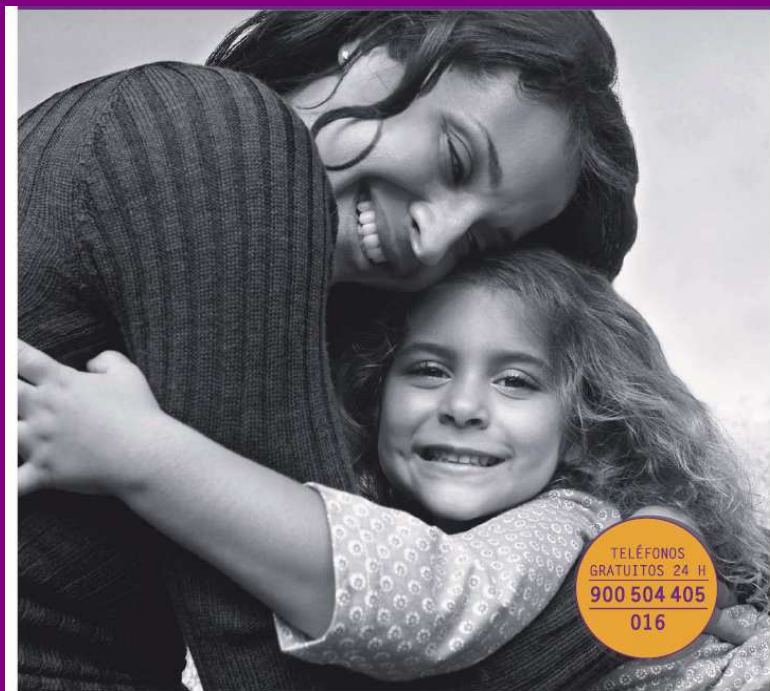


“NUESTRA RELACIÓN”



DOCUMENTO ELABORADO POR:

Silvia Tortajada Navarro. Doctora en psicología.

María del Castillo Aparicio. Licenciada en psicología.

Carmen Mesa Raya. Diplomada en Trabajo Social y Licenciada en Ciencias Políticas.

COORDINACIÓN:

Instituto Aragonés de la Mujer. Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. Gobierno de Aragón.

FECHA DE REALIZACIÓN:

Marzo de 2013.

PRESENTACIÓN:

La violencia de género es uno de los problemas sociales que persisten en nuestra sociedad. Su persistencia subraya la continuidad de situaciones de desigualdad por razón de género y sus efectos más directos los viven día a día las mujeres y sus hijos e hijas.

La experiencia acumulada en la atención a estas unidades familiares, nos permite afirmar que la violencia de género no termina con la ruptura de la mujer-madre de su agresor (normalmente el padre de los menores), sino que continua y se prolonga tiempo después. Durante la convivencia con los agresores, las mujeres víctimas de violencia de género que son madres, no pueden ver el alcance negativo que la exposición a estas situaciones de violencia tiene no sólo en ellas mismas como mujeres sino también en sus propios hijos e hijas y en el vínculo materno-filial.

Sólo cuando han roto, cuando se separan e intentan rehacer su vida junto a sus hijos e hijas empiezan a ser conscientes y a ver las secuelas que la violencia de género ha dejado.

Es entonces cuando los profesionales de atención a la violencia de género pueden iniciar un trabajo más detenido y clamado para ayudar a estas mujeres a recomponer la relación afectiva dañada.

Este material que os presentamos quiere ser una herramienta didáctica que con una metodología de grupo con estas mujeres, quieran intervenir en este ámbito.

Esperamos y os sea de utilidad.

Pilar Argente Igual.
Directora del Instituto Aragonés de la Mujer

ÍNDICE:

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. ¿Cómo me siento conmigo misma y con mis hijo/as tras el maltrato de mi pareja?	5
2. ¿Cómo ha podido repercutir lo vivido en casa, en mis hijos?	12
3. ¿Qué puedo hacer o decir yo, que les ayude a comprender y superar lo que pasó?	21
4. ¿Le hablo de su padre? ¿Cómo?	26
5. Tengo miedo a poner límites y a veces yo también soy agresiva	30
6. ¿Mi hijo va a ser como su padre? ¿Y mi hija va a permitir que los hombres le agredan?	36

METODOLOGÍA

7. Consideraciones metodológicas generales	41
--	----

ANEXOS TALLERES

Anexo 1. Actividades y dinámicas dirigidas a responder ¿Cómo me siento conmigo misma y con mis hijo/as tras el maltrato de mi pareja?	46
Anexo 2. Actividades y dinámicas dirigidas a responder ¿Cómo ha podido repercutir lo vivido en casa, en mis hijos?	53
Anexo 3. Actividades y dinámicas dirigidas a responder ¿Qué puedo hacer o decir yo, que les ayude a comprender y superar lo que pasó?	59
Anexo 4. Actividades y dinámicas dirigidas a responder: ¿Le hablo de su padre? ¿Cómo?	66
Anexo 5. Actividades y dinámicas dirigidas a aclarar: Tengo miedo a poner límites y a veces yo también soy agresiva	75
Anexo 6. Actividades y dinámicas dirigidas a responder: ¿Mi hijo va a ser como su padre? ¿Y mi hija va a permitir que los hombres le agredan?	83

Fundamentación teórica



1. ¿Como me siento conmigo misma y con mis hijo/as tras el maltrato de mi pareja?

*“Querernos nos cura y nos hace felices,
es el mejor regalo que podemos dar a los demás”*

El enorme impacto que supone la violencia de género sobre la mujer no nos debe hacer olvidar las consecuencias que esta terrible situación supone para sus hijo/as. Los niño/as que conviven con estos sucesos sufren su influencia por diversas vías, tanto directas por ser ellos mismos víctimas de malos tratos físicos y/o psicológicos como indirectas al ser testigos de la tensión familiar y de los estados psicoemocionales de sus progenitores.

¿Qué ha pasado?

Según la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, por violencia contra las mujeres se entiende “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

Se considera **malos tratos contra las mujeres** la violencia física, psíquica o sexual que sufre una mujer por parte de su marido, novio, compañero o expareja, incluyendo las amenazas, la coacción o privación de la libertad, tanto si se producen en la vida privada como en la pública. La **violencia** puede adoptar distintas formas:

Psíquica. Se ejerce por medio de la violencia verbal o a través de miradas, gestos o gritos. Son malos tratos psicológicos: los insultos, humillaciones, burlas, coerción, descalificaciones y críticas reiteradas, desprecios, enfados, abandono y aislamiento emocional, incomunicación y silencio, chantajes, amenazas de tipo económico o emocional, control de lo que la mujer hace, con quién va. Aquellos actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en las mujeres.

Física. Este tipo de violencia comprende cualquier acto, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer. Golpes de diversa intensidad, en el cuerpo, con objetos o armas: empujones, patadas, puñetazos, palizas, mordeduras, quemaduras, cortes, intentos de estrangulamiento.

Sexual. Desde la imposición de una relación sexual no deseada hasta el abuso y violación con uso de la fuerza física. Insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales, trato como si la mujer fuera un objeto sexual. El maltratador utiliza la intimidación, el chantaje o las amenazas como formas de presión. Las mujeres a veces acceden a tener una relación sexual por miedo a ser forzadas físicamente. La amenaza implícita de la utilización de la fuerza se transmite por medio de un gesto o una mirada. Formas de violencia sexual son:

Violación. Comprende toda penetración sin consentimiento, por la vagina, el ano o la boca. También se considera violación la penetración con objetos. Cuando una mujer es forzada a realizar estos actos, se considera violación.

Acoso sexual. Cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se

crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo (Artículo 7.1. de la Ley Orgánica 3/2007, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres (BOE, 23 de marzo de 2007)).

A veces, estos malos tratos se producen en presencia de otras personas, son:

Malos tratos sociales: humillaciones, ridiculizaciones, descalificaciones y burlas en público, se muestra descortés con las amistades o la familia de ella, seduce a otras mujeres en presencia de la pareja o utiliza sus privilegios masculinos para que le sirvan.

Malos tratos ambientales son otra forma de violencia psicológica: romper y golpear objetos, destrozar enseres, tirar cosas, etc.

Malos tratos económicos: cuando el hombre controla el dinero y le impide a la mujer disponer de él, le impide conocer el patrimonio familiar, toma de decisiones unilaterales sobre su uso, se apodera de los bienes, le dificulta a la mujer tener un trabajo asalariado, le asigna una cantidad y/o le exige explicaciones de los gastos realizados.

El maltratador puede adoptar un estilo o forma de coacción, o combinar varios de ellos, de cualquier manera estos malos tratos van a provocar unas consecuencias importantes en las víctimas:

Consecuencias Psicológicas

- Ansiedad, depresión, baja autoestima, hipocondría, fobias, pánico.
- Trastorno de estrés postraumático.
- Ira, resentimiento y culpa.
- Trastorno por somatización.
- Trastorno de alimentación.
- Abuso de drogas, alcohol y/o psicofármacos.
- Intento de suicidio.

Consecuencias Sociales

- Aislamiento social.

- Absentismo Laboral.
- Pérdida de empleo.

Consecuencias Físicas

- Traumatismos sobre todo en cuello, espalda, pecho y brazos.
- Heridas y traumatismos máxilofaciales, dentales, rotura de tímpano, desgarró del lóbulo de la oreja.
- Quemaduras, hematomas.
- Cefalea crónica, dolores lumbares crónicos, síntomas gastrointestinales, colon irritable, palpitaciones...
- Muerte.

Estas consecuencias **no** son sufridas **solo** por **la mujer** que recibe los malos tratos, sino **también** inciden en la salud psicofísica de sus **hijos**.

Las otras víctimas: los hijo/as

Muchas veces no se entiende como una mujer puede estar padeciendo muchas de las situaciones expuestas anteriormente y seguir con su agresor. Entre los factores más relevantes que inciden en que la mujer decida continuar la relación de pareja, está presente precisamente la preocupación por sus hijos/as:

- La preocupación respecto a cómo pueda afectarles la separación a los menores; por ejemplo en el caso de que tuvieran que ingresar en una casa de acogida.
- La inestabilidad que les pueda generar la separación.
- El miedo a no disponer de suficientes recursos materiales para atenderlos.
- El miedo a un futuro incierto junto con sus hijos/as.
- El miedo a las represalias del agresor hacia los menores.
- Hacer pasar a sus hijos/as por un procedimiento judicial.

Muchas familias temen que la separación de la pareja produzca daño a los hijos/as, pero si existen situaciones muy conflictivas y/o de violencia de género (agresiones psicológicas, físicas, sexuales) terminar con esta situación va a favorecer la estabilidad emocional de todos los miembros, incluidos los niños y niñas. Por eso muchas veces en un intento de proteger a sus hijos/as acaban exponiéndolos a un daño mayor sin darse cuenta.

La fuerte carga emocional que sufren las mujeres víctimas de violencia de género dificulta que se animen a pedir asesoramiento o ayuda para sus hijos/as. El miedo, la sensación de agotamiento, las ganas de olvidar o incluso pensar que la intervención con los menores les pueda perjudicar o dañar más.

Es importante entender que las experiencias negativas vividas por los menores y las emociones relacionadas con éstas (miedo, rabia, culpa,..) sus hijos/as las tendrán se hable de ello o no, pero el no hablarlas les puede afectar más y generar mayor sensación de incompreensión y soledad.

Los hijos e hijas que viven en un contexto familiar en el que hay violencia de género, en todos los casos son víctimas directas de la violencia psicológica (por los insultos, humillaciones, o castigos desproporcionados que reciben, o como consecuencia de observar las amenazas, el control, la vigilancia, el chantaje, las agresiones físicas o el abuso sexual que sufren sus madres), y a veces también son víctimas de agresiones físicas directas (cuando al igual que sus madres sufren agresiones físicas).

La madre tiene un papel imprescindible en la recuperación de sus hijos e hijas; para cualquier niño niña su madre es un referente vital básico y, por ello, hay que procurar que sea la mujer la figura protectora de sus hijas e hijos. En líneas generales, la intervención con las mujeres víctimas de violencia de género se ha centrado desde siempre en su proceso de recuperación personal pero no debe acabar ahí. Este es, por supuesto, un elemento imprescindible, ya sea previo o paralelo a

cualquier otro tipo de intervención, ya que para poder hacer frente al acompañamiento de las hijas e hijos es necesario que la propia mujer haya hecho un proceso de recuperación personal.

En el proceso personal previo con la mujer se trabaja, entre otros aspectos, su autoestima y los sentimientos de culpa, así como se la acompaña en la comprensión de lo que ha vivido. Es importante, siempre que sea posible, que la madre esté en unas mínimas condiciones psicológicas para poder asumir lo que supone iniciar el proceso con sus hijos e hijas. Con esto no se pretende situar a las niñas y niños en un segundo término ya que deben ser considerados como víctimas directas y no como un efecto colateral, sólo se refiere a la importancia de poder contar con la madre en el proceso de recuperación de los niños y niñas.

Lo que es importante tener presente es que estas niñas y niños no pueden avanzar en su proceso de recuperación por ellos mismos sino que es necesario el acompañamiento de una persona adulta (la madre siempre que sea posible). Estos niños y niñas víctimas de violencia de género necesitan un referente cercano que les transmita seguridad emocional, les facilite el contexto necesario para que puedan expresar sus emociones, les establezca límites sanos y fomente la comunicación afectiva para que estas niñas y niños puedan comprender la situación que les ha tocado vivir (Manual de atención para los niños y niñas de mujeres víctimas de violencia de género en el ámbito familiar; 2008).

Dentro del Sistema de Protección de la mujer, el II Plan integral para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres en Aragón (2009-2012), desarrollado por el Instituto Aragonés de la Mujer y enmarcado dentro de la Ley 4/2007, de 22 de Marzo, de Prevención y Protección Integral a las Mujeres Víctimas de Violencia de Género en Aragón, establece entre sus actuaciones la de Garantizar la ATENCIÓN INTEGRAL a las mujeres víctimas de violencia y a sus hijas e hijos contribuyendo a que alcancen de manera progresiva mayores cotas de autonomía.

Este programa es una propuesta para mujeres víctimas de violencia de género con hijos. Durante muchos años el foco de intervención desde las instituciones de salud y sociales han sido prioritariamente las mujeres, ampliándose más tarde a los hombres y finalmente en épocas más

recientes a los niños. Se pretende concienciar a las madres de estos niños de las posibles secuelas en los mismos, así como del importante papel que realizan o pueden ejercer, ellas, a la hora de reparar los posibles daños causados por esta dolorosa situación sufrida.

El taller asociado a este tema se encuentra en el Anexo 1.

Fundamentación teórica



2. ¿Cómo ha podido repercutir lo vivido en casa, en mis hijos?

“Mirar la realidad de frente es el primer paso para afrontarla”

Las mujeres víctimas de violencia de género, como madres, en ocasiones *no pueden*, y en otras *no son conscientes* de que sus hijos, aunque no sean directamente agredidos, sí lo están siendo sólo por el hecho de presenciar o vivir una situación de violencia en el ámbito familiar. Y los efectos de la violencia sobre los niños, de todas las edades, pueden ser terribles.

En general las consecuencias para estos niños de la violencia familiar pueden ser gravísimas, tanto a corto, como a largo plazo. De hecho, los trastornos y problemas psicológicos y sociales que presentan estos niños, muchas veces son similares a los que presentan sus madres como víctimas de violencia de género.

Es un mito, dentro de la violencia contra la mujer, que la conducta violenta del agresor a la mujer no es un riesgo para los hijos. Sin embargo, muchísimos estudios prueban que los hijos, sean víctimas directas o indirectas, padecen enormes consecuencias negativas, tanto para su desarrollo físico como psicológico, tanto efectos a corto como a largo plazo, afectando a sus emociones, pensamientos, valores, comportamiento, rendimiento escolar y adaptación social. Manifiestan conductas externas: agresivas, antisociales, desafiantes... e internalizadas: inhibición, miedo, baja autoestima, ansiedad, depresión, síntomas somáticos...

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género está considerada como ejemplo de buena práctica en la base de datos del Secretario General de la ONU sobre la violencia contra la mujer, concretamente en el área de prácticas prometedoras en el plano jurídico. Esta ley ha supuesto un novedoso marco jurídico por distintas razones, una de ellas por considerar a los menores como víctimas.

En Aragón, en el punto IV del preámbulo de la ley 4/2007, de 22 de marzo, de Prevención y Protección Integral a las Mujeres Víctimas de Violencia en Aragón, subraya a los menores como víctimas de esta forma de violencia y destinatarios de medidas de protección hacia ellos. “Las situaciones de violencia sobre la mujer afectan también a los menores que se encuentran dentro de su entorno familiar, víctimas directas o indirectas de esta violencia. En la aplicación de las diferentes medidas que regula esta Ley, se tendrá en cuenta la existencia de hijas o hijos”.

