarias.

En caso de ser solicitado y posible, el GRUSE podría ser el germen de un auténtico grupo de ayuda mutua, de hecho hay experiencias anteriores en este sentido¹⁷⁰. En esas experiencias los objetivos de los grupos de denominados “grupos de ayuda mutua GRUSE” o “GAM GRUSE” son, fundamentalmente, favorecer la **autoayuda emocional**, **desarrollar** los **activos individuales** y grupales y **potenciar** el uso de **activos comunitarios**.

Aparte de continuar con el objetivo de crecimiento personal de los GRUSE, los grupos de ayuda u otras iniciativas asociativas comunitarias podrían trabajar en objetivos de **empoderamiento femenino** (reflexión sobre las creencias, los valores... del modelo de patriarcal) y de sensibilización de su entorno sobre las desigualdades de género (prejuicios, percepción, comportamientos machistas). La unión hace la fuerza, el apoyo mutuo entre mujeres que viven situaciones similares, puede ayudar a luchar contras las barreras que impiden que ejerzan sus derechos en condiciones de igualdad y tengan mejores condiciones de vida y por ende, mayor bienestar emocional. Se puede ver el pequeño corto Purl que ilustra el poder de ese apoyo social¹⁷¹.



En esta sesión, se puede incorporar la presencia de otras personas de la comunidad o profesionales que presenten algunos de los activos del entorno. Como grupo socioeducativo es fundamental promover el trabajo en red y el empoderamiento comunitario^{172,173,174,175}.

¹⁶⁹ María Sampietro H, Carbonell Ferrer C. Grupos de ayuda mutua. Documento Guía para la Constitución y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental. ActivaMent Catalunya Associació. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/GuiaGruposayudamutua.pdf>

¹⁷⁰ Parejo Serrano T, López Gutiérrez MD, Rodríguez González C. El valor de los GAM - GRUSE, como activos comunitarios. Congreso de activos para la salud comunitaria. Granada. Mayor 2017. Disponible en: <http://www.congresoactivosgrx.es/2017/05/19/el-valor-de-los-gam-gruse-como-activos-comunitarios-2/>

¹⁷¹ Lester K (Dir.). Purl. Pixar SparkShorts. 04/02/2019. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=B6uulHpFkuo&list=PLa_NZxPIZJXzSYIIeH-Lz_DIfQjMFm-b5&index=8&app=desktop

¹⁷² Citar: Castro-Rojas L, Crisanto M, Martín-García A, et al. Salud en nuestra agenda: guía para impulsar acciones comunitarias en salud desde las asociaciones. Valencia: Generalitat Valenciana; 2016. Disponible en: <http://publicaciones.san.gva.es/publicaciones/documentos/V.1426-2016.pdf>

¹⁷³ López Sánchez, María Pilar. Promoción de salud y educación entre iguales en contextos urbanos de vulnerabilidad. 2021. <https://mobiroderic.uv.es/handle/10550/77401>

¹⁷⁴ López-Sánchez M P, Roig Sena FJ, Sánchez Cánovas M I, et al. Associations and community health workers: analysis and time trends over ten years of training-action. Gac Sanit. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.07.008>

¹⁷⁵ López-Sánchez P, Paredes-Carbonell JJ, Cassetti V, et al. Cambios atribuidos a un programa basado en la formación-acción de agentes de salud ¿qué dicen las asociaciones? Rev Esp Salud Pública. 2018; 92:1-9. e201809054

2. Trabajo en equipo

Para facilitar nuestra participación social son convenientes algunas habilidades para trabajar en equipo. Un equipo es una forma de organización donde se busca que aflore el talento colectivo y la energía de las personas. Quienes participan en un equipo coordinan sus esfuerzos, aportan ideas y conocimientos, transfieren habilidades y toman decisiones por consenso. Puede estar compuesto por 5 personas o por 50, puede formarse en el ámbito familiar, laboral, asociativo, etc.

En sentido general los equipos comparten identidades, metas y objetivos comunes, éxitos y fracasos, cooperan y colaboran, establecen tareas específicas para cada integrante, toman decisiones colectivas y desempeñan diferentes funciones de acuerdo con sus conocimientos y características personales. Por ello, no deben ser individualistas, deben ostentar un alto grado de compromiso y tomar decisiones por consenso y no por imposiciones. Estas dinámicas de consenso promueven las estrategias asertivas de resolución de problemas o conflictos y no de evitación, cesión o imposición que generan desigualdades entre las personas que integran el grupo.

2.1. Características generales de los equipos

En los equipos debe existir:

- Ambiente de apoyo. Un ambiente propicio, con posibilidades de apoyo. Los y las integrantes se ayudan entre sí para definir sus papeles y su crecimiento en el equipo sobre bases de colaboración, confianza y compatibilidad.
- Claridad del papel. Un equipo no es capaz de trabajar como tal hasta después que cada integrante conozca las funciones de las personas con quienes interactúa en ese grupo.
- Metas superiores. Orientados a una meta global. Las políticas de control y los sistemas de recompensa individual fragmentan el esfuerzo colectivo y desalientan el trabajo en equipo.
- Liderazgo/coordinación adecuados.

Los comportamientos eficaces e ineficaces en un equipo pueden resumirse en la siguiente tabla:

ES EFICAZ	ES INEFICAZ
Centrarse en la solución de los problemas	Centrarse en la persuasión como algo socio-emocional
Ensayar nuevas ideas en forma mutua	Imponer por convencimiento opiniones preconcebidas
Escuchar para entender	Escuchar para refutar o no escuchar en absoluto
Disponerse a cambiar de opinión	Defender la propia opinión hasta el final
Participar colectivamente en la discusión	Dominar la discusión o no participar por preferir callar aunque se esté en desacuerdo
Encontrar estímulo en el desacuerdo	Reaccionar de manera desfavorable ante el desacuerdo
Interactuar y llegar a un consenso	Convencer a las demás personas en una interacción personal

2.2. Ventajas y desventajas de los equipos

Entre las **ventajas** esenciales que presentan los equipos se encuentran:

PARA SUS INTEGRANTES

- Se trabaja con menos tensión.
- Se comparte la responsabilidad.
- Es más gratificante.
- Se comparten los premios y reconocimientos.
- Existe influencia mutua entre sus miembros.
- Se experimenta la sensación de un trabajo bien hecho.

PARA EL EQUIPO

- Aumenta la calidad del trabajo.
- Se fortalece el espíritu colectivista.
- Surgen nuevas formas de abordar un problema.
- Se comprenden mejor las decisiones.
- Son más diversos los puntos de vista (“dos ojos ven mejor que uno”).

Los equipos tienen una serie de desventajas que no deben considerarse como una razón para no trabajar en equipo, sino que son **elementos a evitar** en la medida de lo posible. En los equipos hay que cuidar:

- Decisiones prematuras: Sucede cuando la primera opinión del equipo recibe apoyo suficiente y se acepta sin valorar otras posibilidades.
- Dominio personal: El dominio de alguien puede representar un freno para el resto, aun cuando estas personas presenten mejores capacidades para resolver los problemas.
- Consumo del tiempo: Se necesita tiempo para crear un equipo.

2.3. Integrantes de un equipo

Es conveniente, en caso de grupos pequeños que es lo que nos ocupa, tener bien definidos los roles de cada integrante de un equipo. Estos roles se asignan de manera aleatoria muchas veces; sin embargo, conviene que con base en los activos individuales (aptitudes y actitudes) se asignen papeles a cada persona, incluso aunque sólo sean dos personas. Los roles que hay que tomar en cuenta son:

- Líder: Se ocupa de que existan acuerdos, que los objetivos sean claros y que todo el equipo se sienta comprometido e implicado.
- Hacedora: Urge al equipo a continuar/hacer la tarea en curso.
- Pensadora: Proporciona ideas meticulosamente analizadas y sopesadas y mejora ideas ajenas.
- Conciliadora: Mitiga tensiones y mantiene unas relaciones de trabajo armoniosas.

Algo importante es siempre estar conscientes que TODOS los roles son igual de importantes. No es útil querer tener el papel de líder sólo por ser el que más “luce”.

DINÁMICAS DE LA SESION 9

DINÁMICA 1: NUDOS

Consiste en tomarse de las manos formando un círculo. Recomendable que sea de ocho personas. Cada una de las participantes toma con su mano derecha la mano izquierda de otra y con su mano izquierda la derecha de otra distinto al anterior. Así debe hacer todas. El objetivo es poder formar un círculo sin soltarse de las manos.

La clave es encontrar una líder entre ellas que pueda dirigir al grupo y no que todas hablen a la vez.

Conclusión: En equipos de trabajo es importante que surjan distintos roles que faciliten la consecución del objetivo compartido, el de liderazgo es importante, pero como veis todos los papeles aportan valor al grupo.

DINÁMICA 2: CONCURSO DE CARTELES

Instrucciones:

Se forman grupos de 3 personas. Puede haber algún equipo de 2 o alguno de 4 en caso que el total de participantes no coincida con ser un múltiplo de tres.

El cartel es para promover alguna habilidad o talento personal. En el mismo cartel deben estar los “promocionales” de todas las personas del equipo.

Las dimensiones del cartel no deben exceder el tamaño de dos hojas de rotafolio.

DINÁMICA 3. TE CUENTO MI PROBLEMA¹⁷⁶

Objetivos: Analizar la escucha activa y la empatía como habilidad social clave para fortalecer el apoyo social

Participantes: Mínimo 7, máximo 20.

Duración: 35 minutos.

Materiales: Fichas con instrucciones para repartir a participantes voluntarias, sillas móviles.

Desarrollo:

Se elegirán 6 personas voluntarias y el resto del grupo actuará como observadoras.

Una de las voluntarias va a actuar como persona (interlocutora) "con un problema" que deberá inventar y pensar cómo explicar a las demás. Es conveniente que no sea un problema actual, real y personal, para poder meterse mejor en el juego y no personalizar la dinámica. El resto actuará como personas "receptoras" a las que ésta pide consejo y/ o ayuda, pero deberán asumir el rol o actitud que les será asignado, en secreto, a cada una (ver Anexo 8.15. Ficha de trabajo: Te cuento mi problema), por la dinamizadora.

¹⁷⁶ *Adaptada de:* Huerta Martín M, Alonso Fernández de Avilés B (Ed.). Guía para la dinamización de espacios de desarrollo personal y profesional para mujeres inmigrantes. Madrid: Cruz Roja Española; 2007. Disponible en: http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/2006_3_IS/BIBLIOTECA/GUIA%20SARA%20PARA%20P%C1GINA%20WEB277922.PDF

La persona "con problema" o "interlocutora" contará a cada persona "receptora" su dilema, y cada "receptora" le atenderá o responderá interpretando el rol asignado. Cuando se termine la ronda de simulación con cada interlocutora se pasará a comentar y valorar el ejercicio, dando paso también a comentarios de las personas observadoras.

Animar un debate sobre la escena observada con estas preguntas:

¿Cómo ha vivido la experiencia con cada persona "receptora" la persona "con problema"? ¿Cómo las vio? ¿Cómo se ha sentido con cada una de ellas?

Las personas observadoras, ¿cómo han visto cada intervención? ¿Qué actitud creen que fue la más adecuada?

¿Qué papel tenía cada persona "receptora", cómo lo han intentado desarrollar?

¿Qué actitud sería la más positiva o adecuada? ¿Cómo nos afectan estas actitudes en la vida real?

Finalización de la dinámica:

Tener en cuenta las reflexiones sobre cuál sería la manera más efectiva de escucha, ya que para algunas, ofrecer soluciones, puede ser descortés en un primer momento y se sentirán más identificadas con otros roles. Inicialmente, no imponer conclusiones, fomentar la reflexión sincera y el debate.

Conclusión: Escuchar atentamente los problemas que plantea una persona, analizar qué elementos pueden ser compartidos de la dificultad y de las soluciones posibles fortalece el trabajo en equipo, el apoyo social y la ayuda mutua.

DINAMICA 4: TODO EL MUNDO A BORDO¹⁷⁷

Objetivo: Favorecer la cooperación y permitir el acercamiento y contacto del grupo.

Material: una colchoneta, cinta para dibujar en el suelo un espacio reducido en el que apenas quepa todo el grupo.

Instrucciones:

Se trata de conseguir subir todos encima de un espacio muy estrecho en relación al grupo que debe subir, como por ejemplo: un banco sueco. Nadie puede bajarse del banco.

Al grito de "¡Todo el mundo a bordo!"... se invita a subir al espacio, colchoneta... que hace las veces de barco al mayor número posible de integrantes del grupo. Se debe colaborar para lograr esa meta.

Conclusiones: Se deben valorar las estrategias para subir el mayor número posible, la cooperación del grupo y se concluye: las actitudes de cooperación son fundamentales para trabajar en equipo y para fortalecer las redes de apoyo social.

¹⁷⁷ *Adaptada de:* Pazos A. Dinámicas de grupo: Dinámicas de cooperación: Todos encima del banco o la colchoneta. Portal de educación y creatividad "Aula de ideas".

BLOQUE III. CIERRE

TAREA DE CASA. DINÁMICA: CONCURSO DE CARTELES INSTRUCCIONES PARA EL CONCURSO DE CARTELES

Continuar con el diseño de los carteles promocionales.

TAREA DE CASA. DINÁMICA: ¡AHORA ME TOCA A MI!

Elaborar una lista sobre posibilidades de participación que me interesan de mi barrio o de mi pueblo. La lista puede contener una sola actividad o muchas, puede implicar una participación formal o no, puede suponer un compromiso periódico o sólo una participación puntual.

Se puede proponer compartir la lista por WhatsApp, presentarla en la última sesión o bien guardarla a modo de meta personal.

DINÁMICA LO QUE ME LLEVO

Seguir las instrucciones de la dinámica recogidas en la sesión de inicio.

RELAJACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL

Seleccionar material ya conocido u otro que seleccionemos de la amplia lista que hay en INTERNET, que permita realizar un ejercicio de relajación breve.

EVALUACION DE LA SESIÓN

Se evalúa la sesión con el cuestionario del Anexo 6.1. Además, como **penúltima sesión** se debe entregar el Cuestionario de evaluación del programa GRUSE (Anexo 6.2.) para su cumplimentación en casa y recogerlos en la sesión de cierre.



Sesión 10 / 1 H. 30 min.Hrs.

Cierre. Repasando lo trabajado. Despedida.

A. Esquema del desarrollo de la sesión:

Bloque I: Bienvenida (20 minutos)

Contenidos:

- Repaso actividad sesión anterior
- Presentación de la sesión

Bloque II: Desarrollo de la sesión (40 minutos)

Contenidos:

- Presentación de contenidos: Repasando lo trabajado en el grupo.
- Dinámicas de la sesión

Bloque III: Cierre (30 minutos)

Contenidos:

- Dinámica. Lo que me llevo
- Evaluación de la experiencia GRUSE: Recogida de los cuestionarios de opinión
- Despedida y cierre.

B. Materiales de apoyo a la sesión:

- Contenidos del tema.
- Dinámicas grupales de la sesión
- Hoja de resumen de las principales ideas de la sesión (Anexo 9.10)
- Presentación Power Point (Anexo 10.10)

BLOQUE I. BIENVENIDA

1. Repaso de la sesión anterior

Revisar cómo se ha avanzado durante la semana en el cartel de promoción, publicidad de las habilidades o talentos personales de todas las personas del equipo. Se presenta al grupo general los activos de cada equipo. Se solicita a cada participante que escriba debajo de cada cartel una frase sobre el tema: *“Con estos activos este equipo sería capaz de...”*.