Los niños y niñas expuestos a situaciones de violencia de género son siempre víctimas de esa misma violencia, aunque no se les haya puesto nunca la mano encima. UNICEF ha presentado datos que ponen de manifiesto la gravedad del problema. Comparando grupos de niños y niñas víctimas-testigo con otros que no lo han sido se pone claramente de manifiesto que los primeros tienen repercusiones negativas de muy variado tipo.

Tipos de Consecuencias: Directas e Indirectas.

Consecuencias directas:

Peligro físico. Los menores pueden ser el blanco de una agresión o recibir golpes, empujones y lesiones más graves al interponerse para defender a su madre. También pueden sufrir lesiones “accidentales” al ser golpeados por objetos.

Problemas emocionales. Los menores saben que están ocurriendo episodios violentos, físicos o psíquicos, y que éstos se repiten. Desarrollan un cuadro de estrés con síntomas como miedo, ansiedad, insomnio, depresión...

Además es frecuente que sean utilizados como objeto de chantaje emocional (me voy a llevar a tus hijos), como elemento de violencia (no vales ni para cuidar a tus hijos) y pueden verse inmersos en procesos de pareja, es decir, separaciones y divorcios. También se pueden sentir presionados para portarse “bien” y no dar problemas *que puedan* enfadar al padre, desnaturalizando la conducta y alterando la relación familiar en otro sentido.

Conducta agresiva. La exposición a modelos agresivos desarrolla en los menores pautas de comportamiento agresivo.

Consecuencias indirectas:

Pautas de crianza no adecuadas. Entre los progenitores de los menores no existen comportamientos afectivos, ni buena comunicación. Carecen de modelos de socialización. Padres irritables y desatentos.

Problemas de desarrollo. Verbal, cognitivo, escolar. Al no ser atendidos y estimulados convenientemente.

Problemas de relación. Timidez, retraimiento, agresividad. Falta de habilidades. Vergüenza al hablar de sus padres. Rechazo a asistir a la casa de sus compañeros para evitar devolver el gesto (fiesta de cumpleaños por ejemplo).

Consumo de sustancias. Especialmente en adolescentes. Como escape de la situación y/o como repetición de patrones de conducta observados en el hogar.

Abandono del hogar. Pasar mucho tiempo fuera de casa par evitar al padre y los conflictos.

A partir de todas estas afirmaciones, puede establecerse como hipótesis de partida que un niños o niña expuesto a violencia de género es un niño o niña en situación de riesgo o desprotección, de manera directa o indirecta.

- De manera directa: Las conductas y actos violentos del agresor se dirigen tanto hacia ellos como hacia la madre: insultos, amenazas, desvalorizaciones, maltrato activo, instrumentalización. Cuando el agresor repite las conductas hacia la figura materna y hacia los propios menores parece estar ampliamente aceptado y generar menos controversia las consecuencias perjudiciales y el reconocimiento a los menores como víctimas protagonistas.
- De manera indirecta: Las agresiones pueden ocurrir en su presencia o ausencia, pero influyen en el deterioro de los vínculos y contextos protectores más adecuados. Estas consecuencias son más difíciles de admitir pero no por ello dejan de existir.

El abanico de las posibles consecuencias y posibles situaciones de violencia indirecta es más amplio. Se podrían definir como todos aquellos que derivan de la falta de un ambiente seguro para el desarrollo del menor y que generan determinadas respuestas por exceso o por defecto en las figuras paterna y materna.

Entre los efectos indirectos más destacables se encuentra la merma en la capacidad de las víctimas, madres, para ejercer su parentalidad adecuadamente y la incapacidad de los agresores, sobre todo si son los padres, de establecer una relación afectiva. En relación a la capacidad materna, se señala en numerosas estudios la falta de atención a las necesidades de sus hijos. Es la propia situación de violencia sufrida por la madre la que impide, en numerosas ocasiones, la

imposibilidad para establecer vínculos de calidad en la relación materno-filial. El vínculo entre las madres y los hijos es frecuentemente motivo diana por parte del agresor. La evaluación de tal vínculo es necesario desde el refuerzo de las capacidades más que del señalamiento de las incapacidades que puede provocar una sobre culpabilización de la mujer.

La levedad o la gravedad del daño en el menor estarán moduladas por factores de protección y factores de riesgo.

Factores de Protección y de Riesgo para el niño/niña:

- Edad y nivel de desarrollo: A menor edad, mayor nivel de riesgo, puesto que la capacidad de autoprotección es menor. Conforme la edad va aumentando también aumenta la capacidad de demanda de ayuda en una situación crítica e incluso de utilizar los recursos a su alcance para su propia protección.
- Tipo, severidad y tiempo de exposición a la violencia. El tipo directo o indirecto, el grado de exposición así como su intensidad y la cronicidad son factores que permiten al profesional valorar la gravedad o mejora de la situación.
- Los factores personales, los apoyos del sistema familiar y aquellos que provengan de la comunidad serán factores protectores a tener en cuenta. En algunos casos, la existencia de familia extensa o de alguna figura de referencia externa a los menores (tutores o profesores...) se convierte en figuras resilientes para el menor.
- Acumulación de otros factores estresantes: Pueden existir un amplio número de factores externos que agraven la situación. (Precariedad económica, inestabilidad laboral, dificultades familiares, consumo de tóxicos, actividades delictivas,...)
- Es importante valorar el grado de protección de la madre hacia sus propios hijos, la

percepción de cómo la violencia que está sufriendo ella puede afectar a sus hijos y como cree que la están viviendo ellos. Importante si existen otras personas de referencia para el niño en los que se puede apoyar.

Los trastornos o alteraciones, que presenten los menores, podrán tener una intensidad grave, moderada o leve. Distintos autores han propuesto diferentes clasificaciones de las posibles consecuencias. Muchos las clasifican como internas o externas, mientras que otros hablan de alteraciones sociales, conductuales, emocionales, cognitivas o físicas. Resultan novedosas las investigaciones que relacionan la exposición a violencia de género con el Trastorno de Estrés Postraumático y Trastornos del apego. Todo ello dificulta la elaboración de un patrón único de respuesta en los niños expuestos a situaciones de violencia.

No todos los niños y niñas expuestos a violencia de género tendrán que estar afectados. Si se establece como premisa general que siempre hay afección se puede correr el riesgo de estigmatizar o etiquetar al menor. El profesional deberá valorar el grado de afección en el menor y ahí entran en juego los factores modulares, de protección y de riesgo.

Tipos de problemas que pueden presentar estos niños y niñas.

La mayoría de autores distinguen problemas físicos, emocionales, cognitivos, conductuales y sociales, tomando de referencia a Wolak, 1998 y Barudy, 2004:

- Problemas físicos:
 1. Retraso en el crecimiento.
 2. Trastornos de la conducta alimentaria (inapetencia, anorexia, bulimia)
 3. Dificultad problemas del sueño.
 4. Regresiones, menos habilidades motoras.
 5. Síntomas psico-somáticos (alergias, asma, eczemas, cefaleas, dolor abdominal, enuresis nocturna...)

- Problemas emocionales:

1. Ansiedad.
2. Ira.
3. Depresión.
4. Aislamiento.
5. Trastornos de la autoestima.
6. Trastornos del apego y de la vinculación.
7. Estrés post-traumático y proceso traumático.

- Problemas cognitivos:

1. Retraso en el aprendizaje del lenguaje y desarrollo verbal.
2. Retraso del desarrollo cognitivo.
3. Alteración del rendimiento escolar.

- Problemas de conducta.

1. Violencia hacia los demás (agresión delincuencia, crueldad con los animales).
2. Rabieta, desinhibiciones, inmadurez, absentismo escolar.
3. Déficit de atención-hiperactividad.
4. Toxodependencias.
5. Conductas autodestructivas

- Problemas sociales:

1. Escasas habilidades sociales.

Desde otros ámbitos se describe la sintomatología como problemas presentes en los menores de manera internalizada (cognitivas o emocionales) o de manera externalizada (problemas conductuales y sociales).

Por otro lado, muchos estudios señalan la transmisión intergeneracional de las conductas agresivas por aprendizaje durante la vida adulta como una posible consecuencia. Frente a esta concepción homeostática, que deja poco margen para el cambio, es necesario apuntar la gravedad de proyectar sistemáticamente a los hijos varones como maltratadores y a las hijas como sumisas ya que estos patrones de relación pueden desarrollarse de manera bi-direccional.

Todavía son pocos los profesionales que entienden el aprendizaje en un doble sentido. Siguiendo esta hipótesis, las niñas por ejemplo, también pueden asumir el papel de agresoras. Muchos profesionales implicados comienzan a señalar las dificultades conductuales por la agresividad de las hijas de madres víctimas de violencia de género de manera sorpresiva.

La mayoría de estudios analizan la probabilidad de que los menores, niños, desarrollen en su vida adulta las mismas conductas que sus progenitores paternos, si bien los resultados manifiestan una correlación directa habría que preguntarse si más bien estos estudios parten de la base de las proyecciones sociales de género o si tanto los niños como las niñas expresan su dolor de manera agresiva hacia su entorno.

¿Cómo afrontan las mujeres víctimas las consecuencias en sus hijos?

Aunque muchas de las madres víctimas de violencia de género reconocen que sus hijos e hijas también son víctimas, no siempre son conscientes desde el primer momento, lo que supone un importante componente de culpa tras salir de la situación.

En general darse cuenta de las consecuencias que sufren los niños y niñas sirve como estímulo para salir de esa situación y denunciar. "Él era muy pequeño, me separé cuando tenía un año y en ese momento el niño experimentó un retroceso brutal: empezaba a tener miedo, le dolía la tripa,

no jugaba, se quedaba tumbado en el sofá con el chupete, no quería que llegase el fin de semana, no comía, sólo comía yogures. No se relacionaba con nadie, en el colegio no dejaba que le tocasen, si había un ruido se ponía a llorar. Ahí me di cuenta que algo no funcionaba" (Madre, víctima de violencia de género).

Una vez que estas mujeres han salido de la situación pueden suceder varias cosas...

- Que nieguen o disminuyan la importancia del impacto de la situación sufrida en los niño/as, para protegerse de su sensación de culpa y de un descenso aún mayor de su autoestima. Lo que provocará que no atiendan adecuadamente los problemas que pueda presentar el/la menor a consecuencia de la violencia de género. No elaborará emocional ni cognitivamente la situación sufrida y sus consecuencias con su hijo/a ni buscará la ayuda profesional pertinente.

- Que amplifiquen las consecuencias. Bien puede resultar un medio de alimentar su rencor contra el agresor, reforzándose en su decisión de la separación de él (a veces, conviven en ella sentimientos ambivalentes hacia el agresor, provocando dudas). O también la visión sobredimensionada del impacto en los hijos sirve de confirmación de la visión negativa de si mismas como responsables de todo lo sucedido. Este afrontamiento es peligroso porque efectivamente puede aumentar las consecuencias en los niño/as, sobre todo por la utilización que la madre haga de lo sucedido. Puede convertirse en un arma arrojadiza contra el agresor fortaleciendo el ambiente de disputa entre ambos, o en una mina de profundidad contra sí misma, impidiéndole la culpa actuar convenientemente, destruyendo su autoestima y aumentando su malestar psicológico.

- Pueden aceptar lo que ha pasado, en su justa medida, racionalmente. Asumiendo su parte de responsabilidad, pero sobre todo enfocada en el presente y en el futuro con sus hijo/as. Mirar de frente lo sucedido, sin aumentar ni disminuir, con la mayor objetividad posible, propiciará actuar de manera adecuada, solucionar las posibles secuelas y sobre todo pasar página.

El taller asociado a este tema se encuentra en el Anexo 2.

Fundamentación teórica



3. ¿Qué puedo hacer o decir yo, que les ayude a comprender y superar lo que pasó?

“El ser que se levanta, es aún más fuerte que el que no ha caído”.

Padecer un trauma no significa resignarse a él. Por muy terrible que haya sido la experiencia vivida, siempre cabe la posibilidad de cerrar, total o parcialmente, la herida sufrida. No se trata de olvidar lo inolvidable (tarea, por lo demás imposible), sino de no sentirse atrapado como en una jaula por los recuerdos del pasado. Lo que se pretende es recuperar la capacidad de la víctima de hacer frente a las necesidades del presente y de mirar al futuro con esperanza. En definitiva, ser capaz de atender a los requerimientos de la vida cotidiana, prestar atención a los estímulos exteriores, disfrutar de lo que se tiene a mano en las circunstancias actuales y hacer planes para el futuro.

Vivir un acontecimiento traumático es quizá una de las situaciones que más transforma la vida de una persona. Sin quitar un ápice de gravedad y horror de estas experiencias, no podemos dejar de resaltar que es en situaciones extremas cuando el ser humano tiene la oportunidad de volver a construir su forma de entender al mundo y su sistema de valores, tiene la oportunidad de replantear su concepción del mundo y modificar sus creencias, de manera que en esta reconstrucción puede darse, y de hecho se da en muchos casos, un aprendizaje y un crecimiento personal (Janoff-Bulman,1992; Calhoun y Tedeschi, 1999).

Para Víktor Frankl, superviviente de los campos de concentración nazi y conocido por el desarrollo del concepto de psicología existencial y la logoterapia, es precisamente una situación excepcionalmente difícil lo que da a la persona la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo; *“el hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído”*. Una experiencia traumática es siempre negativa, pero lo que suceda a partir de ella depende de cada persona. En la mano de la persona está elegir su opción, que o bien puede convertir su experiencia negativa en victoria, la vida en un triunfo interno, o bien puede ignorar el desafío y limitarse a vegetar y a derrumbarse (Frankl, 1946).

El ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años (Park, 1998; Gillham y Seligman, 1999; Davidson, 2002) distintos autores proponen reconceptualizar la experiencia traumática desde un modelo salutogénico que, basado en métodos positivos de prevención, tenga en consideración la habilidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones más adversas (Calhoun y Tedeschi, 1999; Paton et al., 2000; Stuhlmiller y Dunning, 2000; Gist y Woodall, 2000; Bartone, 2000; Pérez-Sales y Vázquez, 2003).

Resiliencia:

La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cirulnik, 2001), nunca es una característica absoluta ni se adquiere de una vez para siempre. Es la resultante de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y que puede expresarse de maneras muy diferentes en diferentes culturas (Manciaux et al., 2001). Como el concepto de personalidad resistente, la resiliencia es fruto de la interacción entre el individuo y su entorno.

A fines de la década del setenta, se comenzó a hablar del concepto de resiliencia. La discusión en torno a este concepto se inició en el campo de la psicopatología, dominio en el cual a través de varias

investigaciones, se constató con gran asombro e interés, que algunos de los niños criados en contexto de riesgo, no presentaban carencias en el plano biológico ni psicosocial, sino que por el contrario, alcanzaban una "adecuada" calidad de vida. El enfoque de la resiliencia parte de la premisa de nacer en la pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas (Kotliarenco, & cols., 1997). Sin embargo, más que centrarse en los aspectos negativos que sostienen esta situación, en el estudio de la resiliencia se prioriza observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo.

Se han propuesto algunas características de personalidad y del entorno que favorecerían las respuestas resilientes, como la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que sucede alrededor y creer que se puede aprender de las experiencias positivas y también de las negativas, etc... También se ha propuesto que el sesgo positivo en la percepción de uno mismo (self-enhancement) puede ser adaptativo y promover un mejor ajuste ante la adversidad (Werner y Smith, 1992; Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy y Ramirez, 1999; Bonanao 2004):

Es importante destacar que el fenómeno de la resiliencia ha sido considerado en un principio como una característica de personas excepcionales, sin embargo, a través de las distintas investigaciones sobre el tema ha quedado demostrado que no se nace resiliente ni se adquiere de forma natural, esto depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

Crecimiento Postraumático:

El concepto de crecimiento postraumático hace referencia al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático (Calhoun y Tedeschi, 1999). Aunque relacionado con el concepto de resiliencia o hardiness no es sinónimo de ellos, ya que, al hablar de crecimiento postraumático no solo se hace referencia a que el individuo consigue sobrevivir y resistir sin sufrir trastorno alguno, sino que además la experiencia

opera en él un cambio positivo que le lleva a una situación mejor a aquella en la que se encontraba antes de ocurrir el suceso traumático (Calhoun y Tedeschi, 2000).

La idea de cambio positivo consecuencia del enfrentamiento a la adversidad aparece ya en la psicología existencial de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Fromm. Además, la concepción del ser humano capaz de transformar la experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal ha sido un tema central en siglos de literatura, poesía, filosofía... (Saakvitne, Tennen y Affleck, 1998).

En un estudio sobre el atentado en Nueva York del 11 de septiembre (uno de los pocos estudios sobre el 11-S que no se han centrado en estudiar la patología y la vulnerabilidad), se ha demostrado que experimentar emociones positivas como *gratitud*, *amor* o *interés*, entre otras, tras la vivencia de un suceso traumático, aumenta a corto plazo la vivencia de experiencias subjetivas positivas, realza el afrontamiento activo y promueve la desactivación fisiológica, mientras que a largo plazo, minimiza el riesgo de depresión y refuerza los recursos de afrontamiento (Fredrickson et al., 2003).

Abordando el fenómeno de la vivencia de experiencias traumáticas y la posibilidad de un crecimiento personal posterior al trauma, Tedeschi y Calhoun afirman que parte de las personas que experimentan crecimiento postraumático continúan experimentando emociones negativas y estrés, incluso, yendo más lejos, llegan a afirmar que para experimentar dicho crecimiento es necesaria la coexistencia en el individuo de emociones positivas y negativas. En muchos casos, sin la presencia de estas emociones negativas, el crecimiento postraumático no se dará (Calhoun y Tedeschi, 1999). No debe olvidarse tampoco el hecho de que la experiencia de crecimiento no indica necesariamente que el individuo vaya a verse libre de sufrir las consecuencias potencialmente negativas de un suceso traumático, es decir, no es una garantía y no necesariamente elimina el dolor ni el sufrimiento (Park, 1998, Calhoun y Tedeschi, 2000).

Hay que ser cauteloso en la práctica clínica en el tema del crecimiento o la percepción de beneficio de la experiencia traumática, es importante que el clínico no ejerza ningún tipo de presión hacia la percepción de beneficio en el paciente, pues eso puede acabar conllevando sentimientos de frustración en pacientes que son incapaces de encontrar dicho beneficio (McMillen, Zuravin y Rideout, 1995).

El crecimiento postraumático no puede ser creado por el terapeuta, sino que debe ser descubierto por el propio sujeto. El terapeuta debe ser capaz de descubrir y percibir en el paciente los distintos signos del despertar de este crecimiento para encauzarlos y ayudar en su desarrollo. (Calhoun y Tedeschi, 1999).

El taller asociado a este tema se encuentra en el Anexo 3.

Fundamentación Teórica



4. ¿Le hablo de su padre? ¿Cómo?

La palabra tiene poder

Las investigaciones han demostrado claramente que la violencia física, psicológica o sexual, ejercida sobre una persona, causa en ésta toda una serie de repercusiones negativas a nivel físico y psicológico. Además del posible daño físico, tras una experiencia traumática se produce una pérdida del sentimiento de invulnerabilidad, sentimiento bajo el cual funcionan la mayoría de los individuos y que constituye un componente de vital importancia para evitar que las personas se consuman y paralicen con el miedo a su propia vulnerabilidad. En el caso de los niños que han sido testigos del maltrato hacia su madre o también han sido víctimas de esta violencia, la pérdida es todavía, si cabe, mucho más desequilibrante, pues afecta a un componente absolutamente necesario para el adecuado desarrollo de la personalidad del menor, el sentimiento de seguridad y de confianza en el mundo y en las personas que lo rodean. Máxime cuando el agresor es su propio padre, figura central y de referencia para el niño y la violencia ocurre dentro de su propio hogar, lugar de refugio y protección. La toma de conciencia por parte del menor de tales circunstancias frecuentemente produce la destrucción de muchas bases de su seguridad. El menor queda entonces a merced de sentimientos como la indefensión, el miedo o la preocupación sobre la posibilidad de que la experiencia traumática pueda repetirse, todo lo cual se asocia a una ansiedad que puede llegar a ser paralizante. Desafortunadamente, en el caso de la violencia de género, la

experiencia temida se repite de forma intermitente a lo largo de muchos años, constituyendo una amenaza continua y muchas veces percibida como incontrolable.

Las consecuencias para la salud mental de niños abarcan principalmente los trastornos de conducta, ansiedad y miedos, depresión, agresividad, baja autoestima y signos de trauma y estrés post-traumático. Pero también hay que indicar que no todos los niños expuestos padecerán problemas clínicamente significativos, si bien se conoce muy poco sobre la proporción de menores resilientes, como de los factores protectores y moderadores que explican este hecho.

En cualquier caso, la mayoría de hijos de mujeres maltratadas pueden estar afectados en mayor o menor medida por las vivencias experimentadas durante su convivencia en el hogar familiar, se debe entender que en muchos casos la relación con el padre maltratador tras la separación sea difícil, pudiendo llegar a ser totalmente nula y dejando a la madre en una situación de duda e incertidumbre sobre “cómo actuar” frente a sus hijos cuando hay que tratar el tema del padre.

La vivencia de la madre respecto a la relación entre los hijos y el padre, es un tema complejo. Existe un temor generalizado entre estas mujeres, a que los niños sigan sufriendo de forma directa o indirecta por el contacto con sus padres. Muchas madres manifiestan que sus hijos lo pasan mal en las visitas con su padre, pero que deben mantenerlas por imposición legal. Asimismo, verbalizan que sus hijos e hijas son instrumentalizados por parte de los padres en estas visitas.

La mayoría de las madres suelen reconocer el derecho de sus hijos a seguir manteniendo relación con el padre (salvo en los casos en que los hijos han sufrido maltrato físico por parte del padre), pero cuestionan los tiempos, los espacios y las formas que impone el sistema legal.

Algunas madres tratan de reforzar la relación de sus hijos con el padre para que tengan una vinculación positiva con el mismo, llegando en ocasiones a contradecir los consejos que les han dado los profesionales cuando han considerado que en ese momento eso no era conveniente.

Pero otras muchas no pueden reprimir su rencor y desprecio hacia el que fue su maltratador y sin darse cuenta transmiten gran parte de esa negatividad a sus hijos, con lo que ello conlleva.

En el intento de proteger a sus hijos de posibles situaciones complicadas o de brindarles protección ante el sufrimiento, muchas madres consideran que se debería tener más en cuenta a los niños, tanto su situación de desprotección como su voluntad de ver o no al padre. Pero siempre queda la gran incertidumbre de “qué será mejor para el niño”. En general, los niños y las niñas no se sienten escuchados por las personas adultas acerca de si quieren o no tener relación con sus padres. Viven la decisión como algo externo a ellos, un mundo de adultos en el que, en el mejor de los casos, se les pregunta qué quieren hacer, pero al final se hace lo que los adultos quieren.

El vínculo que establecen los hijos con sus padres está directamente relacionado con ciertas variables, como son el tipo de contacto que tenga con el progenitor, la forma en que lo vivencie el niño, el tiempo que compartan, la respuesta del adulto a las demandas afectivas del niño, y lo que en este taller tratamos principalmente, la relación con la madre y como vive ella este proceso. Algunas veces, los niños pueden percibir la relación con su padre como una obligación impuesta.

La cuestión del régimen de visitas con el padre maltratador es un tema muy delicado, en ocasiones, las explicaciones que dan las personas adultas no están adaptadas al mundo de los niños, por falta de formación, de tiempo o por simple descuido. Independientemente de si la opinión del niño es vinculante o no para la decisión judicial debido a su edad, es fundamental concienciar a todos los profesionales del área y a las madres sobre la importancia de dar respuestas a los niños, pues de lo contrario pueden ocasionarles un mayor rechazo o generarles más confusión en el difícil proceso de aceptar su nueva vida como hijos de padres separados (con un pasado de violencia).

Una proporción de mujeres que han sufrido violencia por parte de sus parejas, describen al agresor como un padre que tiene poco contacto con los niños, hace poco uso de formas educativas positivas, hace más uso de prácticas educativas negativas y se enfada a menudo con los

niños, pero también existen otras mujeres que consideran que su rol como padre lo desempeña con normalidad e incluso en ocasiones lo consideran buen padre. Teniendo en cuenta lo diferentes que pueden ser las circunstancias así como las dudas y miedos que pueden plantearse las mujeres en una u otra posición, es fundamental que programas y talleres como el que aquí se presenta, trabajen para ayudar a que estas mujeres puedan encontrar la manera de relacionarse con sus hijos en positivo y tratar temas conflictivos, como son el régimen de visitas, la desaparición de la figura paterna, etc.

Tanto en los casos en los que los hijos tienen régimen de visitas como en los que no existe relación alguna con el padre maltratador, la madre debe posicionarse y prepararse para tratar de transmitir serenidad, positividad y equilibrio a sus hijos. Por todo ello es fundamental que la madre sepa identificar y controlar todos aquellos aspectos “tóxicos” que pueden dañar a sus hijos a la hora de relacionarse con su padre. Es fundamental que los hijos entiendan que la decisión de separarse es exclusivamente de los padres y que ellos no han tenido nada que ver en esta decisión. Hay que resaltar a los hijos cuántas personas se preocupan por él (abuelos, amigos, profesores,...) y desean que sea feliz. Que seguirá disponiendo de ambos padres (siempre y cuando el padre tenga permitido el régimen de visitas). Aunque los padres se hayan separado, el niño puede igualmente querer y ser querido.

El taller asociado a este tema se encuentra en el Anexo 4.

Fundamentación Teórica



5. Tengo miedo a poner límites y a veces yo también soy agresiva

La violencia de género afecta directamente las pautas de crianza de los niños, porque el propio sufrimiento de la pareja dificulta su disponibilidad emocional para los hijos y el acuerdo necesario en las normas de crianza. La violencia dentro de la pareja afecta directamente al modo de crianza de los hijos, lo que tiene como consecuencia desacuerdos sobre normas en casa y medidas de disciplina autoritaria.

El sentimiento de seguridad de un niño depende de la seguridad de su vínculo con sus figuras de apego tempranas, la calidad de estas relaciones sirve como modelo de relación en su vida adulta. Las circunstancias violentas dentro de la vida en el hogar, impiden el desarrollo de un sentimiento de confianza o seguridad. Se ha encontrado que los niños expuestos a violencia de género pueden responder a la ira del adulto con alto grado de estrés y a la vez estos niños tienden a ser más agresivos con sus iguales.

La depresión y baja autoestima que se generan en la mujer víctima de violencia de género les resta seguridad y asertividad en las tareas de crianza con sus hijos. La situación de violencia lleva a que la madre esté en mayor riesgo de presentar síntomas de estrés postraumático y junto a ello una

peor calidad en las relaciones con los hijos. A su vez, la psicopatología materna y la calidad en la relación madre-hijo se han asociado a los problemas de conducta de sus hijos.

Las pautas de crianza de las madres maltratadas pueden ser muy cambiantes según la ausencia o presencia de la pareja maltratadora. Ocurre con frecuencia que si la pareja está presente la madre se puede mostrar más dura y autoritaria, mientras que en ausencia de la pareja, la madre intentará compensar estas conductas con muestras excesivas de amor y permisividad. Cuando los estilos de crianza son contradictorios la sintomatología de los niños es más aguda.

Datos clínicos y de investigaciones han señalado que existe mayor tendencia a que los padres y madres que viven situaciones conflictivas y agresivas dentro de su relación de pareja, utilicen más agresiones verbales y físicas hacia los hijos (especialmente hacia los varones), y muestren menor afectividad y menor aceptación hacia ellos.

Es importante tener en cuenta cara a la intervención con los hijos de madres maltratadas, que en muchas ocasiones las secuelas de la violencia de género en los niños, no solamente tienen relación con la violencia vivida en su hogar sino también con los cambios repentinos de vida como la salida de casa, el cambio de escuela y de amigos. Estos cambios se suelen dar cuando la mujer termina su proceso de separación, comienza una nueva vida y con frecuencia necesita ayuda para que la guíen en esta etapa. Teniendo en cuenta que las respuestas de los niños a la violencia de género en el ámbito familiar pueden ser muy variables. Los hijos pueden mostrar un amplio rango de comportamientos psicopatológicos o pueden salir poco dañados de estas experiencias.

Existen varios elementos que influyen en estas respuestas, como por ejemplo:

- El manejo que cada pareja le dé a sus conflictos, el modo de exteriorizarlos y de comunicárselos a sus hijos, influyen en la percepción que éstos tienen sobre las relaciones entre las personas.
- La presencia de otros factores de riesgo como el abuso de sustancias psicoactivas, el abuso de alcohol, la depresión de la madre, la personalidad antisocial del padre, situaciones económicas desfavorables o asilamiento social.

- Si alguno o ambos miembros de la pareja se ve afectado personalmente hasta desarrollar síntomas de alguna patología (depresión, ansiedad, estado paranoide etc.) y esto lo lleva a alterar negativamente el vínculo con sus hijos y la educación que les brinde.
- Proximidad de los niños a las agresiones, al ser testigos directos de la misma.
- La severidad y cronicidad de la violencia.
- Si se hace al niño partícipe de la situación o es uno de los “motivos” de las situaciones conflictivas o si hay triangulación y se ve obligado a “tomar partido” por uno de los padres.
- Si el niño vive una situación de negligencia por ausencia de cuidados paterno- filiales, como verse obligado a prescindir de ciertos recursos físicos básicos para su desarrollo, o no tener cubiertas sus necesidades físicas o emocionales.
- Si el niño es, además, víctima directa de maltrato físico o emocional.
- Características propias de los niños o niñas: el temperamento, la edad, la interpretación que hace de esta realidad, la seguridad de sus vínculos, las habilidades sociales, la capacidad de expresar emociones y de pedir ayuda.
- La disponibilidad de otras figuras que pueden protegerlos emocionalmente o apoyarlos y paliar la ausencia de los cuidados paterno-filiales.
- La respuesta rápida y eficaz de las instituciones que tienen la responsabilidad de atenderlos.

Del mismo modo, es importante analizar los factores de protección que pueden influir en el desarrollo de los niños que han vivido violencia de género en el hogar:

- Cualidades de los niños como temperamento tranquilo y fácil, altas habilidades cognitivas.
- La existencia de algún adulto que fomente los recursos propios del niño y fortalezca su capacidad de resiliencia.
- Una actitud parental competente que satisfaga las necesidades fisiológicas, afectivas y sociales del niño.
- Buena respuesta de la madre. Se ha visto que a pesar de sus problemas, muchas madres tienen la capacidad emocional de estar disponibles para sus hijos, mostrar afecto a pesar de las circunstancias y poner límites. Muchas madres realizan grandes esfuerzos por compensar los efectos negativos sobre sus hijos de la violencia vivida en el hogar.

- La capacidad de la madre para participar y apoyarse en la red social. En este sentido los servicios y recursos que apoyan a las mujeres víctimas de violencia de género juegan un importante papel en la recuperación, en el fortalecimiento de la autoestima y de las competencias maternas de estas mujeres.
- La comunicación entre las madres y sus hijos sobre la existencia de conflictos que ellos han presenciado, baja la posibilidad de que muestren problemas de comportamiento y de violencia manifiesta, siempre y cuando ese diálogo no vaya acompañado de hostilidad, culpabilidad o rabia.
- El apoyo de la familia extensa puede ser una fuente de tranquilidad para los niños y para las madres, así como el apoyo de los educadores o de los profesionales que atienden a las mujeres.
- La ruptura del círculo de violencia entre los padres y una relación amable y libre de violencia entre los padres, una vez han decidido separarse.
- En la adolescencia la cohesión y apoyo del grupo de iguales puede tener una influencia positiva.
- La teoría de los sistemas familiares sugiere que una delimitación clara entre el subsistema matrimonial y el de los hijos (evitándose así la implicación de estos en los conflictos entre sus padres) se relaciona con un mejor funcionamiento del niño, mientras que la existencia de unas fronteras difusas haría más probable el desarrollo de disfunciones.
- Un factor importante de protección es el papel que el padre o la madre asignan a sus hijos dentro de la situación conflictiva. Estos, se ven mucho más afectados cuando asumen el papel de intermediarios entre los padres, o son puestos como el medio a través del cual los padres realizan comunicaciones agresivas o cuando los padres transmiten a los hijos su rabia a través de descalificaciones o críticas destructivas.
- La formación de los profesionales que atienden a las mujeres víctimas de violencia de género es un factor de protección para los hijos que están expuestos a esta violencia en su hogar.

Acabamos de exponer una serie de factores de protección que están influyendo de forma determinante en el desarrollo de los hijos de madres víctimas de la violencia de género, siendo el tema del taller que nos ocupa, las posibles dificultades de las madres a la hora de educar a sus

hijos en solitario. Se quiere subrayar la importancia de que la madre tenga capacidad emocional para tratar con sus hijos y esté disponible para ellos, ya que todos los esfuerzos que haga en este sentido se verán compensados neutralizando en mayor o menor medida el pasado violento que han vivido en el hogar. Pero la realidad muestra que muchas de las mujeres víctimas de violencia tras la separación no saben cómo enfrentarse solas a la educación de sus hijos, tienen miedo a poner normas, a hacerlo mal, les resulta un desafío poner límites a los hijos sin sentirse culpables, estos son algunos de los conflictos a los que se enfrentan estas madres, que en ocasiones tienen que aprender por primera vez a ejercer su rol de madre, pues hasta el momento de la separación su vida había consistido en lidiar con su difícil situación de violencia.