Con estas frases resumen de lo que puede hacer el grupo con los activos de sus miembros se concluye: *“En estas frases resumen de lo que puede hacer un equipo con los activos de cada miembro, podéis ver como los activos de un equipo son más que la suma de activos de cada miembro. Juntas nos aportamos y aportamos a nuestra comunidad nuevos activos”*.

2. Presentación de la sesión

Los *objetivos* de esta última sesión de los GRUSE son:

- Tomar conciencia de la importancia del empoderamiento de las mujeres como movimiento que defiende los derechos de las mujeres y conectarlo con GRUSE.
- Recordar los aprendizajes realizados en GRUSE en clave de activos e igualdad de género.
- Orientar sobre cómo continuar el trabajo iniciado y despedir al grupo.

BLOQUE II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

CONTENIDOS

1. Empoderamientos de las mujeres

Durante siglos las mujeres fueron relegadas en la sociedad, convencidas de que constituían el **segundo sexo**, seres destinados a complementar a los hombres y atender sus necesidades. Los logros obtenidos por las mujeres hasta ahora se han obtenido gracias a un esfuerzo ímprobo y personal de cada mujer, que ya no puede expresarse más y requiere del cambio de las estructuras sociales. Las mujeres han experimentado un cambio sin parangón e irreversible en la historia. Estos cambios fundamentales han empezado por un cambio en su estado de conciencia, que las ha llevado a asumirse como sujetos de pleno derecho. Sin embargo, continúan viviendo en situación de desigualdad con respecto a los hombres.

Partiendo de la conciencia de esa desigualdad, las mujeres han venido extendiendo sus propuestas hasta conseguir que, lo que hace años sólo era reivindicado por una parte minoritaria de la sociedad, sea hoy asumido por la práctica totalidad de las mujeres y gran parte de la sociedad. Ahora oímos decir que las mujeres tienen que aportar su punto de vista a la sociedad hasta lograr que se pueda ver el mundo con ojos de mujer. La Estrategia GRUSE considera que debemos seguir en esta línea, pero incluyendo a los hombres como un aliado para lograr sociedades más equilibradas y, por eso, propone grupos de mujeres y de hombres que aprendan a vivir de una manera más igualitaria y saludable.

Aunque pocas aún, existen ya algunas organizaciones dirigidas por mujeres, como ONU Mujeres¹⁷⁸, creada en Julio de 2010, como una entidad de la Organización de las Naciones Unidas que trabaja

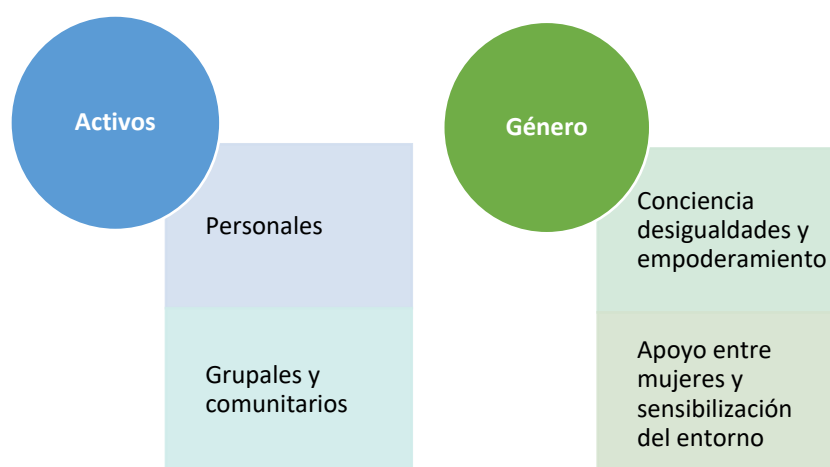
¹⁷⁸ ONU Mujeres. Entidad de Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. 2010. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es>

para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Su exdirectora, Michelle Bachelet, pidió entonces “un compromiso internacional ambicioso para acelerar la realización de los derechos de la mujer y la igualdad de género”.

Estamos viviendo algo colectivo, un movimiento de EMPODERAMIENTO de las mujeres. El término empoderamiento fue acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín) en 1995¹⁷⁹, para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que, individual y colectivamente, ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de su propia dignidad como personas.

2. Revisando lo aprendido

Para acceder a la igualdad entre hombres y mujeres (y con ellos a mejores cuotas de bienestar), las mujeres deben vivir su vida con un proyecto de vida propio, **de manera autónoma**. Son muchas dificultades que tienen que superar, empezando por las relaciones de pareja, familiares, laborales e incluso tropezando, a veces, con sus propias ideas y sentimientos derivados de la idea de lo que, tradicionalmente, era ser mujer. Por ese motivo, las sesiones GRUSE han trabajado continuamente en dos ejes: el desarrollo de sus **activos** y la conciencia de la desigualdad de **género**. En cada eje se han trabajado el nivel **intrapersonal** (identificación y modificación de pensamientos, autoestima, autonomía emocional, relajación, etc.) y el nivel **interpersonal** (asertividad, resolución de problemas, apoyo mutuo, etc.)



Por este motivo, el grupo ha sido un espacio de comunicación que ha permitido a las mujeres vivir algo personal y a la vez colectivo. Ahora es momento de invitar a sus integrantes a continuar trabajando lo aprendido. A lo largo de las sesiones, hemos venido repasando como el modelo de feminidad tradicional afecta a la forma de pensar, sentir, comportarse y percibirse de las mujeres, incide en cómo el entorno y la sociedad las trata y cómo a través de esos mecanismos repercute en su salud. Revisemos algunos de los principales aprendizajes.

Las mujeres debemos comunicar lo que queremos de una manera objetiva y en todos los ámbitos, el primer lugar, es nuestro entorno familiar y vecinal. Es clave para las mujeres en COMUNICACIÓN recordar nuestros derechos asertivos, superar el miedo a decir que no y reivindicar nuestros

¹⁷⁹ Naciones Unidas. Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, septiembre 1995. Nueva York: Naciones Unidas; 1996. Disponible en: <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>

puntos de vista, deseos, etc. con asertividad.

Hemos descubierto que existen mensajes, mandatos, expectativas... que nuestra cultura señala para varón o mujer y que producen diferencias en nuestra forma de actuar o al menos en cómo se espera que actuemos. Esos mandatos afectan a nuestra PERCEPCIÓN, nuestro PENSAMIENTO y nuestro COMPORTAMIENTO. En este ámbito, es clave cuestionar los “debo de” y otros pensamientos irracionales que se producen cuando aceptamos el papel tradicional de las mujeres (sumisas, coquetas, etc.). Hemos visto como cuestionar esos mandatos, aprender a querernos, apreciar nuestras virtudes, perdonarnos por nuestros defectos... nos permitirá cuidar de nuestra AUTOESTIMA y animarnos a luchar por la igualdad, sin sentirnos inferiores a los hombres.

En una sociedad igualitaria, las mujeres deberíamos de tener más cuota de poder pero la primera barrera para que eso ocurra, es que muchas mujeres no queremos entrar en esa batalla o incluso tenemos miedo a ejercer el poder. Es un sentimiento comprensible, conociendo como hemos sido educadas, pero hemos aprendido que este temor, como otros, puede superarse atacando su raíz, los pensamientos irracionales (“y si fracaso”, “no soy lo suficientemente fuerte”, etc.) que nos atan a formas poco útiles de ser mujer.

Hemos aprendido a GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES reconociendo que todas las emociones nos indican hechos que merecen nuestra atención y son necesarias, incluida la tristeza y la ansiedad. Hemos descubierto que expresar enojo es necesario, especialmente para cambiar situaciones injustas. También sabemos, ahora, que es beneficioso “*echar pa’ fuera la culpa*”, porque este sentimiento se asocia, muchas veces, a que no hemos querido o podido cumplir mandatos de género perjudiciales para nuestro bienestar y nuestros derechos. Nos hemos entrenado en RELAJACIÓN para quitarle intensidad a la ansiedad que se asocia, con frecuencia, a condiciones de desigualdad de las mujeres (sobrecarga laboral y de cuidados, excesivas exigencias estéticas o amorosas, etc.).