En la actualidad existen muchos recursos e información para indicar a sus hijos qué pueden y no pueden hacer o decir, uno de los mayores obstáculos para marcarles límites suele ser el sentimiento de culpa al ejercer la autoridad. Ser demasiado condescendientes, ceder después de negarles algo, no cumplir con los castigos que se imponen. Estos son algunos de los fallos más frecuentes que cometen las madres al intentar impartir autoridad ante sus hijos, los cuales pueden ser tan negativos como una actitud autoritaria.

Los profesionales en el área recomiendan a estas madres dejar de lado el miedo a ejercer la autoridad, tener claro que ésta no perjudica a los hijos sino que los beneficia, y aprender a marcar límites, enseñando a diferenciar lo que está bien y mal. Aseguran que imponer límites es positivo, ya que ayuda a que los hijos controlen cuando hacen algo que no está permitido, esto es muy saludable para su desarrollo personal, porque si tiene los límites claros puede manejarse con libertad, lo cual le confiere autonomía.

Por otro lado, los enojos son una parte de los procesos normales de la comunicación humana y paradójicamente el hecho de permitir todo a los hijos es psicológicamente más violento que mantener una actitud tajante. Las madres no deben tener miedo a que sus hijos se enfaden. Ni deben estar pagando constantemente un peaje por todo lo ocurrido en el pasado.

Es importante recordar a las madres que ahora empiezan su andadura en solitario, que decir no a

su hijo, es absolutamente necesario, y que debe mantener su actitud y no negociarla o deponerla. En este sentido hacer lo que se dice, es de suma importancia, ya que en muchas ocasiones sienten pena por sus hijos tras imponer un castigo o norma, se confunden sentimientos y se mezcla la compasión por todo lo vivido en el pasado, pero deben entender que si no se respeta o mantiene la postura tomada, es una cuota de autoridad que se pierde; por lo que es conveniente que estas normas sean realistas y fáciles de aplicar.

El taller asociado a este tema se encuentra en el Anexo 5.

Fundamentación Teórica



6. ¿Mi hijo va a ser como su padre? ¿Y mi hija va a permitir que los hombres le agredan?

Existen múltiples evidencias de que la experiencia de violencia en la familia de origen es un factor de riesgo para la reproducción de comportamientos de violencia en el futuro. Es importante señalar que la conducta de maltrato en el hogar puede tener diferentes condiciones de exposición de violencia en la infancia: haber sido víctima directa, observador o haber sido violento en grupo de iguales. Save the Children en un estudio indicó que el 77,6% maltratadores había padecido malos tratos en la infancia, y que el 78,47% de los sujetos maltratadores habían estado expuestos a la violencia de género durante la infancia. Los datos hablan por sí solos, y son pruebas suficientes para tomar medidas que palien esta problemática, ya que queda constatado que la exposición a la violencia de género tiene numéricamente los mismos efectos que la llamada exposición directa. Todo ello nos lleva a pensar que los temores de las madres sobre la posibilidad de que sus hijos sean futuros maltratadores o víctimas de la violencia no sean infundados.

Cuando una persona ha padecido durante su infancia malos tratos o ha sido testigo directo de la violencia ejercida sobre su madre, en su adultez puede tomar dos posturas claramente diferenciadas. La primera de ellas es el rechazo total de la violencia, ya que sintió tanto terror que ha creado una capa sensible que hace que odie toda manifestación de violencia. En el lado opuesto encontramos a aquellas personas que han vivido las agresiones como algo normal en su familia y

que las reproduce en su madurez sin darle la importancia que tienen, ya que es algo común para ellas.

La Teoría del Aprendizaje Social postula que todas nuestras conductas son aprendidas, siendo la familia el primer agente socializador y el más determinante para el desarrollo y la formación de modelos y roles. Las relaciones familiares violentas influirán en el significado que el niño atribuya a las relaciones interpersonales, y más concretamente a las relaciones entre géneros, entre hombres y mujeres. Estos patrones violentos de comportamiento y de relación se pueden llegar a aplicar sus propias relaciones, desarrollando conductas sexistas, patriarcales y violentas.

Algunas de las creencias y valores asociados a la violencia de género que aprenderán estos niños son:

- El hombre es el que manda en la familia; todos los demás deben obedecerle.
- Las mujeres son inferiores al hombre y no tienen los mismos derechos.
- Si un hombre golpea a una mujer es porque se lo merece o porque ella lo provoca.
- El pegar a las mujeres es normal, es frecuente y no tiene repercusiones.
- Si quieres que te respeten tienes que ser violento.

De este modo los hijos de mujeres que sufren la violencia de género, como hemos dicho, pueden adoptar dos posturas en su vida adulta, pero, ¿cuáles son los factores que determinan que una persona que haya sufrido la violencia en su infancia de mayor tome un camino u otro? Es algo difícil de predecir pero sí que hay factores que influyen en esta configuración de la personalidad.

Un factor importante sería que la niña o el niño que haya sido víctima de violencia haya tenido los recursos y el tratamiento adecuado para la superación del trauma, y haya recibido una reeducación en la que los roles y los estereotipos aprendidos durante la etapa en la que sufrió la violencia sean eliminados y pueda establecer relaciones, pensamientos, actitudes, y conductas basadas en la

igualdad. Por ello, es importante que a estos hijos víctimas de la violencia de género se las tipifique como víctimas directas, y por ello desde el IAM se han puesto en marcha programas como este y otros que atienden individualmente a hijos de mujeres maltratadas. Todo ello son medidas que tienen como objetivo posibilitar su recuperación psicológica y favorecer su reintegración en la sociedad.

Pero, qué otros factores pueden influir para que una persona se decante a ser agresor, o por el contrario rehuya de la violencia. Se podrían hipotetizar los siguientes:

- La exposición a la violencia. El tiempo en el que los niños han sido expuestos a la violencia.
- La edad con la que se presencie la violencia, ya que dependiendo de la etapa en la que se encuentren se verá más afectado su sistema de valores o menos.
- El grupo de iguales, la postura y el pensamiento que tenga su grupo de iguales en cuanto a la división de roles y la desigualdad, o por el contrario si son personas que consideran la igualdad como rasgo principal e inalienable de todos los seres humanos.
- La madre. El grado de afectación de la madre y su grado de implicación en la atención el desarrollo y el tratamiento del niño. Probablemente una madre que esté muy afectada por el trauma sufrido no será capaz de atender de una forma eficaz las necesidades de sus hijos.
- El tipo de familia (extensa). Si se trata de una familia tradicional y patriarcal, o una que se base en el respeto y la igualdad. Su manera de afrontar la situación de las víctimas puede ser muy distinta dependiendo del tipo de familia que se trate, bien dando un apoyo incondicional a los afectados, aunque bien cabe señalar que en estos casos toda la familia se ve afectada, o tomando la conducta del agresor como algo normal que han de aguantar sin quejarse.
- La educación escolar. Un papel muy importante en la socialización de los niños lo tiene la escuela. En la escuela es donde se encuentran con otros agentes de autoridad que proveen de conocimiento y educación, y que generalmente son respetados por los niños.

Atendiendo a estos factores, es evidente que será bastante imprevisible determinar que niñas o

niños serán futuras o futuros maltratadores o cuáles condenarán la violencia. Pero lo que si está claro es que las madres deben ser conscientes de la importancia de no tener ideas preconcebidas sobre este tipo de cuestiones, ni juzgar previamente a los niños que aún tienen muchas posibilidades de cambio ya que están en sus primeras etapas de la vida.

Por ellos desde este programa, se intenta transmitir la importancia que tiene que las madres entiendan el valor que tiene enseñar a sus hijos a expresar sus emociones adecuadamente, a educarlos en términos de igualdad, a fomentar su autoestima, a enseñarles a resolver conflictos y a potenciar sus habilidades sociales.

Hemos hablado de los efectos sobre los niños y las niñas en términos de llegar a ser más o menos proclive a la violencia, pero qué ocurre con las niñas y también algunos niños que aprenden a someterse y aceptar la violencia que le imponen otros. Existen estudios con diferentes clases de resultados, pero en general se deduce que las mujeres que han estado expuestas a situaciones de violencia de género en su familia tienen más probabilidades de una vez llegada a la vida adulta mantener relaciones con hombres maltratadores y de que sus relaciones se mantengan durante más tiempo que las de mujeres que no han sido testigos de dicha violencia.

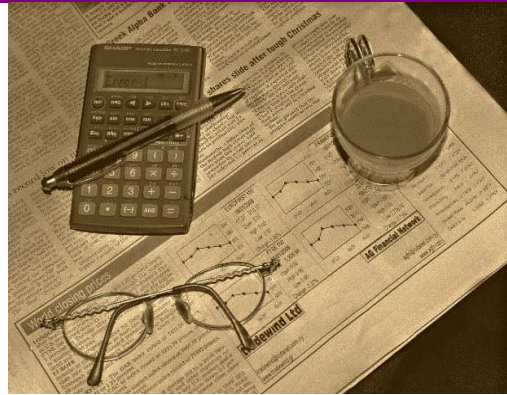
Por otro lado, existe una serie de ideas erróneas que se deberían aclarar, como es la repetición transgeneracional de patrones en un solo sentido: que los niños varones van a repetir el patrón de los padres maltratadores y las niñas van a repetir el patrón de mujeres maltratadas de sus madres. Pero no se plantean que la persona que acabe desarrollando un patrón de relación maltratante pueda ser la niña, o que el niño pueda desarrollar un patrón de victimización.

Durante la mayor parte de la vida somos seres cuyas conductas son aprendidas por ello en esta transmisión de la violencia no debería de existir distinción de géneros. Si bien tradicionalmente las niñas imitan a sus madres y los niños a sus padres, esta afirmación no puede ser concebida como rotunda. Ya que las conductas violentas pueden ser tanto aprendidas por las niñas como por los niños al igual que las conductas de sumisión que desempeñan sus madres.

Por último indicar que pese a que las probabilidades de que los hijos puedan repetir conductas aprendidas negativas, también aprenden conductas positivas. El haber presenciado maltratos a su madre o haberlos vivido en sus propias carnes, no significa que estén condenados, la resiliencia es un concepto fundamental a tener en cuenta, pues se trata de la capacidad para recuperarse y sobreponerse con éxito a la adversidad.

El taller asociado a este tema se encuentra en el Anexo 6.

Metodología



7. Consideraciones metodológicas generales

Este programa tiene como objetivo dotar de una serie de herramientas útiles a mujeres víctimas de violencia de género en su proceso de reconstrucción personal y familiar. Está dirigido específicamente a mujeres que han sido víctimas de violencia de género, que tienen hijos y que han dado el paso de separarse de sus agresores. Pero también podría resultar de utilidad a mujeres que estén en etapas previas a la separación.

Tras haber fundamentado teóricamente los diferentes aspectos que componen el programa, se han desarrollado una serie de talleres que pretenden responder a cuestiones fundamentales propias a este proceso de cambio de la mujer víctima violencia de género.

Cada taller está compuesto de una serie de dinámicas y actividades dirigidas por una profesional del área. El desarrollo ideal del programa supondría que las mujeres realizaran los 6 talleres, pero el hecho de que los talleres estén clasificados por temas específicos permite que resulten de utilidad a nivel individual, es decir, permite que una mujer con un interés concreto pueda acudir tan solo a aquel taller que considere.

Es importante a la hora de desarrollar cada sesión que la profesional sepa adaptarla a las características del grupo. Teniendo en cuenta que puede encontrar diferencias notables en las casuísticas de estas mujeres, que además pueden estar en momentos vitales muy diferentes. Por lo que se recomienda ser flexible en la selección de actividades a llevar a cabo y el tiempo dedicado a las mismas, según sea la necesidad en cada taller.

El desarrollo de los talleres tiene una serie de aspectos comunes que a continuación se detallan:

➤ **Presentación y normas. 10 min. (Esta presentación se hará en el Taller 1)**

La presentación e indicación de las normas será común a todos los talleres. Se comenzará presentándose la terapeuta y dando la bienvenida al grupo a todas las mujeres participantes. Es importante reforzar su asistencia elogiando el esfuerzo que supone integrarse en un grupo de desconocidas, comentando que no deben sorprenderse si se encuentran algo nerviosas en los primeros momentos. Se les tranquiliza informando que se respetará el proceso y el nivel de participación de cada una, recalando que en las posibles dinámicas que se propongan no hay una manera correcta o incorrecta de realizarse, que cada una extraerá de la sesión su propia experiencia y reflexiones.

Se expondrá el programa y se les animará a participar en los seis talleres propuestos, de manera que puedan tener una visión más amplia del tema. De manera esquemática se explicará la estructura de las sesiones, sus objetivos así como el objetivo general del proyecto. Recalando la voluntariedad de la asistencia al mismo, se invitará a acudir a las sesiones que más les interese y/o a las que sus obligaciones laborales o personales les permitan participar.

Se les indica las normas específicas de funcionamiento de los talleres:

- Consentimiento voluntario
- Exigencia de confidencialidad de todo lo tratado en el grupo.

- Participación activa (cada una en su medida) ya que constituye un requisito esencial a la hora de adquirir habilidades.

- Se trabajará desde tres máximas: Presencia / Conciencia / Responsabilidad.

Desde los sentimientos en el presente (mirando desde ahora hacia delante).

Reflexionando, tomando conciencia de lo que pasa dentro de cada una.

Responsabilizándose cada mujer de lo que va ocurriendo dentro de la sesión, aprendiendo desde ahí a tomar el poder de su propia vida.

- No se juzgará ni a una misma ni a las demás, se intentará mantener una actitud objetiva y respetuosa ante lo que se comente en el grupo.

➤ **Dinámica de presentación. 15 min.** (Esta presentación se hará en el Taller 1)

Se colocan por parejas para presentarse entre ellas.

Por ejemplo: "Me llamo Ana, tengo 35 años, dos hijos y trabajo de administrativa, etc." comentarán su motivación para acudir a los talleres, como se enteraron y qué les gustaría conseguir. Se les permite durante unos minutos entrar en contacto, compartir experiencias...

A continuación cada mujer presenta a su compañera con la información que le ha contado y explica como se ha sentido ella en esta primera dinámica. Así hasta presentarse todas.

Esta dinámica tiene sentido si el grupo lo forman más de 6 mujeres, en caso contrario se presentarán individualmente.

Se dejará el tiempo suficiente para que en esta rueda de presentación se vaya creando un clima grupal adecuado, identificando lo que tienen en común, esto suele ocurrir espontáneamente, en caso contrario se facilitará.

Recordatorio de normas y bienvenida y presentación de las nuevas participantes. 15 min. (Esta presentación se hará a partir del Taller 2)

La terapeuta dará la bienvenida a aquellas mujeres que sean nuevas participantes y recordará a todo el grupo la importancia de su asistencia, reforzando así el esfuerzo realizado por todas las asistentes, animándolas a participar en todas las sesiones para obtener mayores beneficios.

En el caso de que hayan nuevas participantes la terapeuta, hará un ejemplo de cómo deberían ser las presentaciones a las nuevas participantes, les da paso a las mismas y deja que se presenten señalando cual es su motivación para asistir al taller y que expectativas tienen, qué les gustaría conseguir en este programa. Se hará una pequeña sinopsis de las sesiones trabajadas anteriormente y se recordaran los temas a abordar en este taller y los restantes.

Se les recuerda las normas básicas funcionamiento de los talleres:

- Consentimiento voluntario
- Exigencia de confidencialidad de todo lo tratado en el grupo
- Participación activa (cada una en su medida) ya que constituye un requisito esencial a la hora de adquirir habilidades
- Se respetará el turno de palabra
- No se juzgará ni a una misma ni a las demás, se intentará mantener una actitud objetiva y respetuosa ante lo que se comente en el grupo.

Infraestructura requerida para el desarrollo de las sesiones

TAMAÑO DE GRUPO:

8-15 participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

2 horas y 30 minutos.

MATERIAL:

Folios, bolígrafos, lápices, pinturas o ceras, reproductor CD, ordenador y proyector (en función del taller concreto a realizar se necesitarán sólo alguno de los materiales).

LUGAR: Sala con espacio suficiente para que las participantes estén sentadas en círculo cómodamente. Con una temperatura adecuada. Con poca contaminación acústica.

Organización de los Talleres

A continuación se detallan los talleres que forman este programa, todos ellos tienen una estructura semejante, en primer lugar se detallan los objetivos que periguen cubrir; en segundo lugar se detallan las actividades y dinámicas de cada uno de ellos y la duración aproximada; y en último lugar se indica brevemente que resultados se pretenden conseguir tras lar realización de los mismos.

Anexos Talleres



Anexo 1. Taller dirigido a responder: ¿Cómo me siento conmigo misma y con mis hijo/as tras el maltrato de mi pareja?

En este primer taller se abordará el estado de la mujer como punto de partida en su análisis y afrontamiento de su labor de madre. Con una óptica constructiva se reforzará a la mujer en sus logros, reconociendo su sufrimiento y animándola a tomar la responsabilidad de influir positivamente en la vida de sus hijos.

Después de iniciar el trabajo personal con la mujer, es importante trasladar esta intervención a su rol materno para poder convertirla en un elemento clave en la recuperación de sus hijos e hijas: la intervención con las madres proporciona a estas mujeres un empoderamiento y un papel activo dentro del proceso de recuperación del núcleo familiar. Las madres dejan de verse como un elemento pasivo de la situación de violencia que han vivido, no se sienten simples receptoras de una intervención que las acompaña y orienta sino que recuperan la sensación de decidir como

quieren dirigir su vida y como ellas consideran que deben acompañar a sus hijos e hijas durante su desarrollo. Este rol activo de ayuda y apoyo es muy importante para una mujer que, en muchos casos, ha perdido la sensación de control de su propia vida.

A) OBJETIVOS

- Tomar conciencia de cómo se sienten ahora mismo en su vida.
- Fomentar la motivación de las mujeres para que sean agentes de su propio cambio y del de sus hijos
- Asumir el propio desarrollo y bienestar como herramienta para la educación de los hijos.
- Repasar objetivamente los hechos ocurridos en la familia y sus repercusiones en la mujer como madre.
- Depurar responsabilidades sin culpa

B) ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Dinámicas de presentación y explicación de las normas. (ver apartado de metodología).

Debate:

¿Por qué creen que han vivido los problemas de pareja? ¿Podían haber actuado de otra manera?

35 min.

Durante el debate solo intervienen ellas, no se les interrumpe ni dirige, a no ser que incumplan con los turnos de palabra o divaguen en exceso. Tampoco se les permitirá juzgar u opinar los comentarios de las demás.

Se propondrá el debate como una experiencia de verbalización libre, sin juicio, se puede explicar la analogía del orden en los cajones de la cómoda, sacamos todo el contenido, lo revisamos y vemos lo que nos sigue sirviendo y que toca tirar para hacer espacio a lo nuevo.

Cada mujer tendrá un proceso de elaboración de lo sucedido en su vida, habrá pasado más o menos tiempo de los hechos y tendrán circunstancias sociales y familiares diferentes. Comenzar testando su elaboración cognitiva de lo sucedido en sus vidas, nos ayudará a identificar creencias distorsionadas que puedan sustentar algún grado de malestar o psicopatología que puedan presentar. Estas preguntas pueden suscitar comentarios de autoinculpación, lo que se tratará en la integración final, transformando su visión en una sana responsabilización de la parte que efectivamente le corresponda. Tomando los hechos de manera objetiva, desde la perspectiva de la distancia, asumir positivamente que tenemos capacidad de actuar de otra manera nos permite encarar de manera diferente situaciones parecidas. Nos da la libertad del cambio.

Seguramente este espacio de libre expresar atraerá comentarios del tipo:

- Lo hice por mis hijos
- Dudo de si tendría que haber aguantado más por mis hijos
- Dudo de si él tiene razón (que no sea capaz de salir adelante, que no pueda atender a mis hij@s).
- Dudo de si mis hij@s repetirán el comportamiento de su padre/ y de ella misma en el futuro.

Se transformarán estas sentencias al plano positivo y se les informará que de todos modos se va a profundizar en todo ello en los siguientes talleres. (Ejemplo: Aguanté por mis hijos; Respuesta: esto indica un amplio compromiso con tu papel de madre, esto bien enfocado responsabilizándote de estar bien para compartir eso con tus hijos será el mejor regalo ahora para ellos...).

En este sentido se puede indagar sobre la “lección aprendida”, es importante darse cuenta de que en el presente y futuro ante situaciones semejantes hay que tener la capacidad de contemplar otras alternativas, y lo que es más importante, asumir el poder personal como herramienta clave en las resoluciones de conflictos.

Descanso 10 min.

Dinámica proyectiva, identificación con un objeto. 25 min.

Autorreflexión ¿Cómo estoy ahora?

Se les invita a ponerse cómodas y cerrar los ojos, un par de minutos para tranquilizar la respiración. Observarán cómo está ahora mismo su corazón, su interior, si hay tensión en alguna parte de su cuerpo, no se trata de hacer nada, solo respirar y explorar. (Esta introducción se usará en algunas dinámicas con la finalidad no solo de relajar sino como práctica de toma de conciencia interior de su estado presente).

Mientras permanecen con los ojos cerrados imaginar su mente como una pantalla de cine, una pantalla en blanco donde aparece un objeto, puede ser cualquier cosa, observar detenidamente sus características durante unos instantes. ¿Cómo es? ¿Para que sirve?

Cada participante compartirá en primera persona y en presente: qué objeto es, como es, para que sirve, como se siente, qué dificultades y que facilidades encuentra siendo este objeto... Seguidamente se promoverá encontrar las similitudes con su vida diaria.

Esta técnica para que funcione bien debe ser muy bien introducida, justificar su realización para que puedan hacerla sin prejuicios, para ello es esencial la creación de un clima íntimo y confidencial.

Introducción al concepto de autoestima:

Cada objeto compartido es especial en si mismo, no es ni mejor ni peor, simplemente es diferente. Amarse a uno mismo es, ante todo, aceptación incondicional y completa de todos nuestros aspectos.

Tenemos que empezar amando a nuestro cuerpo tal cual es, sin forzarlo a ajustarse a un modelo que nos han impuesto. Amarlo, cuidarlo y respetarlo por dentro y por fuera, incondicionalmente.

Lo siguiente es aceptar y saber expresar adecuadamente todas nuestras emociones, pues cada una de ellas cumple una función positiva, si sabemos cuál es y cómo hacerlo. De lo contrario, nos

deprimimos, sentimos ansiedad o caemos enfermos. Por eso la expresión adecuada de lo que sentimos es fundamental para llevar una vida sana y plena de vitalidad.

También hay que aprender a usar nuestra mente, para que podamos utilizarla a nuestro favor, y no en nuestra contra. La mente es una herramienta magnífica, si sabemos cómo sacarle provecho.

Debate:

¿Cómo se sienten ahora mismo en su vida? ¿Tiene relación como están con la experiencia de violencia de género? ¿Todas se sienten igual? 25 min.

Este debate les permite analizar desde el aspecto emocional, experimentando la diversidad y la coincidencia. Será una primera práctica de la empatía, aptitud y actitud esencial cuando tratemos el tema de sus hijo/as. También nos permitirá en la integración dibujar el recorrido entre su interpretación de los hechos y sus sentimientos.

Puede ser habitual en este tipo de población la presencia de un locus de control externo, lo que refuerza su sensación de incapacidad y de bloqueo. Durante sus verbalizaciones se les orientará hacia expresiones de responsabilidad y posibilidades personales, lo que les ira permitiendo adoptar una aptitud de más poder sobre las circunstancias que de ahora en adelante les toque afrontar.

Es importante en este debate dar un espacio a la verbalización del posible miedo que pueda existir todavía con respecto al maltratador. Se abordará el miedo desde la perspectiva de lo que supone convivir con el temor en la vida diaria, de cómo puede estar mermando sus capacidades reales y por otro lado se orientarán directrices concretas de lo que hacer ante una nueva agresión.

Integración final. 25 min.

Se realizará una exposición psicoeducativa recogiendo todo lo expuesto durante la sesión, desmontando falsos mitos que puedan haber surgido.

Mostrar las teorías explicativas sobre violencia de género al final y adaptadas a su experiencia, facilitará su entendimiento y asimilación. Se intentará ayudar a entender y contextualizar sus

vivencias propiciando poder abordarlas desde una perspectiva más objetiva, que les anime a enfocar lo sucedido como una experiencia de la que aprender y seguir hacia delante.

Trabajar los mitos de la violencia que existen en la sociedad. Se exponen los mitos junto con las realidades para que las participantes debatan los mitos y sean ellas mismas quienes den argumentos para rebatirlas. Esto es, que sean conscientes de cómo les influyen dichas creencias en sus pensamientos, emociones y conductas. Ejemplo: Mito: Quién bien te quiere te hará llorar; Realidad: Quién bien te quiere te hará feliz, y tendrá en cuenta tus sentimientos, opiniones y necesidades.

Se promoverá la asunción de responsabilidad sin culpa, construyendo en positivo, empoderando a la mujer para afrontar el siguiente reto: ayudar a sus hijos a desarrollarse sanos y felices.

Preguntas. 10 min.

Se animará a que pregunten las dudas que puedan quedar y a que compartan las sensaciones que tienen al terminar la sesión.

C) RESULTADOS ESPERADOS

Se espera transmitir a las participantes como idea principal la importancia del cuidado de sí mismas como primer paso en la relación afectiva con sus hijos. “Si yo no me cuido, no puedo cuidar bien”.

En este taller se ha trabajado el ponerse en el lugar del otro/a exponiendo desde la perspectiva de cada mujer lo ocurrido en su hogar y las repercusiones de lo ocurrido en cada una. Con esto esperamos que desde la empatía hacia las demás se fomente una mayor comprensión de una misma. Al poder identificarse con las otras participantes, se propicia que no se vean como “bichos raros” y asuman hechos o ideas de las que se han defendido hasta el momento. Asimismo será una buena oportunidad para reforzar los avances y logros conseguidos, propiciando una mejora en la autoestima.

Elaboración de las ideas de culpa. Poder ver los hechos con una mayor objetividad, responsabilizándose de su parte. Asumiendo el poder que cada una tiene para cambiar las cosas cuando van mal, sin culpas, comprendiendo la dificultad y entendiendo que cada mujer se comporta lo mejor que puede en ese momento. Ver la responsabilidad como una posibilidad de empoderamiento, “Yo tengo que ver con esto, Yo puedo cambiarlo”.

Saber diferenciar entre las consecuencias de la violencia de género en su rol como persona, mujer y madre. Así como la interrelación entre los tres roles y las repercusiones de ello para sus hijo/as.

Anexos Talleres



Anexo 2. Taller dirigido a responder: ¿Cómo ha podido repercutir lo vivido en casa, en mis hijos?

A) OBJETIVOS

- Tomar conciencia de que la violencia de género, afecta a todos los niños y niñas pero de distinta manera.
- Repasar objetivamente los hechos ocurridos en la familia y sus repercusiones en los hijo/as.
- Trabajar el concepto de culpa y sus repercusiones nocivas.
- Facilitar la elaboración emocional y cognitiva de la madre sobre lo sucedido en sus hijos, mostrando así unas pautas de afrontamiento adecuadas que después pueda transmitir a sus hijo/as.
- Asumir la justa responsabilidad, pero sobre todo enfocada en el presente y en el futuro con

sus hijo/as.

- Fomentar la motivación de las mujeres para que sean agentes de su propio cambio y del de sus hijos.
- Elaboración constructiva de lo sucedido, centrando la atención en las soluciones. Introducción al siguiente taller.

B) ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Dinámicas de presentación y explicación de las normas. (ver apartado de metodología).

Relajación grupal. 5 min.

Al inicio de la sesión durante 5´-7´. Nos permitirá promover un estado de bienestar deseable para afrontar un taller que puede resultar difícil. También sirve como ensayo de conducta, siendo una oportunidad de aprender y/o practicar esta estrategia de afrontamiento.

Impacto de la Violencia de género en los hij@s. 50min.

A continuación se proponen dos posibilidades para trabajar el impacto que tiene la violencia de género en los hij@s. Según la configuración del grupo y las preferencias de la persona que lo dirija, se puede optar por una de las dos o integrarlas, cualquiera de las dos promocionará la exteriorización de preocupaciones, ideas y emociones asociadas al tema:

Arteterapia. Dibujo de mi familia.

Se propone la práctica de dibujar a la familia como medio para expresar y elaborar material más o menos consciente, también se aprovechará para promocionar el dibujo como instrumento de comunicación entre madre-hijo/a.

Se entrega a cada mujer una hoja en blanco y el material necesario para la tarea. (Pinturas, lápices, ceras...).

Cada una dibujará a los componentes de su familia en la actualidad, no se darán excesivas instrucciones, se realizará la tarea libremente.

Se formaran pequeños grupos (2-3 personas) en ellos durante 15'-20' se explicarán sus dibujos por turnos ¿a quién han dibujado? ¿A quien han omitido? ¿Que expresiones tienen los personajes dibujados? ¿Cómo se sienten? Las compañeras que escuchan no interrumpen, ni opinan durante la exposición de la compañera, cuando esta finalice le pueden reflejar si observan algún detalle que les llama la atención en el dibujo.

En esta dinámica emerge el material inconsciente y emocional, por lo que se convierte en una buena herramienta que las mismas mujeres pueden utilizar después en la relación con sus hijos. Durante el ejercicio se les puede orientar en la forma de hablar con sus hijos mientras estén inmersos en una actividad lúdica o artística, en la que se relajan y pueden mostrar más de sí mismos que en una conversación habitual.

➤ **Debate:**

¿Como creo que ha podido repercutir lo vivido en casa, en mis hijos? ¿Les influye mi manera de afrontarlo?

Sin olvidar las sensaciones de la dinámica anterior, se aprovecha lo expresado en los dibujos para introducir este primer debate del taller (¿cómo han dibujado a sus hijo/as? ¿Tristes, contentos, tranquilos, jugando...?).

En el caso de empezar directamente con el debate se comentará que antes de explicar teóricamente lo que sucede con los niños, se propone este espacio donde libremente puedan compartir sus opiniones y dudas.

De esta manera la profesional que conduce el grupo tiene la posibilidad de identificar las creencias erróneas sobre este tema. Además será una excelente oportunidad para aumentar la percepción

de control de la mujer, al darse cuenta de que ella ya posee mucho del conocimiento que se le presentará después.

Este debate seguramente promoverá sentimientos de culpa y una gran necesidad de expresar, de elaborar, por ello es esencial que la persona que dirige el taller dé espacio a estas necesidades de una manera comprensiva. Es un buen momento para empezar a integrar la idea de que ellas lo hicieron lo mejor que podían en cada momento y que estar aquí en este momento es la prueba de que ellas quieren construir en positivo la vida con sus hij@s.

DESCANSO 10 min.

Exposición psicoeducativa. 25 min.

Presentación mediante powerpoint del conocimiento teórico sobre el tema o mediante vídeos o spots sobre el impacto de la violencia de género en los niños (según la disponibilidad de la sala o preferencias).

Proponemos los siguientes enlaces de videos en la red, aunque el profesional puede seleccionar otros si así lo cree conveniente:

<http://www.youtube.com/watch?v=e1MTOzKj2II&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Y60ulvgkwtg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=FR-Z9wHoTvs>

<http://www.youtube.com/watch?v=10ldCMOBWW0>

Tras la exposición o el visionado de los vídeos se promocionará el debate aprovechando lo expresado por ellas para relacionar lo expuesto con sus vivencias personales.

Se les invita a participar si quieren aportar o preguntar alguna cuestión. No olvidar que lo tratado en este taller puede resultar doloroso y ansiógeno para las madres, aumentando su preocupación y sentimientos de culpa por lo sucedido en sus hijo/as. Es importante transmitir la información con sumo cuidado y delicadeza, con una óptica constructiva y esperanzadora.

➤ **Debate:**

¿Cómo se sienten ahora mismo tras escuchar y ver las posibles consecuencias de la violencia de género en sus hijo/as? 25 min.

Es importante ofrecer un momento donde tomar conciencia de sus emociones, de sus pensamientos. La profesional dirigirá el debate facilitando la expresión y aceptación de sus sentimientos.

“Sacar lo que llevamos dentro nos permite poder afrontarlo”

Integración final. 15 min.

Se intentará ayudar a entender y contextualizar sus vivencias propiciando poder abordarlas desde una perspectiva más objetiva, que les anime a enfocar lo sucedido como una experiencia de la que aprender y seguir hacia delante.

Se valorará su valentía al estar aquí, el acudir a un taller de este tipo es un paso importante para mejorar las relaciones con los hijos y evitar futuros errores.

Se promoverá la asunción de responsabilidad sin culpa, construyendo en positivo, empoderando a la mujer para afrontar el siguiente reto: ayudar a sus hijos a desarrollarse sanos y felices.

Preguntas. 10 min.

Se animará a que pregunten las dudas que puedan quedar y a que compartan las sensaciones que tienen al terminar la sesión.