Hemos abordado la descarga de responsabilidades, que no son exclusivas sino compartidas, y que nos impiden concretar y perseguir nuestras METAS y OBJETIVOS propios, más allá de la que nos marca el rol tradicional (cuidar a nuestros seres queridos, amar y ser amada...). Para la RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS hemos conocido nuestra tendencia a evitar los conflictos o ceder. Sabemos cómo nos perjudica el decir “me quedaré en silencio porque mi opinión no es escuchada o porque no tengo derecho a hablar”. Hemos practicado como otras estrategias como las de negociación, que comienzan por exponer de forma asertiva nuestro punto de vista, dan mejor resultado para llegar a acuerdos donde nuestra visión y deseos estén presentes.

Otra de las cuestiones que se ha trabajado es cómo una buena red de APOYO SOCIAL protege nuestra salud y la importancia de incorporar distintas fuentes (familia, amistades, trabajo, servicios, etc.). Por otro lado, el empoderamiento conlleva incidir en cómo las mujeres somos percibidas por las demás personas, cómo nos miran y el significado que le dan a nuestra manera de entender las cosas. El empoderamiento debe tener como gran meta que cada persona pueda ser como es, el respeto a la diferencia. La mujer por sí sola tiene sus propios activos que la hacen fuerte y la sociedad debería valorarlos. Defender esa visión es una labor que sólo podemos hacer unidas. Sabemos del valor del TRABAJO EN EQUIPO como forma de activar la cooperación entre personas hacia un objetivo común y como LA PARTICIPACIÓN SOCIAL O EL APOYO MUTUO entre mujeres nos puede ayudar a luchar por nuestros derechos y por unas condiciones de vida más justas.

DINÁMICAS DE LA SESIÓN 10

Es muy importante que las dinámicas de esta sesión estén orientadas a la evaluación y a la autoevaluación. Se debe abordar la satisfacción con respecto a los temas tratados, a cómo se han desarrollado y también a cómo ha sido la labor de moderación. Y, de la misma manera, es fundamental que todas las participantes reflexionen sobre los posibles cambios en su vida y en el abordaje de su día a día y expongan la percepción que tienen de su salud y su bienestar tras pasar por el grupo.

DINÁMICA 1. JUEGO DE LAS TARJETAS

Repetir esta dinámica y ver las diferencias con la sesión de inicio y activos. Cada participante puede llevarse las tarjetas del antes y el después.

Objetivo: Facilitar la integración de los participantes e identificar activos personales.

Tiempo: 40 minutos

Lugar: Una sala grande para formar un círculo entre los participantes
Materiales: 1 tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante. 1 marcador para cada participante. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. 1 tarjeta preparada a modo de ejemplo.

Estructura del Ejercicio:

- Distribución de los Materiales
- Explicación y llenado de las tarjetas
- Ejecución de la lectura.
- Realización del ejercicio de la memorización
- Descripción

Desarrollo: Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler. El/la coordinador/a de la dinámica solicita que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad positiva personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa. Ejemplo:

G enial

E ntusiasta

M adura

A legre

Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de las demás. Pueden hacerse comentarios entre las participantes y circular libremente. Luego de unos minutos se les pide formar un círculo para iniciar el ejercicio de memorización. Cada persona se presenta (primero con su nombre y luego con uno de los adjetivos escritos.)

El ejercicio consiste en que cada participante debe comenzar a decir de memoria el nombre y el adjetivo de las que hablaron anteriormente y luego el suyo. Las participantes pueden, si se olvidan, leer las tarjetas, ya que el objetivo principal del juego no es que memoricen sino que se conozcan y se integren.

Se pueden producir variantes para amenizar, como que cada una debe recordar uno o dos, al azar o que cada una tenga que recordar a aquel que tenga el mismo color de ropa - etc.

DINÁMICA 2. ÁRBOL DE LA VIDA

Si se ha hecho la dinámica del **árbol de los logros** en la sesión sobre activos personales y comunitarios es muy interesante hacer esa misma técnica de nuevo o esta dinámica con más detalles, que permite ver la evolución sobre lo que se planteó y reflejar lo que las participantes hayan podido descubrir de sí mismas durante las sesiones.

Objetivos/s:

Se trata de desarrollar el autoconocimiento y la autoconfianza.

Que las participantes reflexionen sobre sus cualidades, apoyos, propósitos o metas, logros obtenidos a lo largo de la vida, personas relevantes, etc.

Sirve para analizar la autoimagen y autoestima.

Si se hace en dos momentos diferentes, se pueden comprobar evolución o cambio.

Duración: 40-50 min

Recursos necesarios: Papel, bolígrafo y colores para dibujar

Proceso de trabajo:

Se reparten un folio o un DIN-A3 y se le pide que hagan un dibujo grande de un árbol con su tronco, raíces, ramas y frutos, además de pájaros y parásitos o malas hierbas. Una vez que el árbol está dibujado, las participantes deben escribir varios ejemplos de:

Cualidades personales (valor, constancia), sociales (simpatía, empatía) o físicas (agilidad, resistencia) en las raíces.

Los apoyos, soportes, aquellas cosas que las “sostienen en la vida” en el tronco.

Las metas que se tienen, las aspiraciones... en las ramas.

Las personas importantes de su mi vida en los pájaros.

Los logros conseguidos en los frutos.

Las cosas de las que se deben desprender en los parásitos o malas hierbas.

Si el valor, el logro.... son muy importantes, se colocará en una raíz, un fruto... grande y así los valores, los y logros más pequeños en las raíces, frutos... pequeños.

Una vez terminado el árbol, llega el momento de la reflexión. Se debe de pedir a las mujeres que sitúen este árbol junto al que dibujaron al comienzo del grupo. Se les invita a observar las diferencias. El objetivo de la reflexión es que las participantes tomen conciencia de cómo ha avanzado su conocimiento de sí mismas y como ha podido mejorar el detalle de los dones y los logros.

Con el resultado se las invita a que este conocimiento que han adquirido sobre ellas mismas les ayude a vivir una vida más rica y plena. También se debe reflexionar sobre los diferentes árboles que han planteado las participantes en el grupo y señalar como han construido un pequeño bosque, señalar las metas coincidentes o compartidas en las que pueden apoyarse mutuamente o que pueden intentar mejorar en su familia, barrio, pueblo...

OTRAS DINÁMICAS

Si se han hecho otras dinámicas como **el dibujo de sí misma, el mapa de activos...**, en la sesión sobre activos personales y comunitarios, es interesante volver a hacerlas y comparar los resultados. También se puede trabajar realizar de nuevo la dinámica de **activos personales**, que se trabajó en la sesión de inicio.

BLOQUE III. CIERRE

DINÁMICA: LO QUE ME LLEVO

Dinámica de autoexperiencia. Dejar unos minutos en silencio, con música de relajación, y atreverse a mirar cómo me siento ahora. Como me voy de la sesión. Expresión libre en el grupo de cómo nos hemos sentido con esta experiencia: qué siente que se llevan y qué sienten que pueden dejar de ellas mismas...

DINÁMICA: LO QUE MÁS Y LO QUE... NO TANTO

Dinámica de evaluación cualitativa en la que se disponen dos espacios en la pared, con cartulinas grandes o un mural en blanco. Cada uno tendrá un título: “Lo que más me ha gustado” y “Lo que no me ha gustado tanto”. Se reparten papeles autoadhesivos de colores y rotuladores entre las participantes para que anoten lo que quieran y los vayan pegando en el espacio correspondiente.

Por último, se resumen las aportaciones y se hace balance general.

Esta dinámica es muy reveladora sobre los contenidos y las dinámicas más interesantes, sobre la moderación, etc.