C) RESULTADOS ESPERADOS

Se pretende que pueden aceptar lo que ha pasado, en su justa medida, racionalmente. Asumiendo su parte de responsabilidad, pero sobre todo enfocada en el presente y en el futuro con sus hijo/as. Mirar de frente lo sucedido, sin aumentar ni disminuir, con la mayor objetividad posible.

Como en el primer taller se espera seguir trabajando sobre la elaboración de las ideas de culpa. Poder ver los hechos con una mayor objetividad, responsabilizándose de su parte. Asumiendo el poder que cada una tiene para cambiar las cosas cuando van mal, sin culpas, comprendiendo la dificultad y entendiendo que cada mujer se comporta lo mejor que puede en ese momento. Ver la responsabilidad como una posibilidad de empoderamiento, “Yo tengo que ver con esto, Yo puedo cambiarlo”.

Adquisición de modelos adecuados de afrontamiento, tanto a la hora de hablar de lo sucedido en el hogar como a la hora de acometer todos los posibles problemas derivados de la violencia de género sufrida.

Tratamiento de las repercusiones en los hijos de una manera constructiva, sin enredarse en lo que podría o debería haber sido, sino más bien enfocarse en las necesidades actuales de ella misma y de sus hijos. Reforzar lo ya conseguido y animar a continuar por el camino de la mejora.

Anexos Talleres



Anexo 3. Taller dirigido a responder: ¿Qué puedo hacer o decir yo, que les ayude a comprender y superar lo que pasó?

En los dos talleres anteriores se ha realizado un repaso por todas las posibles repercusiones negativas que la violencia de género puede tener sobre las víctimas (madres e hijos). Continuando con nuestro objetivo de reestablecer en estas víctimas el derecho a una vida feliz y exitosa, proponemos este taller donde abordaremos la capacidad de superar y crecer tras las desdichas. Es un taller central donde sobre todo se trabaja la motivación y confianza en el cambio, en la capacidad de mejorar después de todo. Consideramos interesante introducir aquí los conceptos de Resiliencia y Crecimiento Postraumático, antes de abordar los temas que se afrontarán en los siguientes encuentros.

Se orientará esta sesión de manera que las mujeres puedan ver algo más allá del dolor sufrido por ellas y sus hijos, enfocando lo vivido como una experiencia de la que aprender y salir reforzados en los aspectos positivos de la vida. Mostrándoles la oportunidad y algunas herramientas para conseguirlo.

A) OBJETIVOS

- Fomentar la esperanza de una vida mejor
- Motivar para la perseverancia, la confianza y el esfuerzo que esta situación demanda. Siendo las mujeres agentes de su propio cambio y del de sus hijos.
- Potenciar el desarrollo de habilidades de comunicación y relación para afrontar las situaciones que se presenten con sus hijos. Aprendiendo un estilo de comunicación asertivo.
- Desarrollar un espacio de escucha, para compartir experiencias y observar nuevos referentes, que luego puedan trasladar a sus hogares.
- Practicar la toma de conciencia de las cualidades y fortalezas de ellas y de sus hijos, como herramientas para la mejora familiar. Mejorando la autoestima de la familia.
- Facilitar la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones positivas.
- Focalizar la atención en aspectos positivos.
- Introducir la idea de la elaboración del duelo como camino de despedida del proyecto de vida anterior y proyección hacia uno nuevo.

B) ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Dinámicas de presentación y explicación de las normas. (ver apartado de metodología).

Relajación grupal. 5 min.

Al inicio de la sesión durante 5´-7´. Nos permitirá promover un estado de bienestar deseable para afrontar un taller que puede resultar difícil. También sirve como ensayo de conducta, siendo una oportunidad de aprender y/o practicar esta estrategia de afrontamiento.

Breve introducción a los conceptos de resiliencia y crecimiento postraumático. 10 min.

Aprendizaje de nuevas formas de comunicación. 35 min.

Muchas mujeres y niños que han estado conviviendo con la violencia han podido desarrollar pautas de comunicación incorrectas, que pueden llegar a cronificar e intensificar las secuelas

acaecidas por el maltrato. Uno de los objetivos de este taller es mejorar las habilidades de comunicación de las participantes, como medio de mejorar la relación con sus hijos y sus habilidades educativas.

Se expondrán las formas de comunicación, según Echeburúa y Corral (1998) podemos definir cada uno de los tres estilos de comunicación de la forma siguiente:

1. Estilo asertivo de comunicación

Expresión manifiesta de todos aquellos aspectos que queramos transmitir a través de la comunicación (verbal y no verbal) sin vulnerar los legítimos derechos de los que nos rodean.

2. Estilo pasivo de comunicación

Imposibilidad de transmitir aspectos como nuestras opiniones, sentimientos o decisiones de manera correcta, mostrando usualmente inseguridad y falta de convicción en nosotros mismos.

3. Estilo agresivo de comunicación

Violación de los derechos de nuestros interlocutores, mediante la imposición de los aspectos que buscamos transmitir a través de los diferentes canales de la comunicación.

De forma más concreta, el modelo de comunicación asertiva está formado por los siguientes componentes:

1. Descripción operativa de la situación. Explicación de lo que sucede, de la forma más objetiva que podamos.
2. Empatizar. Transmitir que nos ponemos en el lugar del otro.
3. Expresión emocional. Como me hace sentir esta situación. Capacidad de expresar emociones positivas (o negativas) sin perder el control de nosotros mismos y no hacer daño a los demás.
4. Alternativas de solución del problema. Ofrecer diferentes posibilidades para solucionar esta situación, sin imponerlas.

Role playing:

Se pide colaboración de las mujeres solicitando algún ejemplo de mala comunicación con sus hijos últimamente, se analiza que estilo de comunicación tiene cada uno. Después se requiere la participación de dos voluntarias que escenifiquen la situación ahora de una manera asertiva. (Se intentará que la mujer que haya expuesto el ejemplo haga del hijo/a, para promover la empatía con el mismo).

Según el grado de participación y comprensión del concepto se repite algunas veces la secuencia ejemplo-análisis-representación asertiva.

Para seguir trabajando con la asertividad, se utiliza la dinámica aprender a hablar “Desde el Yo”. Consiste en la narración de las historia del ejercicio anterior con dos versiones. La meta de este ejercicio es diferenciar cuándo se habla con asertividad (“Desde el Yo”) y cuando se habla con agresividad (“Desde el Tú”). Ejemplo “mi hijo consiguió que perdiera los estribos” o “Yo me sentí enfadada al oír a mi hijo expresarse así”.

Señalar la importancia de hablar en primera persona (<<Desde el Yo>>).

La Escucha: 15 min.

La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Se da escucha activa cuando tu interlocutor, en el momento que está hablando, ve y siente que le escuchas de verdad, que te interesa lo que dice y se siente cómodo, atendido, reconfortado, en una palabra estás 100% con él.

Por parejas se distribuyen roles uno es A y el otro B.

“A” habla durante 3 minutos del tema que quiera “B” escucha, no puede hablar solo puede utilizar su cuerpo para hacer sentir a la compañera escuchada. Después de los 3 minutos “B” tendrá que repetir a “A” literalmente lo que ha escuchado, como si fuera una cinta de cassette.

A continuación cambian los papeles “B” habla durante 3 minutos del tema que quiera “A” escucha, no puede hablar solo puede utilizar su cuerpo para hacer sentir a la compañera escuchada. Después de los 3 minutos “A” tendrá que repetir a “B” literalmente lo que ha observado como si fuera una escena de video: sus gestos, postura, tono de voz (repetirá lo escuchado solo representando el tono, no las palabras, blablablabeando).

Al terminar pequeña reflexión sobre lo experimentado.

Descanso 10 min.

La Autoestima Familiar. 35 min.

Se reparten folios, bolígrafos o pinturas, y se dan las siguientes instrucciones:

1. Dibuja un árbol con raíces, tronco, copa y frutos. No hace falta que sea un árbol perfecto, pero sí lo suficientemente grande como para continuar con lo que sigue.
2. Anota en cada una de las raíces las características que te definen como persona, tus formas de pensar, sentir y actuar habitualmente, tanto si las consideras positivas como negativas.
3. Ahora, sobre la copa, donde están los frutos, anota aquellas cosas que has conseguido en la vida, y de las que te sientas especialmente orgullosa.

Se explica: Este es tu árbol de la autoestima. Es una imagen de cómo te ves a ti misma; el tronco eres tú, las raíces son tu base, las características en las que te apoyas para enfrentar tus metas, proyectos y objetivos vitales. Los frutos son, sencillamente, todas las cosas que has conseguido gracias a esas características que has anotado en las raíces.

A continuación se invita a dibujar un árbol, al lado, por cada hijo/a, donde anotar de igual manera sus cualidades y logros.

Observar los dibujos ¿Qué ves? ¿Se parecen? ¿Se complementan? ¿Cómo te sientes al verlo?

Integración final. 20 min.

En la dinámica anterior se ha promovido el utilizar una mirada positiva hacia ellas y hacia sus hijo/as. Es importante transmitir el enorme impacto positivo que tiene en las personas y en las familias, el utilizar esa perspectiva para relacionarse cada día.

Se explicará con ejemplos, como tanto las cualidades como los defectos son positivos si se presentan en su justa medida, sin embargo si se dan en exceso pueden ser dañinos. Se aprovecharán estos ejemplos para introducir el concepto de conocer y aprovechar lo que tenemos, de responsabilizarnos de sacar el jugo apropiado, “nada es malo o bueno”, depende de cada uno/a. Con ello se promoverá la sensación de poder cambiar y mejorar las vivencias.

En cuanto a las cualidades y fortalezas, conocer las propias y las de los hijos, favorece que se pueda orientar el afrontamiento de la vida desde los puntos fuertes de cada uno, aumentando la sensación de seguridad en cada paso.

Cuando una persona es consciente de sus aspectos positivos, se encuentra en mejor disposición de asumir las circunstancias duras de la vida. Como hemos visto en los talleres anteriores, lo vivido ha ocasionado un impacto importante en sus vidas y en las de sus hijo/as. Además de todas las secuelas físicas y emocionales, se ha producido una ruptura de un proyecto de familia, una pérdida de esperanzas e ilusiones, una vulneración del espacio de seguridad que tiene que suponer el hogar y la familia. Para superar este daño lo primero es aceptarlo, no negarlo, asumir el dolor que esto conlleva, conscientes de que tenemos la fortaleza suficiente para superarlo y construir un nuevo proyecto, aprendiendo de los errores. Esta importante empresa necesita de la colaboración de toda la familia (en este caso sobre todo de los hijo/as), para obtener esta interacción positiva entre los miembros de la familia hoy hemos practicado estrategias de comunicación eficaz y de escucha, hemos aprendido a reconocer las cualidades de cada una y de vuestros hijo/as. Por último se expondrá una pequeña guía de pautas o estrategias de elaboración del duelo con los niño/as de distintas edades.

Preguntas. 10 min.

Se animará a que pregunten las dudas que puedan quedar y a que compartan las sensaciones que tienen al terminar la sesión.

C) RESULTADOS ESPERADOS

Se intentará que las mujeres puedan analizar su vida, sus relaciones familiares y a ellas mismas, desde una perspectiva constructiva, colaborando en la mejora de la autoestima.

Mediante la práctica se promoverá un incremento en las habilidades sociales que luego puedan utilizar en la convivencia familiar, mejorando el proceso educativo de sus hijos/as.

Se espera que las madres puedan encontrar la manera de aprender y crecer con su experiencia traumática. Prestando atención a su fuerza y a la de sus hijo/as, a sus virtudes y las de sus hijo/as, a su capacidad de crecimiento personal y la ayuda que pueden prestar al crecimiento positivo de sus hijo/as.

Seguramente desde esta perspectiva de fortaleza y recursos, las mujeres estarán más preparadas para la elaboración del duelo del proyecto de vida anterior y afrontamiento de un nuevo horizonte, ahora en manos de ellas mismas y de sus hijo/as.

Anexos Talleres



Anexo 4. Taller dirigido a responder: ¿Le hablo de su padre? ¿Cómo?

En este taller se abordará la capacidad aceptación de la realidad de las mujeres, es decir, ser una mujer que ha sufrido malos tratos, que es madre, que sus hijos han podido sufrir directa o indirectamente esta violencia y que estos hijos siguen siendo hijos de un padre que las ha maltratado. También se trabajará con la capacidad de perdonar de la mujer para poder liberarse y afrontar directamente su nueva vida. Dependiendo de las circunstancias particulares, las mujeres podrán necesitar mantener una postura u otra ante sus hijos y ante sus posibles preguntas, reproches, acusaciones, dudas, etc... En este taller se pretende ayudar en el proceso de aceptación de los hechos pasados y ayudar a retomar las riendas de su vida de una forma constructiva y positiva, por lo tanto se trabajaran:

Procesos de aceptación de la realidad: Es fundamental que la mujer acepte que sus hijos tienen un padre que la ha maltratado, que en muchos casos van a seguir manteniendo una relación con él y que como mínimo tendrá que afrontar como hablar/resolver preguntas de sus hijos sobre su padre.

Perdón como liberación: La mujer aprende a perdonar y a perdonarse para poder continuar con su vida. El perdón la libera y le permite avanzar en su rol como mujer independiente y como madre.

A) OBJETIVOS

- Diferenciar las necesidades propias de la mujer de las necesidades de sus hijos.
- Aceptar que la ruptura de la pareja maltratadora no es extensiva a la relación de los hijos con su padre.
- Concienciar sobre la necesidad de asumir el rol materno y principal agente educativo para sus hijos.
- Fomentar el camino hacia el perdón liberador (no entendiendo perdón como vuelta a la relación de pareja).
- Eliminar miedos y rencores en los hijos a través del modelado positivo.
- Mejorar la relación con los hijos.

B) ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Las actividades que se proponen en este taller son diversas pero todas persiguen un mismo objetivo, como ya se ha mencionado en el apartado anterior. Es decisión del profesional realizarlas tal y como se plantean o realizar aquellas que considere que pueden ser más útiles para las participantes concretas con las que cuente en el grupo, dependiendo del perfil del grupo unas actividades pueden ser más adecuadas que otras. En este taller en concreto, si el grupo no es demasiado participativo o no se da el clima de confianza necesario, se puede eliminar la dinámica "Silla vacía" y dar algo más de tiempo a los dos debates de inicio. La dinámica "Diálogo de cambio: carta a futuro" puede ser realizada oralmente en caso de que las participantes no se sientan cómodas con la escritura.

Es decisión del moderador, hacer un ajuste de los tiempos y las dinámicas que mejor pueden adaptarse al grupo específico con el que trabaje, siendo fundamental no perder de vista los objetivos del taller.

Dinámicas de presentación y explicación de las normas. (ver apartado de metodología).

➤ 1. Debate:

¿Cuál es la situación actual con el padre de sus hijos? ¿Qué relación tienen sus hijos con su padre? ¿Qué problemas tienen a la hora de hablar sobre su padre a los hijos? ¿Qué dudas y miedos se le plantean a la hora de hablar sobre el padre de sus hijos? 35 min.

El debate tiene como finalidad conocer la experiencia de cada mujer, se diferenciará entre aquellas mujeres que tengan hijos con regímenes de visitas y las que no.

A través de los relatos de las mujeres se intentará conocer las circunstancias individuales y los esquemas mentales que rodean a cada una de las mujeres, prestando especial atención a aquellas construcciones cognitivas erróneas para tratarlas posteriormente.

El debate tiene como objetivo que se cree una discusión ordenada entre las participantes e identificar patrones de conducta, procesos mentales y posibles conflictos sin resolver.

Tras el debate se retomarán aquellos puntos que la terapeuta haya tomado como claves para dar directrices que se centrarán en el proceso de aceptación, perdón

Determinación del cambio-aceptación de que lo que ha ocurrido ya no puedo cambiarse

Necesidad de perdonar- y perdonarse para eliminar tóxicos que impiden desarrollarse plenamente como mujeres libres y madres implicadas

Determinación de cambio- detectando pensamientos negativos y autoafirmándose en el propósito de emprender una nueva vida plena

➤ 2. Debate:

Qué significa el “perdón”. Perdonar... un beneficio para ti y tus hijos. 20 min.

El debate tiene como finalidad ayudar a las mujeres en su proceso de recuperación a través del perdón.

Se transmitirá en este debate que si bien el concepto de perdón se encuentra muy ligado a lo religioso, político, cultural y a la búsqueda de justicia, podría decirse que todas las definiciones

psicológicas formuladas sobre el perdón parecen centrarse en un factor común: cuando las personas perdonan, sus pensamientos, sentimientos y acciones hacia quien es objeto del perdón se transforman en más positivas. Es importante resaltar, que el hecho de poder perdonar no excluye la posibilidad de reclamar justicia, en la medida en la que la motivación de tal reclamo no sea simplemente vengativa.

Cada vez que el pasado genera una emoción interviene una interpretación, un recuerdo o un pensamiento que gobiernan la emoción subsiguiente. Esta verdad aparentemente inofensiva y obvia resulta clave para entender cómo se sienten las personas respecto al pasado y evitar que se sientan atadas a él, revirtiendo así el proceso de victimización.

La valoración y el disfrute insuficiente de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar demasiado los malos, socavan la serenidad, la felicidad y la satisfacción. Desde la psicología positiva, existen diferentes maneras de lograr que los sentimientos sobre el pasado puedan acercarnos a la "felicidad", siendo una de ellas el perdón. El perdón deja intacto el recuerdo, pero elimina e incluso transforma el dolor asociado a él, es la única estrategia viable para abordar la historia desde otra perspectiva.

Perdonar puede ser muy difícil y más si hablamos de personas que nos han herido o que han herido gravemente a los que queremos, pero es importante comenzar a ver el perdón como algo que en vez de beneficiar a esa persona, a quien más beneficiará será a una misma y en consecuencia a nuestros hijos. El perdón transforma la amargura en neutralidad o incluso en recuerdos de tinte positivo, por lo que hace posible una mayor satisfacción con la vida. En el caso de las mujeres víctimas de violencia de género, se pueden eliminar los sentimientos negativos que provocan las vivencias pasadas con esa persona que sigue siendo el padre de nuestros hijos, y de esta forma no arruinar el presente.

Hay que aclarar durante el debate que perdonar no significa olvidar lo sucedido. Las mujeres deberán ser conscientes de que si lo olvidan, no podrán evitar que les vuelva a suceder, o no tendrán presente el aprendizaje que les dejó esa experiencia dolorosa. Esta idea de base es

fundamental recordarla al final del debate: “Si nosotras nos damos a la tarea de perdonar, estamos tomando las riendas de nuestra herida, para que ya no nos duela, y de esa manera estamos ocupándonos de nosotras mismas; es trabajo de nosotras hacerlo para encontrar nuestro bienestar”.

Tras el debate se darán algunos apuntes sobre pasos para poder perdonar:

- Identificar: qué es lo que te está causando el malestar.
- Aceptar: aceptar que sucedió y que nada va a cambiar el pasado.
- Reparar, si puedes: si has hecho algo de lo que no te sientes orgullosa, a veces puedes repararlo.
- Aprender: aprendiendo de lo negativo puedes evitar que vuelva a suceder, o sentirte con más defensas frente a otras situaciones similares.
- Convertirlo en algo positivo: una vez hecho un aprendizaje, eso necesariamente será algo positivo porque te deja experiencia que te sirve a ti y en muchos casos a los demás.

Tras la explicación de estos puntos se invitará a las participantes a que pongan un ejemplo de su vivencia personal.

Por último en este debate se incluirán una serie de pautas mínimas para que las madres puedan ayudar a los hijos a afrontar esta situación y logren un mejor y más rápido ajuste y adaptación a la nueva estructura familiar:

- La clarificación de cuál es el plan de visitas al padre y el porqué.

- Evitación de peleas ante ellos u hostilidad con el ex cónyuge, buscando una relación que permita encontrar acuerdos en las funciones como padres, sin usarlos para agredirse mutuamente ni ponerlos en el lugar de espías, mensajeros, jueces o espectadores.
- Evitar la búsqueda de alivio emocional en ellos para compensar los sentimientos personales de soledad y vacío. Conductas como sobreprotección, impedimento de oportunidades para interactuar con otros niños, o dormir con ellos les impiden o dificultan lograr independencia emocional.
- Fomentar la manifestación de sus emociones: que pregunten, que lloren si quieren hacerlo, que exterioricen sus sentimientos de dolor, confusión, preocupación, o ira. Hay que hablar con ellos al respecto, sin juzgar y comprendiendo y respetando sus sentimientos.
- Evitar pedirles que tomen partido a favor o en contra de uno de los padres.
- No hablar mal o desacreditar a su padre.

DESCANSO 10 min.

➤ 3. Dinámica: La silla vacía. 20 min.

Esta dinámica nos ayudará a trabajar las emociones y avanzar en el proceso del perdón necesario para reducir la amargura que impide la satisfacción personal de la mujer.

Hay que pedir a las participantes que se sienten en una silla o asiento y que coloquen enfrente una silla vacía, imaginariamente, sentarán en la silla vacía a una persona con la cual tenga motivos de odio, ira, rencor, envidia o resentimiento no resueltos, en este caso será la pareja maltratadora.

Las mujeres deben expresar a esa persona imaginaria que ha puesto al frente toda la carga emocional que tiene contra ella.

Después, las mujeres deben sentarse en la silla vacía; imaginando que son la otra persona y respondiendo a lo que se ha escuchado. Regresaran a la primera silla y continuaran con la

expresión de sus emociones a la persona que ha imaginado en la silla vacía, regresarán a la silla vacía y desde allí contestaran. Este ejercicio se repetirá las veces que sean necesarias hasta que las participantes puedan liberarse algo de su conflicto emocional.

Dependiendo de lo numeroso y participativo que sea el grupo esta dinámica puede ser realizada por todas las asistentes o tan sólo por aquellas que se sientan cómodas con la tarea.

La terapeuta estará en todo momento pendiente de las necesidades particulares de las participantes ya que puede resultar algo difícil para ellas ponerse en el lugar de la persona que las maltrató. Al finalizar el ejercicio se hará una puesta en común sobre las sensaciones que hayan surgido, así como la resolución de dudas en el momento.

➤ **4. Dinámica:**

Limpiarse emocionalmente. Eliminar todo residuo tóxico. 10 min.

Esta sencilla actividad tiene como objetivo ayudar a las mujeres a eliminar emociones negativas de forma periódica.

La terapeuta explicará que cuando vamos al baño diariamente nos deshacemos de nuestros residuos tóxicos, sólidos y líquidos, pues de no hacerlo así moriríamos irremediablemente. Hacer consciente esta liberación nos resulta muy terapéutico a nivel físico. ¿Pero ocurre en nuestro interior? Llevamos inmensas dosis de veneno anímico y emocional. Esto es producto de emociones negativas que no hemos sentido y expresado adecuada y oportunamente.

Se explicará a las mujeres que solemos inundarnos, por ejemplo de odio, ira, rencor y resentimiento. Y que podemos descargarnos de semejante proceso de intoxicación emocional dándonos cuenta de esa realidad y tomando la decisión de expulsar ese veneno que nos intoxica.

La terapeuta utilizará diferentes ejemplos para que las mujeres sean capaces de identificar de forma básica emociones negativas. Se les dará la pauta de llevarlo a cabo cada vez que vayan al baño diciendo algo parecido a: "voy a eliminar mis residuos tóxicos pero también a expulsar todo

el veneno anímico que llevo en mi interior". También puede hacerse este ejercicio antes de dormir, al despertar, mientras se hacen tareas mecánicas, en diversos momentos y contextos, según convenga, lo que resulta importante es darse cuenta de la cantidad de emociones negativas que nos rodean a diario y la conveniencia de ser conscientes de ello y eliminarlas en la medida de lo posible.

Este ejercicio es terapéutico y se trataría de introducirlo como hábito cotidiano en la agenda diaria de las participantes, esta actividad no implica ninguna dificultad y con una práctica diaria puede traer excelentes beneficios.

➤ **5. Dinámica:**

Diálogo de cambio: carta a futuro. 20 min.

El objetivo de esta dinámica es visualizar la propia vida una vez superados los miedos y pensamientos negativos asociados al pasado. Se invitará a las mujeres a que escriban una carta dirigida a ellas mismas desde el futuro ideal que desearían para ellas y para sus hijos en un período de 3 años, en este escrito se encargarán de contar como están y como es la relación con sus hijos. Este ejercicio ayuda a poner en perspectiva a las mujeres sobre lo que han vivido y lo que quieren conseguir a partir de ahora, motivándolas hacia su propio proceso de cambio.

Integración final. 10 min.

Se realizará una exposición psicoeducativa recogiendo todo lo expuesto durante la sesión, haciendo especial hincapié en aquellas ideas erróneas compartidas por la gran mayoría del grupo.

Preguntas. 10 min.

Se animará a que pregunten las dudas que puedan quedar y a que compartan las sensaciones que tienen al terminar la sesión.

C) RESULTADOS ESPERADOS

A través de este taller se pretende transmitir a todas las participantes la importancia de tomar conciencia sobre su realidad, sobre sus propios miedos y dudas, sobre el poder inmenso de aceptar y perdonar y en definitiva sobre la gran tarea que tienen que realizar como protagonistas absolutas de todos aquellos cambios que quieran introducir en su vida.

Tomar conciencia del aquí y ahora, deshacerse de miedos y rencores que paralizan y proyectar el cambio deseado tanto para su vida como para la de sus hijos son claves para responder sin demasiado problema y desde sus propias circunstancias: “¿cómo le hablo de su padre?”.

Anexos Talleres



Anexo 5. Taller dirigido a aclarar: Tengo miedo a poner límites y a veces yo también soy agresiva

Cuando la violencia ha estado presente en la vida de la mujer durante mucho tiempo, existe el riesgo de haber normalizado esta violencia, pudiendo llegar a ser violenta con sus hijos. A lo largo de este taller nos centraremos en potenciar habilidades de comunicación, resolución de problemas, asertividad y en definitiva ayudar a educar a los hijos dentro de un clima donde la paciencia, la tolerancia y el cariño predominen.

Los niños necesitan un modelo correcto para aprender adecuadamente.

A) OBJETIVOS

- Fomentar una comunicación y habilidades sociales adecuadas.
- Fomentar la empatía y la asertividad.
- Aprender y/o mejorar los estilos de afrontamiento y de resolución de problemas.
- Reducir y/o eliminar conductas agresivas.
- Aumentar/mejorar los recursos educativos con los hijos.

B) ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Las actividades que se proponen en este taller son diversas pero todas persiguen un mismo objetivo, como ya se ha mencionado en el apartado anterior. Es decisión del profesional realizarlas tal y como se plantean o realizar aquellas que considere que pueden ser más útiles para las participantes concretas con las que cuente en el grupo, dependiendo del perfil del grupo unas actividades pueden ser más adecuadas que otras. En este taller en concepto, el Role playing para mejorar las habilidades sociales: técnicas de comunicación, puede eliminarse si el clima del grupo no es de suficiente confianza para las participantes, pudiendo dar más tiempo al debate inicial, respecto a la dinámica “Derechos asertivos” puede ser realizada oralmente en caso de que las participantes no se sientan cómodas con la escritura.

La técnica de relajación también puede ser eliminada si el coordinador considera que el clima del grupo no es el apropiado para desarrollar este tipo de técnica.

Es decisión del moderador, hacer un ajuste de los tiempos y las dinámicas que mejor pueden adaptarse al grupo específico con el que trabaje, siendo fundamental no perder de vista los objetivos del taller.

Dinámicas de presentación y explicación de las normas. (ver apartado de metodología).

➤ 1. Debate:

¿Cómo es la relación con sus hijos? ¿Cómo se encuentran en su rol como madre responsable de la educación de sus hijos? ¿Qué tipo de límites o normas son problemáticos? ¿Existen comportamientos violentos en la relación con sus hijos? 30 min.

El debate tiene como finalidad conocer la experiencia de cada mujer a la hora de relacionarse con sus hijos, que tipo de dificultades encuentran y que dudas se plantean.

A través de los relatos de las mujeres se intentará conocer las circunstancias individuales y los esquemas mentales que rodean a cada una de las mujeres, prestando especial atención a aquellas construcciones cognitivas erróneas para tratarlas posteriormente.

El debate tiene como objetivo que se cree una discusión ordenada entre las participantes e identificar patrones de conducta, procesos mentales y posibles conflictos sin resolver.

Tras el debate se retomarán aquellos puntos que la terapeuta haya tomado como claves para dar directrices que se centrarán en la importancia de desarrollar técnicas de comunicación, fomentar la empatía y la asertividad y controlar las discusiones.

➤ **2.Dinámica:**

Role playing para mejorar las habilidades sociales: técnicas de comunicación. 25 min.

La terapeuta explicará la importancia que tiene mejorar la comunicación con nuestros hijos para que la relación avance en positivo. Uno de los problemas más frecuentes y peligrosos en las relaciones con los hijos es la dificultad en la comunicación.

Frases como: “no me escucha”, “no nos entendemos”, “no hace caso a nada”, “cada vez hablamos menos”, etc. Son muy frecuentes y van en aumento conforme los hijos van creciendo.

El principal objetivo de la dinámica es aprender a comunicarnos con nuestros hijos, lo que implica, hablar y escuchar de forma que se llegue a un entendimiento mutuo e idealmente resolver problemas cuando hay desacuerdo.

La terapeuta propondrá realizar una escenificación de ejemplos que propongan las participantes de dificultades de comunicación con sus hijos. La terapeuta será la que inicie el role playing con otra de las participantes a modo de ejemplo y a continuación invitará a que vayan realizando una escenificación concreta de los problemas expuestos durante el debate en parejas, una realizará el papel de hijo y la otra de madre.

Se invitará a las mujeres a dar respuestas y soluciones en vivo, tras la escenificación la terapeuta comentará una serie de aspectos fundamentales a la hora de mejorar la comunicación con sus hijos:

Reglas a tener en cuenta en toda comunicación (estas normas están más dirigidas a madres de hijos preadolescentes y adolescentes):

- Tener muy claro el objetivo antes de empezar a hablar
- No intentar adivinar, interpretar o mostrarse suspicaces cuando vayamos a escuchar a nuestros hijos
- Tener en cuenta que nuestro cuerpo, gestos y movimientos también hablan y emiten mensajes y son tan importantes y claros como los que expresamos verbalmente

Antes de empezar:

- Qué voy a decir (contenido)
- Por qué voy a decirlo (objetivo)
- Cómo voy a decirlo (forma)

Comunicación constructiva:

Para que la comunicación se lleve a buen término hay que tener en cuenta 3 principios:

1. Ser específica. Ej: me gustaría que arreglaras tu cuarto, en lugar de: tu cuarto es una leonera, estoy harta de arreglarlo...
2. Evitar estar a la defensiva. Ej: pon la mesa por favor, en vez de: estoy cansada de repetirte una y otra vez que me ayudes en casa...
3. Evitar actitud evasiva. Ej: no mirar cuando nos hablan, no dar señales de estar escuchando, etc.

Pasos para hacer críticas sin conflicto

1. Acotar la conducta molesta: "cuando no pides las cosas por favor..."
2. Expresar lo que sentimos: "la mamá se preocupa cuando me dicen que tu comportamiento en clase no es bueno"
3. Expresar empatía: "entiendo que vivir en esta nueva casa te resulte raro" "entiendo que el cambio de colegio sea difícil para ti"
4. Hacer una petición clara y directa de cambio: "me gustaría que me contaras aquellas cosas que te ponen triste"

Tras explicar estas normas básicas para mejorar la comunicación con sus hijos, se realizará de nuevo una ronda de role playing intentando aplicar estas directrices a la hora de resolver las cuestiones que se traten durante la conversación. Habrá que matizar estas técnicas con aquellas madres de hijos más jóvenes.

DESCANSO 10 min.

➤ 3. Dinámica:

Derechos asertivos. 20 min.

El objetivo de esta dinámica es ayudar a la mujer a transmitir sus opiniones, posturas, creencias y sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómoda. Esta dinámica se centrará en la forma de poner límites y normas a sus hijos. Se pretende conseguir que la mujer sea capaz de transmitir oposición a ciertas conductas indeseadas de sus hijos y a mantenerse firme en sus normas y decisiones.

El ejercicio desarrolla las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza. Al mismo tiempo propicia en la participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites. La terapeuta solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia y en la sociedad.

Se hacen subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social. Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos dudosos.

La terapeuta pide entonces que dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias y de la sociedad.

La terapeuta pedirá que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

Las hojas de las participantes tendrán el siguiente esquema:

DERECHOS ASERTIVOS

YO TENGO DERECHO	
- En mi casa a:	
- En mi grupo de amistades:	
- En mi trabajo:	

LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ	
- En mi casa a:	
- En mi grupo de amistades:	
- En mi trabajo:	

Después de este ejercicio general, se realizará una nueva ronda pero teniendo en cuenta aquellos derechos que creen que tienen ellas como madres y los que tienen sus hijos, lo que permitirá acotar el tema de la asertividad en la relación materno-filial.

➤ 4. Debate:

Como evitar discusiones. Controlando la agresividad. 15 min.

El objetivo de este debate es dar una serie de pautas esenciales para evitar que las discusiones vayan a más, evitando ante todo que la violencia verbal o física aparezca en la comunicación con los hijos.

La terapeuta dará los siguientes principios básicos en la evitación de una escalada en una discusión:

- Una discusión no es una batalla con vencedores y vencidos.
- No elevar el volumen de voz.