EVALUACIÓN

En esta sesión se recogen los cuestionarios de opinión que se entregan, para su cumplimentación en casa, en la penúltima sesión.

Es muy importante que las participantes realicen alguna evaluación pre y post grupo. Durante la entrevista inicial se debe haber trabajado con cada persona algún cuestionario de evaluación de su situación vital en aspectos como la autoestima, el sentido de pertenencia, etc. y, como mínimo, facilitarles la cumplimentación del test de Goldberg de ansiedad y depresión (instrumentos incluidos en el Anexo 4. Guion de entrevista inicial). Los mismos instrumentos que se utilicen en la entrevista inicial deben recogerse en la última sesión.

Como alternativa, se propone el desarrollo de una entrevista final de carácter individual en la que incidir en estos aspectos de evaluación y utilizar los instrumentos trabajados en la entrevista inicial (Anexo 7. Guion de entrevista final).

Informar de los resultados pre y post de cada participante a los y las profesionales que la derivaron, tiene un gran impacto en la difusión de la estrategia GRUSE y apoya el abordaje no medicalizado de algunos problemas con génesis social.

DESPEDIDA Y CIERRE: Y AHORA... ¿CÓMO SEGUIMOS?

Se debe despedir el grupo insistiendo en los activos identificados y presentar recursos que ellas no conozcan y sugerir a las integrantes aprovechar lo aprendido para continuar mejorando el bienestar propio y también el de su barrio, pueblo... Puede ser el momento de incorporar a profesionales o agentes de la comunidad para que expliquen los diferentes recursos, programas, etc. en los que pueden participar.

Se deberían plantear futuros encuentros para valorar de cómo se encuentran las integrantes del

grupo, reencuentro y apoyo mutuo. Se podría utilizar un discurso de cierre similar a éste:

“Lo que hacemos cada persona tiene repercusión en el vecindario, en el barrio, en la comunidad, en el país. Para poder ofrecerle vuestros dones y habilidades a la comunidad y aprovechar los que la comunidad tiene para vosotras, es bueno comenzar conociendo los recursos que tenéis en el barrio, pueblo, etc.”¹⁸⁰.

Y vosotras ¿cómo podéis continuar? ¿Cómo seguir? Primero haciendo caso a vuestras propias experiencias, escuchándose, dándose tiempo para descubrir las propias fortalezas (ACTIVOS PERSONALES), sin olvidar las debilidades pero no limitándose ni valorándose mal por ellas. Esta serie de sesiones deben, entre otras cosas, de haberos demostrado que sois mujeres con grandes talentos y dones que pueden y tienen derecho a ser felices.

Una vez descubiertos los activos personales se deben poner en común, hacer equipos, identificar deseos (ambiciosos pero alcanzables) y convertir esos deseos en objetivos y propuestas (METAS Y OBJETIVOS).

Desde este grupo, desde este rincón, podemos contagiar lo aprendido a nuestra comunidad. Una forma de hacerlo es PARTICIPAR en grupos, iniciativas, asociaciones de nuestro entorno aportando vuestros aprendizajes en los GRUSE sobre vosotras y sobre la vida. También podemos organizarnos en grupos de mujeres más autónomos, como grupos de ayuda mutua. La solidaridad femenina no es una virtud innata, las enemistades entre mujeres suelen existir y el modelo de feminidad tradicional las incentiva. Podemos construir redes, pactar, negociar a fondo, hacer alianzas, entre nosotras etc. utilizando lo aprendido para TRABAJAR EN EQUIPO y RESOLVER CONFLICTOS. Así el empoderamiento femenino adquirirá su justa dimensión y dará resultados espectaculares¹⁸¹.

Este grupo esperamos que haya supuesto el comienzo de un camino de cambios personales satisfactorios, que a la vez esperamos que produzcan grandes cambios en nuestro entorno: nuestra familia, nuestras amistades y podría ser que incluso en nuestro barrio y nuestra ciudad. Así que... ¡esperamos que os sea útil lo aprendido y que contagiéis lo que os ha parecido beneficioso a otra gente! Otras experiencias de grupos similares al vuestro os pueden orientar sobre cómo seguir tras estas sesiones, sobre todo si queréis aprovechar el activo del grupo que hemos gestado aquí. ¡Ánimo y sororidad! ¡Contáis con nuestro apoyo para aprender a volar solas!”

¹⁸⁰ **Nota:** Aquí se les informa de otros recursos comunitarios con los que pueden colaborar o bien se trae a alguien de la comunidad para que les informe. También es buen momento para revisar los mapas de activos de la comunidad que se trabajaron desde la sesión de Activos.

¹⁸¹ **Nota:** Sería conveniente abrir la posibilidad de una sesión otro espacio no presencial (Chat, Sesión WhatsApp) de reflexión y/o seguimiento de metas y logros a los 3 meses de finalización del GRUSE. En esta sesión es muy importante recordar los aprendizajes que no deben olvidar ligado tal y como aparecen en el apartado Contenidos de la sesión de esta sesión de cierre.



Bibliografía

Aizpuru Oiarbide JM, Artola Zubillaga F, Labaka Peñagarikano PM. Educación emocional. Educación secundaria postobligatoria. Gipuzcoa: Gipuzkoako Foru Aldundia; 2008. Disponible en: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=3909783f-7236-4ed6-9a8c-0b4350d5b04a&groupId=2211625

Alonso Fachado A, Menéndez Rodríguez M, González Castro L. Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica, Cad Aten Primaria. 2013; 19: 118-23. Cad Aten Primaria. Disponible en: https://www.agamfec.com/pdf/CADERNOS/VOL19/vol_2/ParaSaberDe_vol19_n2_3.pdf

Alonso Parga A, González González R, Becerro de Bengoa Vallejo B. ¿Hombres y mujeres resuelven los conflictos de la misma forma? Capital Humano. 2012; 265 (87). Disponible en: <http://pdfs.wke.es/7/3/7/9/pd0000077379.pdf>

Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion, Health Promotion International. 1996; 11 (1): 11-8.

Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.

Araya Portada MA. El apoyo social en salud. Los beneficios del trabajo social sanitario como proveedor de apoyo social, Ocronos. 2020; 3 (7): 76.

Asociación Cultural de Mujeres de Pueblonuevo del Guadiana. Kuria de Valdelacalzada. Mujeres Rurales "Virgen del Carmen" de Talavera la Real. Es el momento. Fecha de estreno: 08/02/2020. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=j3QOSE8dbHI>

Asociación de mujeres para la salud. En <https://www.mujeresparalasalud.org/>

Benenson JF, Wrangham RW. Cross-Cultural Sex Differences in Post-Conflict Affiliation following Sports Matches, Current Biology. 2016; 26 (16): 2208-12. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982216306637>

Bengoechea M. La comunicación femenina. En: EMAKUNDE/Instituto Vasco de la Mujer (ed.). Perspectiva de género en la comunicación e imagen corporativa. Gobierno Vasco. Fondo social europeo 2004. p. 113-47. Disponible en: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_jornadas/es_emakunde/adjuntos/perspectiva_genero_es.pdf

Bimbela Pedrola JL. Entrevista Clínica: Volver a pensar, volver a sentir, Formación Médica Continuada en Atención Primaria. 2001; 8 (7): 473-74. Disponible en: <https://bimbela.files.wordpress.com/2015/09/volver-a-pensar.pdf>

Bisquerra Alzina R (Coord.) La educación emocional en la práctica. Colección Cuadernos de Educación (Nº 60). Barcelona: I.C.E. Universitat de Barcelona; 2010.

Bonino L. Varones, género y salud mental: reconstruyendo la “normalidad” masculina. En: Carabí A, Segarra M (eds.). Nuevas masculinidades. Barcelona: Icaria; 2000. p. 41-64.

Braveman P. Health Disparities and Health Equity: Concepts and Measurement. Annual Reviews of Public Health. 2006; 27: 167-94.