- No amenazar, insultar o intimidar.
- No cambiar los temas de discusión, no se puede empezar a discutir por un tema y pasar a otros muchos.
- No comentar durante la discusión todos los errores y fallos o comportamientos negativos de nuestro hijo, es el peor momento para hacerlo y solo servirá para que se ponga a la defensiva.
- No tomar decisiones importantes ni imponer castigos desproporcionados cuando estemos enfadadas. No estamos en las mejores condiciones para hacerlo.
- Si nuestro hijo grita, no contagiarnos con ello.
- Tener en cuenta nuestro lenguaje no verbal (podemos mostrarnos agresivas sin pretenderlo).
- Recuerda: “prefiero ser dueño de mi silencio que esclavo de mis palabras”. La palabra tiene poder.

Tras la lectura y explicación de estas pautas se preguntará a las mujeres que problemas pueden encontrar a la hora de aplicar estas directrices en su relación con sus hijos. La terapeuta irá resolviendo las cuestiones que surjan intentando inculcar la importancia de intentar aplicar estas directrices en su realidad cotidiana.

5. Introducción a la relajación. 15min.

Durante 10' se hará un entrenamiento en relajación rápida a través del control de las respiraciones y de la relajación muscular. El objetivo de esta actividad será introducir a las mujeres en técnicas de relajación fáciles de aplicar en cualquier circunstancia y lugar.

Integración final. 10min.

Se realizará una exposición psicoeducativa recogiendo todo lo expuesto durante la sesión, haciendo especial hincapié en aquellas ideas erróneas compartidas por la gran mayoría del grupo.

Se remarcará la importancia que tiene la práctica diaria de las claves para mejorar sus técnicas de comunicación y de resolución de conflictos.

Preguntas. 10 min.

Se animará a que pregunten las dudas que puedan quedar y a que compartan las sensaciones que tienen al terminar la sesión.

C) RESULTADOS ESPERADOS

A través de este taller se pretende aumentar la implicación de la madre en la educación de sus hijos, favorecer la relación materno-filial mediante un buen uso de las habilidades y posibilidades personales y proporcionar a las madres habilidades educativas que ayuden a buscar en sus hijos conductas adecuadas. Las madres son figuras imprescindibles y uno de los modelos más importantes para la educación de sus hijos.

Anexos Talleres



Anexo 6. Taller dirigido a responder: ¿Mi hijo va a ser como su padre? ¿Y mi hija va a permitir que los hombres le agredan?

En este taller se abordará la capacidad cambio intrínseco en cada uno de nosotros, el poder que tenemos sobre aquello que queremos cambiar, la importancia de proyectar y positivizar las circunstancias para conseguir objetivos a corto, medio y largo plazo, y en última instancia poder ser un modelo positivo para los hijos.

A) OBJETIVOS

- Concienciar a las madres de que el cambio es posible, nada está sentenciado ni predeterminado.
- Fortalecer expectativas positivas de las madres sobre sus hijos.
- Dar pautas educativas adecuadas para servir como modelo positivo para sus hijos.
- Ayudar a las mujeres a incrementar la autoestima/ comunicación/ expresión emocional/ de los hijos como arma preventiva para evitar posibles replicas de violencia.

B) ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Las actividades que se proponen en este taller son diversas pero todas persiguen un mismo objetivo, como ya se ha mencionado en el apartado anterior. Es decisión del profesional realizarlas tal y como se plantean o realizar aquellas que considere que pueden ser más útiles para las participantes concretas con las que cuente en el grupo, dependiendo del perfil del grupo unas actividades pueden ser más adecuadas que otras. En este taller en concreto, la dinámica “El valor de las etiquetas en el entorno familiar” se podría eliminar si el grupo no es demasiado participativo o no se da el clima de confianza necesario, dejando más tiempo para las demás actividades. En cuanto a la dinámica “Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos” puede ser realizada oralmente en caso de que las participantes no se sientan cómodas con la escritura, es decir, la moderadora puede elegir un par de ejemplos propuestos por las participantes para mostrarles en que consistiría la estrategia de resolución de conflictos.

Es decisión del moderador, hacer un ajuste de los tiempos y las dinámicas que mejor pueden adaptarse al grupo específico con el que trabaje, siendo fundamental no perder de vista los objetivos del taller.

Dinámicas de presentación y explicación de las normas. 35' (ver apartado de metodología).

1. Debate:

¿Qué creencias tiene respecto a la realidad de sus hijos? ¿Qué conductas o situaciones le crean dudas a la hora de interactuar con sus hijos? ¿Qué tipo de miedos tienen sobre el futuro de sus hijos? ¿En qué se basa para tener esos miedos? 30 min.

El debate tiene como finalidad conocer las creencias que las mujeres tienen sobre el futuro de sus hijos en relación con la violencia vivida.

A través de los relatos de las mujeres se intentará conocer las circunstancias individuales y los esquemas mentales que rodean a cada una de las mujeres, prestando especial atención a aquellas construcciones cognitivas erróneas para tratarlas posteriormente.

El debate tiene como objetivo que se cree una discusión ordenada entre las participantes e identificar patrones de conducta, procesos mentales y posibles conflictos sin resolver.

Tras el debate se retomarán aquellos puntos que la terapeuta haya tomado como claves para dar directrices básicas que se centrarán en el poder de cambio-manejo de la negatividad- modelado positivo.

➤ **2. Debate:**

Efecto Pigmalion: Cómo influyen las expectativas de los padres sobre los hijos. 20 min.

El objetivo de este debate es mostrar como nuestras propias expectativas tienen una influencia directa sobre nuestros hijos.

La terapeuta explicará la leyenda mitológica griega que fundamenta esta dinámica:

El rey Pigmalión esculpió una estatua con la figura ideal de la mujer. A Pigmalión le gustó tanto su obra que quiso que se convirtiera en un ser real. El deseo fue muy fuerte e hizo todo lo que pudo para conseguirlo. Pidió ayuda a Venus Afrodita, la diosa del amor, la cual colaboró en que su sueño se hiciera realidad. Así nació Galatea, su mujer ideal.

Se explicará como cuando alguien anticipa un hecho, existen muchas probabilidades de que se cumpla. A este fenómeno en Psicología Social se le llama: "Realización Automática de las Predicciones"; también se le conoce como "El Efecto Pigmalión, o la Profecía Autocumplida".

Existen muchos estudios de pedagogos y psicólogos que confirman este hecho, entre ellos el de Rosenthal. Éste dio a los profesores de una escuela una relación de alumnos y les dijo que tenían una capacidad superior, sin embargo, todos habían sido elegidos al azar. Este grupo realizó más avance intelectual que el resto. El profesorado esperaba mejores resultados y los tuvieron, con lo que la profecía estaba cumplida.

“El Efecto Pigmalión” requiere de tres aspectos: creer firmemente en un hecho, tener la expectativa de que se va a cumplir y acompañar con mensajes que animen su consecución.

Este fenómeno se da cuando hay relaciones de dependencia entre las personas: padres e hijos, profesores y alumnos... El por qué sucede, estaría relacionado con una energía sutil que las personas somos capaces de enviar a otras; también interviene la que pone en marcha el niño para adaptarse a lo que se espera de él y, así sentirse tenido en cuenta, positiva o negativamente.

Conviene revisar nuestras expectativas, pues, a veces, actuamos de forma contradictoria. Por ejemplo, le decimos al hijo que estudie, pero creemos que no lo hará, dado que lo hemos intentado muchas veces. Ese proceso ha estado salpicado con frases del estilo: “Así no aprobarás; no haces más que ver la televisión”. Sin darnos cuenta, estamos colaborando en que el hijo cumpla lo que pensamos.

Lo que los padres y las madres esperamos de los niños tiende a cumplirse. Por tanto, necesitamos tener expectativas constructivas que les permitan sacar lo más brillante de ellos mismos y desechar las negativas, pues les llevan a la degradación y a la merma personal.

El efecto Pigmalion es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pigmalion emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su auto concepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

Características del pigmalion positivo:

1. Las expectativas realistas de los padres influyen positivamente en el hijo.

2. Los mejores padres se caracterizan por su cualidad de pigmaliones positivos.
3. Los padres ineficaces se caracterizan por carecer de esta cualidad de pigmaliones positivos.
4. Los hijos, suelen hacer lo que sus pigmaliones (positivos o negativos) esperan de ellos.
5. Lo más eficaz del pigmalion es su comportamiento (coherente con sus palabras): *el aspecto no verbal es el más influyente.*
6. En general, las expectativas negativas (del pigmalion negativo) se transmiten más fácilmente que las positivas.
7. Las expectativas positivas, realistas y alcanzables del pigmalion positivo potencian lo que ya existía en el hijo.
8. El pigmalion positivo funciona, no por arte de magia, sino porque crea un clima más favorable al crecimiento del otro, da más feedback, suministra más información o input, ofrece más oportunidades para que se le hagan preguntas y se le den respuestas (output).
9. Cuanto más jóvenes, más susceptibles somos a nuestros pigmaliones de uno a otro signo.

Tras la exposición de la terapeuta, se realizará un debate para aclarar dudas y comentar posibles ejemplos en los que fijarse para iniciar en la práctica en la vida cotidiana ser pigmaliones positivos para sus hijos.

➤ **3.Dinámica:**

El valor de las etiquetas en el entorno familiar. 25 min.

El objetivo de esta dinámica de grupo es experimentar las presiones que ejercen sobre las personas las expectativas de los demás. Concretamente en este punto hablamos de las presiones que pueden ejercer las creencias de la madre sobre sus hijos.

Se pretende mostrar los efectos que las etiquetas/creencias instauradas, producen en el comportamiento de cada uno dentro de un grupo como es la familia.

Una hoja "Las etiquetas en el entorno familiar" para cada una.

Las participantes deben discutir en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres: una de prevención del

consumo de drogas y otra de prevención de conductas violentas (puede cambiarse por cualquier otro ejemplo, según el nivel de comprensión del grupo). Cada participante lleva en la frente una etiqueta que desconoce (apréciami, consúltame, ríeme las gracias, obedéceme, ignórame, hazme caso, ayúdame, ten compasión de mi, cuídate de mi mala suerte, aconséjame, enséñame, respétame, búrlate de mí, castígame) y el resto del grupo le trata conforme a la etiqueta. Tras 10-15 quince minutos de discusión, cada mujer va diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice su etiqueta y expresar lo que ha sentido ante las reacciones de los demás.

El final de esta dinámica tiene como objetivo reflexionar cómo las etiquetas que ponemos a nuestros hijos pueden condicionar su comportamiento.

➤ **4.Dinámica:**

Facilitar el desarrollo de la autoestima en nuestros hijos. 25 min.

Este ejercicio tiene como objetivo de que las mujeres sean conscientes del gran poder que tienen como principal agente educador de sus hijos, y como tiene la posibilidad de aumentar la autoestima de sus hijos.

La terapeuta dará una lectura de un texto sobre la autoestima y deberán subrayar las frases que más les llamen la atención a cada una. Se compartirá en el grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

Dependiendo del tipo de grupo de mujeres que sea, se puede adaptar la dinámica y realizar una exposición verbal por parte de la terapeuta aclarando términos y facilitando la comprensión con ejemplos.

Factores que contribuyen decisivamente a la formación de la autoestima positiva o negativa de un hijo:

- El primero en importancia es el LENGUAJE CORPORAL, NO VERBAL, con que le "hablan" y se comunican con él quienes le rodean. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de la voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...
- Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima es la propia EXPERIENCIA DEL HIJO.

Se trata de que el hijo vaya descubriendo y "conquistando", con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene no hacer por él lo que él ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse. Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben animarles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

- La PALABRA es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que decírselo claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras pueden reforzar o debilitar la autoestima del niño, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen. La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva y efímera, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona. Jamás debemos utilizar epítetos denigratorios o descalificadores de la persona cuando nos dirigamos a nuestros hijos. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos. En la relación padres-hijos, debemos utilizar con sumo cuidado la reprensión?, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, "las caricias verbales", las palabras amables y alentadoras.
- Por encima de todo, tratemos de mantener la COHERENCIA entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales.
- Pautas a seguir para fomentar la autoestima en los hijos:
- No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no verbalmente, con claridad meridiana. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírselo (pues la mentira es enemiga de una auto imagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona (no confundir un error puntual con una

característica de la personalidad). Nuestras críticas deben ser constructivas.

- Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse y descubran su capacidad de mayor rendimiento, pero también accesibles a sus posibilidades reales, y respetando su ritmo de maduración, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito.
- No abrumar al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobación que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.
- No proyectemos en nuestros hijos nuestros propios temores y experiencias negativas. Hay que intentar que nuestro hijo no se vea "predestinado" a curar nuestras frustraciones o a cumplir nuestras esperanzas. Debemos aceptar a nuestro hijo con sus ideas y actitudes y dejarle tener sus propias experiencias. Analicemos nuestras propias ideas y temores y reflexionemos si hay alguna que pueda ser "irracional", fruto de alguna experiencia dolorosa que el chico o la chica no tienen por qué pasar. Esa idea es la que no tenemos derecho a intentar "colar" a nuestro hijo sin que él nos lo haya pedido, ni sus experiencias nos lo hayan hecho necesario transmitir. Si podemos darle consejos o contarle nuestras experiencias, pero nunca de forma categórica ni estableciendo reglas ("todo el mundo es así", "nadie te va a ayudar", "no te fíes de nadie", etc.)
- Esforzarnos en crear en nuestro hogar un ambiente caracterizado por:

LIBERTAD de equivocarse, para que nuestros hijos aprendan a tomar decisiones por su cuenta, sin miedo a que les rechacen o les humillen. Al hijo hay que darle oportunidad de que manifieste su capacidad de decisión, su posibilidad de equivocarse, su riesgo a errar en sus criterios, porque sólo eso le llevará a la madurez. Hay que admitir la competencia del hijo mientras no demuestre lo contrario.

DISCIPLINA, porque se ha comprobado que los jóvenes educados en un entorno excesivamente permisivo suelen tener menos autoestima que los formados en un entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y, a la vez, cordial.

RESPECTO hacia nuestro hijo, porque si le tratamos con verdadero respeto, su auto respeto aumentará, y él aprenderá a respetar a los demás. Ello supone que nunca el padre o la madre hable en lugar del hijo, que nunca suplanten al hijo en decisiones que puede tomar por sí mismo, ni impongan lo que ha de hacer, decir o pensar.

ACEPTACIÓN de los aspectos positivos y negativos propios y de los demás.

➤ **5. Dinámica:**

Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos". 20 min.

A partir de la presentación de distintas estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos (Taller 5), las madres comparten estrategias particulares que en su experiencia como tales les han sido eficaces.

Se pedirá a las madres que piensen en un conflicto que les haya ocurrido recientemente y que intenten realizar este registro:

Qué ha sucedido	Qué siento	Qué hago	Consecuencias

Después se comentará en grupo el registro y se les preguntará si la misma o similar situación volviese a ocurrir, ¿cómo le gustaría sentirse, actuar y pensar? ¿Estos nuevos sentimientos, pensamientos y conductas aumentarían la probabilidad de mejores resultados a corto plazo? --> ¿y a largo plazo?

El objetivo final de la actividad es que las madres les propongan a sus hijos realizar este sencillo registro para que puedan identificar con mayor facilidad las claves para resolver satisfactoriamente los conflictos.

Integración final y evaluación final. 15 min.

Se realizará una exposición psicoeducativa recogiendo todo lo expuesto durante la sesión, haciendo especial hincapié en la importancia que tiene la tener expectativas positivas hacia nuestros hijos, ser conscientes de que el cambio siempre es posible y valorando la importancia de convertirnos en modelos positivos para nuestros hijos.

En este último taller se pedirá a las participantes que describan en las hojas que la terapeuta repartirá: qué han aprendido, qué les ha gustado, expectativas cumplidas /no cumplidas, y propuestas de mejora.

Por último se abrirá un turno de preguntas.

C) RESULTADOS ESPERADOS

A través de este taller se pretende concienciar a las mujeres participantes de que el cambio es posible, pues los hijos que han vivido violencia de género y pueden aprender a comportarse violentamente, pero tienen muchas posibilidades de aprender en positivo y de cambio, pues están en sus primeras etapas de la vida. También se pretende dotar de unos mínimos básicos para que las mujeres aprendan a manejar la negatividad, el que la madre piense y proyecte en positivo sobre sus hijos puede ayudar al desarrollo satisfactorio de sus hijos. En último lugar, se pretende transmitir a las participantes sobre la importancia de que se conviertan en un modelo positivo para sus hijos, aprendiendo y enseñándoles al mismo tiempo a manejar emociones, fomentar su autoestima, desarrollar sus habilidades sociales y de comunicación, y a resolver conflictos.