Breuning LG. Los hábitos de un cerebro feliz. Barcelona: Ediciones Obelisco; 2016. Disponible en: <https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9788491112013&li=1&idsource=3001>

Bruquetas Callejo C, Llamas Martínez MV. Evaluación de los Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Estudio cualitativo 2014. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.

Burín M. Mujeres al borde de un ataque de psicofármacos. 2000 [en línea]. Disponible en: <http://old.clarin.com/diario/2000/08/31/o-02901.htm>

Cardona A, Sánchez A, Sánchez V. Introducción a los activos en salud. 17/05/2019. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=D9Lbyg6Q-r8>

Castillejo O. Negociación Estratégica para mujeres - Basado en el Método de Harvard. CIDES Corpotraining: Capacitación y Desarrollo Corporativo. 09/05/2016. Disponible en: https://youtu.be/k8_L0we5u0w

Castro-Rojas L, Crisanto M, Martín-García A, et al. Salud en nuestra agenda: guía para impulsar acciones comunitarias en salud desde las asociaciones. Valencia: Generalitat Valenciana; 2016. Disponible en: <http://publicaciones.san.gva.es/publicaciones/documentos/V.1426-2016.pdf>

Chirigota La Femme Fatale. La Culpa. Código Carnaval. 12/03/2019. En disponible: <https://www.youtube.com/watch?v=PIE1UIzcVyM>

Cofiño R, Aviñó D, Benedé CB, Botello B, Cubillo J, Morgan A, Paredes-Carbonel JJ, Hernán M. Promoción de la salud basada en activos: ¿cómo trabajar con esta perspectiva en intervenciones locales? Gaceta Sanitaria. 2016; 30 (S1): 93-8.

Consejería de Educación. Forma Joven en el ámbito educativo. 2016-2017. Línea de intervención Educación emocional. Sevilla: Junta de Andalucía; 2016. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45eb7911-1e68-4269-ad22-59c6585eed79>

Consejería de Justicia e Interior de la Junta de Andalucía. Informe de magnitudes en materia de violencia de género en Andalucía. Junta de Andalucía; 2021.

Consejería de Salud y Familias. Estrategia de promoción de una vida saludable en Andalucía. Formulación aprobada por el Consejo de Gobierno de la Junta de Andalucía en su sesión de 12 de noviembre de 2019. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html>

Cortese A, Cestau Liz D, Gaynor Butterfield E (Dir.) Las emociones primarias y secundarias. Disponible en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>

De Beauvoir S. El Segundo Sexo: La Experiencia Vivida. Buenos Aires: Ed. Siglo Veinte; 1982.

Doazan F. Supervenus. 28/01/2019. Vimeo. Disponible en:

<https://vimeo.com/groups/521725/videos/313814996>

Domínguez Y. Revelando estereotipos que no nos representan. 10/10/2017. TEDxMadrid. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=H1C-vG4yBMI>

Dubos R. *Mirage of Health*. New York: Harper; 1959.

Duran MA. Los derechos postlaborales. Desigualdades de género. En: Gómez V, Ruesga S (Eds.) *¿Cobramos la pensión?* Madrid: Pirámide; 2016.

El universal. Los estereotipos de belleza femenina en 3 mil años. 15/11/2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wjrPk8KGfH0>

Espinoza R. Comunicación y negociación efectiva. Manual del Participante. México DF: Centro de Colaboración Cívica A.C; 2011. p. 4-7.

Farmamundi. Imagina tu meta. 29/11/2016. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=nj6YXNgOlX0>

Fernández Maíllo G. VIII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. Madrid: Fundación FOESSA; 2019. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=790293>

Fernández-Cadalso S, García-Martínez J. (2012). Perfil psicológico del paciente hiperfrecuentador en un centro de atención primaria, *Acción Psicológica*. 2012; 9 (2): 35-46 doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4102>

Fidalgo Cárdenas N. Emociones básicas. Seminario CEFIRE UA; 2016. Disponible en: <https://silo.tips/download/emociones-basicas-si-tenemos-en-cuenta-esta-finalidad-adaptativa-de-las-emocione>

Frankl V. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder Editorial; 2015.

Friedan B. *La mística de la feminidad*. Valencia: Cátedra, Colección Feminismos. 2016.

Fuertes Goñia MC, Carracedo E, Lorda A, Arillo A, Gómez AR, Martínez MJ. Intervención con pacientes hiperfrecuentadores persistentes en atención primaria, *Medicina general*. 2017; 6 (1).

Furetiere A. *Diccionario Universal*. París; 1690.

García Calvente MM, del Río Lozano M, Maroto Navarro G, Sánchez-Cantalejo Garrido C, Fernández Ruiz E. *Informe Salud y Género en Andalucía 2018*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

García Calvente MM, Río Lozano M, Martín Barato A. Cuadernos para la Salud de las Mujeres nº 0: *La Salud de las Mujeres ¿diferente o desigual?* Instituto Andaluz de la Mujer y Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

García Calvente MM. *Cuidados de salud, género y desigualdad*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2002.

García Calvente MM; del Río Lozano M, Maroto Navarro G, Sánchez-Cantalejo Garrido C, Fernández Ruiz E. *Informe Salud y Género en Andalucía 2018*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2018.

García Higuera JA. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) como desarrollo de la terapia cognitivo conductual, *Edupsykhé (Revista de Psicología y Educación)*. 2006; 5 (2): 287-304. Disponible en: <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/download/3787/2733>

García Medrano S. Diálogo: Autocuidado, una estrategia política en la defensa de los derechos humanos. New tactics in Human Rights. 28/11/2016. Disponible en:

<https://www.newtactics.org/conversation/autocuidado-una-estrategia-pol%C3%ADtica-en-la-defensa-de-los-derechos-humanos/experiencias>

García-Calvente MM, del Río-Lozano M, Marcos-Marcos J. Desigualdades de género en el deterioro de la salud como resultado del cuidado informal en España, Gaceta Sanitaria. 2011; 25 (2): 100-7.

García-Herrera Perez-Bryan JM, Noguera Morillas V. Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud; 2013. Disponible en:

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

Gómez Warletta V. Aprende a aceptar tus emociones. La mente es maravillosa. 20/07/2019.

Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/aprende-aceptar-tus-emociones/>

Gorris M (Dir). Antonia. Bergen, Primer Time, Bard Entertainment, NPS Televisie. Países Bajos.

1995. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Gm9Omhk1y9o>

Henares Montiel J, Ruiz-Pérez I, Sordo L. Salud mental en España y diferencias por sexo y por comunidades autónomas, Gaceta Sanitaria. 2020; 34 (2): 114-19.

Hernán García M. Mapas de activos y desarrollo comunitario basado en activos. Clase en Seminario Avanzado de Promoción de la Salud. Escuela Andaluza de Salud Pública; 2011.

Hernán M, Lineros C, Morgan A. Los activos para la salud personales, familiares y comunitarios.

En: Hernán M, Morgan A, Mena AL (eds.). Formación en salutogénesis y activos para la salud.

Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2013.

Herrera Gómez C. El mito de la Superwoman y la autoestima femenina. Otras voces en Educación.

Enero 2017. Disponible en: <http://otrasvoceseneducacion.org/archivos/192122>

Horna C. ¿Qué nos podemos encontrar debajo de la rabia? Bonding. Mayo 2014. Disponible en:

<http://bonding.es/nos-podemos-encontrar-debajo-la-rabia/>

Huerta Martín M, Alonso Fernández de Avilés B (Ed.). Guía para la dinamización de espacios de desarrollo personal y profesional para mujeres inmigrantes. Madrid: Cruz Roja Española; 2007. Disponible en:

http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/2006_3_IS/BIBLIOTECA/GUIA%20SARA%20PARA%20P%C1GINA%20WEB277922.PDF

Iáñez A, et al. Proyecto de investigación: Análisis del impacto de los grupos socioeducativos de Atención Primaria (GRUSE) en la salud mental de las mujeres y en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Proyecto aprobado por Resolución de 20 de diciembre de 2016, de la Secretaría General de Investigación, Desarrollo e Innovación en Salud, de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, por la que se conceden subvenciones para la financiación de la Investigación, Desarrollo e Innovación Biomédica y en Ciencias de la Salud en Andalucía para el año 2016 (N.º expediente: PS-0088-2016).

Iáñez Domínguez A, Álvarez Pérez R, García-Cubillana de la Cruz P, Luque Ribelles V, Morales Marente E, Palacios Gálvez MS. La desmedicalización de la vida cotidiana de las mujeres: los grupos socioeducativos en el Sistema Sanitario Público Andaluz, Gaceta Sanitaria; 2019, 33 (4): 398-400.

Iáñez Domínguez A, Morales Marente E, Palacios Gálvez M, Luque Ribelles V. Resultados finales de la investigación que evalúa la estrategia GRUSE-Mujeres. III Encuentro GRUSE Málaga. 5 de marzo

de 2019.

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades. Mujeres en Cifras: Empleo y Prestaciones Sociales - Salarios; 2016.

Instituto de la Mujer. CLARA. Mujeres en proceso de integración social y laboral. Módulo de Motivación. Ministerio de Igualdad. Madrid. 2009. Disponible en: <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaMotivacion.pdf>

Instituto de la Mujer. Mujeres en proceso de integración sociolaboral. Guía para el desarrollo personal. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2011. Disponible en: <https://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf>

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Continua de Hogares 2018. Disponible en: <https://www.ine.es>

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta del Empleo del Tiempo 2010. Disponible en: <https://www.ine.es>

Instituto Nacional de Estadística. Mujeres y hombres en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2020. Disponible en: <https://www.ine.es>

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo 2015. Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/encuesta-nacional-de-condiciones-de-trabajo.-2015-6-ewcs.-espana>

ITAE Psicología. Como desatar el “cuarteto de la felicidad”. Blog de inteligencia emocional. 12/06/2019. Disponible en: <https://itaepsicologia.com/como-desatar-el-cuarteto-de-la-felicidad/>

Jacobson E. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press; 1938.

Jiménez JM. Los grupos socioeducativos: una experiencia de Buena práctica metodológica en Atención Primaria de salud, Cuaderno de Trabajo Social. 2013; (53): 6-16.

Jiménez P. Estoy Rara - Short Film. Crucidramas. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=C_Sdpy6eAWc&t=34s

Kabeer N. Empoderamiento desde abajo: ¿Qué podemos aprender de las organizaciones de base? En: León M (comp.). Poder y empoderamiento de las mujeres. Bogotá: Tercer Mundo SA; 1997

Kohan M. Principal causa de pobreza: ser mujer. Diario Público 16/10/2017. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/feminizacion-pobreza-principal-causa-pobreza-mujer.html>

Law Nolte D, Harris R. Cómo inculcar valores a sus hijos: los niños aprenden lo que viven. Random House Spanish; 1999.

Lester K (Dir.). Purl. Pixar SparkShorts. 04/02/2019. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=B6uulHpFkuo&list=PLa_NZxPLZJXzSYlIEh-Lz_DlfQjMFm-b5&index=8&app=desktop

Lindstrom B, Eriksson M. The salutogenic approach to the making of HiAP/healthy public policy: illustrated by a case study, Global Health Promotion. 2009; 16 (1)

Lloret I. Talleres de autoconsciencia: una oportunidad de salir a flote. Mujeres y Salud, 2010; 29:

27-30.

López Sánchez, María Pilar. Promoción de salud y educación entre iguales en contextos urbanos de vulnerabilidad. 2021. <https://mobiroderic.uv.es/handle/10550/77401>

López-Sánchez M P, Roig Sena FJ, Sánchez Cánovas M I, et al. Associations and community health workers: analysis and time trends over ten years of training-action. Gac Sanit. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.07.008>

López-Sánchez P, Paredes-Carbonell JJ, Casseti V, et al. Cambios atribuidos a un programa basado en la formación-acción de agentes de salud ¿qué dicen las asociaciones? Rev Esp Salud Pública. 2018; 92:1-9. e201809054

Luthar S, Zigler E. Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood, American Journal of Orthopsychiatry. 1991; 61: 6-22.

Maggio L. Autoestima. 2011. Disponible en: <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/autoestima.html>

María Sampietro H, Carbonell Ferrer C. Grupos de ayuda mutua. Documento Guía para la Constitución y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental. ActivaMent Catalunya Associació. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiagruposayudamutua.pdf>

María. Autocuidado: Como entender y prevenir esas cosas que nos hacen polvo. Blog el Especialista en Igualdad. Mayo. 2017. <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

María. Empoderamiento, autocuidado y autoestima (+ Cuadernillo de trabajo). El blog de Especialista (en Igualdad). Mayo 2017. Disponible en: <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

Martín Barranco MS. Empoderamiento, autocuidado y autoestima (+ Cuadernillo de trabajo). El blog de Especialista (en Igualdad). Mayo. 2017 Disponible en: <https://especialistaenigualdad.blogspot.com/2017/05/empoderamiento-autocuidado-y-autoestima.html>

Mateo Rodríguez I (Coord.), García-Cubillana de la Cruz P, Conde Gil de Montes MP. Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011.

McKnight J. Mapa de activos en las comunidades. En: Hernán M, Morgan A, Mena AL (eds.). Formación en salutogénesis y activos para la salud. Granada: Escuela Andaluz de Salud Pública; 2013.

Merino B, Arroyo H, Silva J. La evidencia de la eficacia de la promoción de salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.

Migallón P, Gálvez B. Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal con mujeres. Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/salud/publicaciones/Seriesalud/docs/1Gruposmujeres.pdf>

Millán Carrasco A et al (coord.) ESTRATEGIA GRUSE. Guía para el desarrollo de grupos con hombres. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2016.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud. Recursos físicos, actividad y calidad de los servicios sanitarios; 2018.

Montejano S. Psicología de las emociones: La ira. Psicoglobal. Disponible en:
<https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emocion-ira>

Moreno Durán Alejandro. Ejercicios de meditación del Curso de Mindfulness MBSR.
<https://alejandromoreno.es/audios/mindfulness-mbsr/>

Morgan A, Davies M, Ziglio E. Health Assets in a Global Context: Theory, Methods, Action, JAMA. 2011; 305 (9): 945-6.

Morgan A, Ziglio E. Revitalising the evidence base of public health: an assets model, Promotion & education. 2007; (Supp. 2): 17-22.

Morris CG, Maisto AA, Ortiz Salinas MA. Introducción a la psicología. Pearson Educación; 2005.

Mota J. Comunicación e Incomunicación. La hora de Jose Mota. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=RluV--cmYI8>

Naciones Unidas. Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, septiembre 1995. Nueva York: Naciones Unidas; 1996. Disponible en:
<https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>

Neff K. Tratarse bien. 05/02/2018. Vídeo realizado por Intimid App de Minfulness. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=1v3MLGVg0PM>

Núñez Pereira C, Valcárcel RR, et al. Emocionario. Di lo que sientes. Palabras Aladas; 2013. Disponible en: <http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer. XIV Informe Anual del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer. Madrid: Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad; 2020.

ONU Mujeres. Entidad de Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. 2010. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es>

Organización Mundial de la Salud. Beyond the mortality advantage: investigating women's health in Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2015

Organización Mundial de la Salud. Women and Health: today's evidence tomorrow's agenda. Geneva: WHO; 2009.

Parejo Serrano T, López Gutiérrez MD, Rodríguez González C. El valor de los GAM - GRUSE, como activos comunitarios. Congreso de activos para la salud comunitaria. Granada. Mayor 2017. Disponible en: <http://www.congresoactivosgrx.es/2017/05/19/el-valor-de-los-gam-gruse-como-activos-comunitarios-2/>

Pazos A. Dinámicas de grupo: Dinámicas de cooperación: Todos encima del banco o la colchoneta. Portal de educación y creatividad "Aula de ideas".

Peñaranda A. Modelos de negociación Harvard. 31/01/2014. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=FaYKG0kPVck>

Peralta Ramírez MI, Robles Ortega H, Navarrete Navarrete N, Jiménez Alonso J. Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés: pacientes crónicos y personas sanas, Salud Mental. 2009; 32 (3): 251-8.

Perez Jarauta MJ, Echauri M. En la madurez. Guía educativa para promover la salud de las mujeres. Gobierno de Navarra; 1997.

Perry K. Roar. 17/11/2013. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BglYcVlaWBo>

Piaget J, et al. Los estadios en la psicología del niño. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión; 1971.

Pineda Ortega J. El tren de la risa. Blog: El armario de los juegos. 22/01/2013. Disponible en: <http://elarmariodelosjuegos.blogspot.com/2013/01/el-tren-de-la-risa.html>

Plasencia JJ. Vive tus emociones. Ediciones Urano; 2010.

Plutchik R. The Nature of Emotions, American Scientist. 2001; 29: 334-50. Disponible en: <http://www.emotionalcompetency.com/papers/plutchiknatureofemotions%202001.pdf> (Nota: Se puede consultar una traducción al castellano de esta Rueda de emociones en https://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik)

Proyecto Bellamente. Web del proyecto social para promover la aceptación social de la diversidad corporal, sexual y de género. 2018. Disponible en: <https://www.bellamente.com.ar/>

Queijeiro E. Ser mujer hoy. 03/03/2017. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=fPjgRLJ1Plg>

Quesada Jiménez J. Tesis doctoral: Estereotipos de Género y usos de la Lengua. Un Estudio Descriptivo en las Aulas y Propuestas de Intervención Didáctica. Universidad de Murcia; 2014. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1454.pdf>

Rebolledo Vila MN (Bebe). Ella. 15/072015. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ>

Requena Santos F. El concepto de red social. Revista española de investigaciones sociológicas. 1989; 48: 137-52.

Robirosa M, Cardarelli G, Lapalma A. Turbulencia y Planificación Social. Buenos Aires: Siglo XXI; 1990. Disponible en: <https://planificacionyadministracion.files.wordpress.com/2019/04/robirosa-turbulencia-y-planificacion.pdf>

Rodríguez EM. Los enfados que hacemos prisioneros son los más peligrosos. La mente es maravillosa. Abril 2019. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-enfados-que-hacemos-prisioneros-son-los-mas-peligrosos>

Rodríguez M. Hay algo en mí. 20/04/2018. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=4VH3yW4GafQ&feature=emb_title

Rodríguez M. Promoción de salud de mujeres mayores rurales. La promoción de salud con enfoque de género. Mujeres y Salud. 2005; 16. Disponible en: https://matriz.net/mys16/16_24.htm

Rojas M. Técnicas de respiración para relajarse. Actitudfem. 27/05/2015 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=PhhYvS0Rjzl&t=76s>

Romero González P. Nunca fuimos superwoman: Redefiniendo la identidad femenina. Universidad de Sevilla. Disponible en: <https://nuncafuimosuperwoman.files.wordpress.com/2016/05/redefiniendo-la-identidadp-r2.pdf>

Romo Avilés N, Vega Fuentes A, Meneses C, Gil E, Markez I, Poo M. Sobre el malestar y la prescripción: un estudio sobre los usos de psicofármacos por las mujeres, Revista Española de

Drogodependencias. 2003; 28 (4).

Rosa-Jiménez F, Montijano Cabrera AM, Herráiz Montalvo CI, Zambrana García JL ¿Solicitan las mujeres más consultas al área médica que los hombres? An Med Interna. 2005; 22 (11).

Salazar Fraile J, Sempere Verdú E. Malestar emocional: Manual práctico para una respuesta en Atención Primaria. Valencia: Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana; 2012.

Sánchez D. Relajación Muscular Progresiva de Jacobson. Sesión guiada con instrucciones. 05/09/2017. Disponible en: https://youtu.be/eu-2iWv_fCM

Sánchez Melero H, Gil Jaurena I. Análisis interseccional y enfoque intercultural en el estudio de la ciudadanía y la participación: consideraciones epistemológicas, Diálogo Andino. 2015; 47: 143-9.

Sánchez Núñez T, et al ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. 2008; 15 (6): 455-74.

Sánchez-Cruz JJ, García Fernández L, Mayoral Cortés JM. La Salud en Andalucía: Adultos. V Encuesta Andaluza de Salud 2015-2016. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2017.

Scales PC, Leffert N. Developmental assets: A synthesis of the scientific research on adolescent development. Minneapolis, MN: Search Institute; 1999.

Stevens B. Trabajo corporal. En: Stevens OJ (Ed.). Esto es Gestalt. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1978.

Stevens J. El darse cuenta. Ed. Cuatro vientos; 2011 (págs. 261-263) y Maggio E, Álvarez M. Técnicas proyectivas. El test del dibujo de sí mismo. Disponible en: <https://sites.google.com/site/tecnicasproyectivasorg/simismo>

Suarez V. Tesis doctoral: Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia. Universidad de Vigo; 2017. Disponible en: http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/808/Inteligencia_emocional_y_relaciones_amorosas.pdf?sequence=1

Universidad de Morelia. Ser mujer. 14/03/2012. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=AR_Y6vkeHHE

Utrera Caballero V, Guerrero Sánchez R, Rosado Tejero L. Mindfulness como terapia para la disminución de la ansiedad y síntomas depresivos. Boletín Psicoevidencias nº 37. Tercer Cuatrimestre 2013. Disponible en: <https://www.psicoevidencias.es/contenidos-psicoevidencias/banco-de-cat-s/403-mindfulness-como-terapia-para-la-disminucion-de-la-ansiedad-y-sintomas-depresivos>

Valls-Llobet C. La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la interioridad, Aequalitas (Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres). 2010; 26: 38-45.

Valls-Llobet C. La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la interioridad, Aequalitas (Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres). 2010; 26: 38-45.

Valmisa Gómez de Lara E. (coord.) et al. II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud; 2008. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/ii-plan-integral-de-salud-mental-2008-2012>

Velasco Arias S. Evaluación de una intervención biopsicosocial para el malestar de las mujeres en atención primaria, *Feminismo/s*. 2007; 10: 111-31. <https://feminismos.ua.es/article/view/2007-n10-evaluacion-de-una-intervencion-biopsicosocial-para-el-malestar-de-las-mujeres-en-atencion-primaria>

Velasco Ruiz MT, Álvarez-Dardet C. Modelos de atención a los síntomas somáticos sin causa orgánica. De los trastornos fisiopatológicos al malestar de las mujeres, *Rev Esp Salud Publica*. 2006; 80 (4): 323-33.

Velasco S. Atención biopsicosocial al malestar de las mujeres. Intervención en atención primaria de salud. Colección Salud 9. Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006.
<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/ExperienciaAcumulada/docs/AtencionBiopsicosocial/EvaluacMalestarMujeresAP.pdf>

Vicente Bonet J. Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Santander: Ed. Sal Terrae; 1997. p. 39-40.

Vicente Casado, JC. Relájate... progresivamente. Psicología útil. En: Mateo Rodríguez I (Coord.), García-Cubillana de la Cruz P, Conde Gil de Montes MP. Manual para el diseño e implementación de Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía; 2011

Willcox G. Feelings: Converting Negatives to Positives. Paperback. 2001. Nota: Se puede consultar la traducción al castellano de esta Rueda de sentimientos (recogida en el Anexo 8.10) en la siguiente dirección web: <https://www.linkedin.com/pulse/alfabetizaci%C3%B3n-emocional-lyn-alba-de-juarez>

Yatche C. Deconstruyendo el concepto de belleza. TEDxRosario. 21/01/2020. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ru77OmoX_Ue





Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias