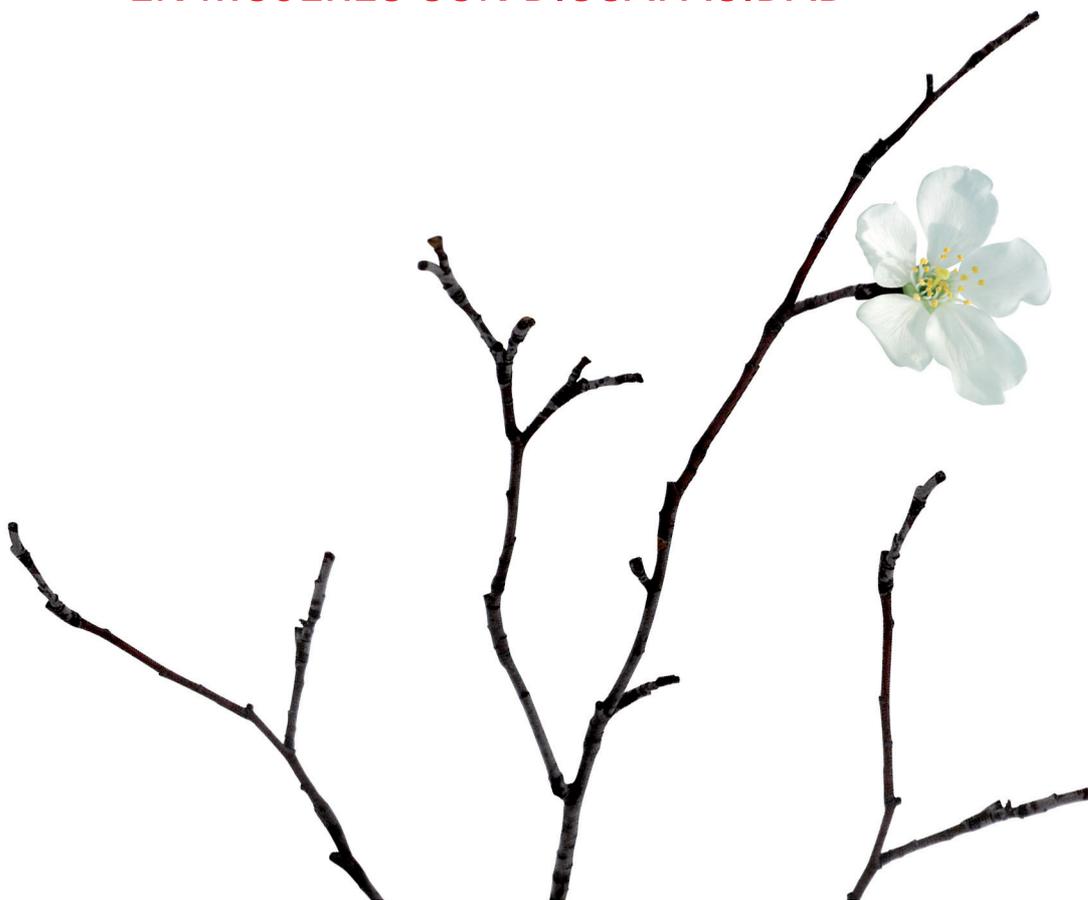


VIOLENCIA: **TOLERANCIA CERO**

Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"

APOYO PSICOSOCIAL Y PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN MUJERES CON DISCAPACIDAD



Obra Social "la Caixa"

VIOLENCIA: TOLERANCIA CERO

Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"

APOYO PSICOSOCIAL Y PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN MUJERES CON DISCAPACIDAD



Obra Social "la Caixa"

OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA".

VIOLENCIA: TOLERANCIA CERO

Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"

APOYO PSICOSOCIAL Y PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN MUJERES CON DISCAPACIDAD

EDICIÓN:

Obra Social “la Caixa”

AUTORÍA:

Isabel Caballero Pérez

Ana Vales Hidalgo

COORDINADORA:

Trinidad Donoso

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E ILUSTRACIÓN:

Doctor Magenta

IMPRESIÓN:

Edicions 62

© de los textos, Confederación Española de
Personas con Discapacidad Física y Orgánica
(COCEMFE), las autoras

© de la edición, Obra Social “la Caixa”, 2012

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

DL: B-6419-2012

Este material ha sido elaborado por psicólogos profesionales expertos en la atención psicosocial a personas con discapacidad física y orgánica. En cualquier caso, estos materiales se han creado desde una visión genérica, por lo que corresponde a los profesionales que desarrollen los talleres y que utilicen el material adjunto en el DVD, individualizar y adecuar las intervenciones a cada situación y hacer un buen uso del mismo.

Índice

8 Introducción

- 10 Género y discapacidad. La discriminación interseccional
- 12 La violencia de género hacia las mujeres con discapacidad
- 17 El Programa de Apoyo Psicosocial a mujeres con discapacidad
- 17 CARACTERÍSTICAS GENERALES
- 20 OBJETIVOS
- 20 ESTRUCTURA Y CONTENIDOS
- 21 METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN
- 21 DESTINATARIAS

23 TALLER 0. Creando el grupo

- 24 INTRODUCCIÓN
- 25 **Actividad 1.** El puzle
- 26 **Actividad 2.** El programa
- 28 **Actividad 3.** La tarjeta de visita
- 29 **Actividad 4.** El grupo como fuente de apoyo
- 30 **Actividad 5.** El punto de vista
- 32 CONCLUSIONES DEL TALLER 0

33 TALLER 1. Desarrollando una identidad completa

- 34 INTRODUCCIÓN
- 35 PRIMERA PARTE
- 36 **Actividad 1.** Cómo nos ven, cómo nos vemos
- 39 **Actividad 2.** El mito de las mujeres con discapacidad como objeto de cuidado
- 42 **Actividad 3.** Ponte en mi lugar
- 45 SEGUNDA PARTE
- 46 **Actividad 1.** Descubriéndome a mí misma
- 47 **Actividad 2.** Igual y distinta, única
- 50 **Actividad 3.** Participo del mundo
- 52 CONCLUSIONES DEL TALLER 1

53 TALLER 2. Dando coherencia a mi vida

54 INTRODUCCIÓN

55 PRIMERA PARTE

56 **Actividad 1.** La historia de mi vida

58 **Actividad 2.** Yo soy yo

61 SEGUNDA PARTE

63 **Actividad 1.** Promoción de la salud como estrategia de bienestar

66 **Actividad 2.** Relajación

68 **Actividad 3.** Afrontando pequeñas dificultades

72 CONCLUSIONES DEL TALLER 2

73 TALLER 3. Hacia la autonomía y el control de la propia vida

74 INTRODUCCIÓN

78 PRIMERA PARTE

79 **Actividad 1.** La identificación borrosa

82 **Actividad 2.** Yo qué cuento quiero protagonizar

84 **Actividad 3.** ¿Desde dónde me relaciono?

87 SEGUNDA PARTE

89 **Actividad 1.** Mi relación conmigo misma

92 **Actividad 2.** Habilidades de comunicación. Me respeto a mí misma

94 **Actividad 3.** Pedir no es demasiado

99 CONCLUSIONES DEL TALLER 3

**100 TALLER 4. La experiencia de maternidad.
Mujeres con discapacidad que son madres**

102 INTRODUCCIÓN

103 **Actividad 1.** Aprendiendo de la experiencia

106 **Actividad 2.** Espacios de complicidad

108 **Actividad 3.** Reparto de tareas

111 CONCLUSIONES DEL TALLER 4

112 TALLER 5. Participación social como espacio de desarrollo

114 INTRODUCCIÓN

116 **Actividad 1.** La dependencia y el aislamiento como maltratos

118 **Actividad 2.** Conocimiento situado

121 **Actividad 3.** El mapa de recursos de mi comunidad

123 **Actividad 4.** Qué necesito, qué puedo hacer

125 **Actividad 5.** El asociacionismo como vehículo de participación

128 CONCLUSIONES DEL TALLER 5

129 TALLER 6. Mujeres con discapacidad empoderadas

130 INTRODUCCIÓN

132 **Actividad 1.** Autorreconocimiento

134 **Actividad 2.** Deseos y temores

136 **Actividad 3.** Superando obstáculos

140 **Actividad 4.** Autocuidado

141 **Actividad 5.** Reconociendo el propio cuerpo

143 **Actividad 6.** Encontrando respuestas de forma activa

146 CONCLUSIONES DEL TALLER 6

147 TALLER 7. Conclusiones finales

148 INTRODUCCIÓN

149 **Actividad 1.** Hacemos balance

150 **Actividad 2.** Qué me llevo

152 Bibliografía

Introducción

Cualquier material que se elabore con el objetivo de fortalecer las competencias y promocionar el desarrollo adulto de las mujeres que han sufrido violencia de género ha de partir de la premisa de que, aun cuando la violencia de género sobre cualquier mujer comparte elementos comunes, hay manifestaciones específicas o diferencias sustanciales de esta violencia cuando la mujer presenta algún tipo de discapacidad. Esa especificidad debe ser analizada y darse a conocer tanto a especialistas en la prevención y tratamiento de casos de violencia de género como a la sociedad en general.

El programa de apoyo psicosocial para mujeres de la Fundación “la Caixa” es válido para ser aplicado a cualquier tipología de mujeres, independientemente de su edad, estatus social y económico y otras variables propias tomadas individualmente o como colectivo. Pero existen particularidades en las mujeres con discapacidad que es necesario tener en cuenta para que su aplicación resulte congruente con la filosofía del propio programa: que las mujeres se sientan protagonistas, que sea su voz la que predomine, que se sientan artífices del proceso de recuperación y que éste proceso contribuya a promover los factores de resiliencia y a activar el empoderamiento. Las mujeres con discapacidad son ante todo mujeres, sobre las que las desigualdades de género construidas en una sociedad patriarcal inciden de igual manera. En estos casos, lo pertinente sería hacer un esfuerzo para incluir de manera transversal los elementos específicos que se presentan cuando la violencia es ejercida sobre una mujer con discapacidad.

Precisamente en dicha línea va dirigida la propuesta que se presenta a continuación. Con ella se pretende ofrecer a la persona encargada de guiar el proceso, contenidos especializados que puedan ser utilizados en un programa de prevención y empoderamiento, aportando el elemento enriquecedor de la discapacidad como factor de diversidad a tener en cuenta cuando se habla de la realidad de las mujeres en una sociedad plural y diversa.

No es necesario, por supuesto, que los grupos estén formados sólo por mujeres con discapacidad, sino que esta metodología está abierta a la participación de mujeres con y sin discapacidad conjuntamente, facilitando de esta manera la interacción de distintas experiencias vitales.

Cada uno de los talleres que se desarrollan a lo largo de este material es perfectamente compatible, y puede ser enriquecido, con los talleres propuestos en la publicación de la Obra Social “la Caixa” (AAVV, 2006). Ahora bien, es preciso advertir la eventual necesidad de adaptar algunos contenidos y materiales a las particularidades directamente relacionadas con el género y la discapacidad, además de preveer ciertos recursos imprescindibles para desarrollar las actividades (p. ej. materiales en braille para mujeres ciegas, intérprete de lenguaje de signos para las mujeres sordas, accesibilidad del entorno, etc.).

Los talleres que se proponen son los siguientes:

Taller 0. Creando el grupo

Taller 1. Desarrollando una identidad completa

Taller 2. Dando coherencia a mi vida

Taller 3. Hacia la autonomía y el control de la propia vida

Taller 4. La experiencia de la maternidad. Mujeres con discapacidad madres

Taller 5. Participación social como espacio de desarrollo personal

Taller 6. Las mujeres con discapacidad empoderadas

Taller 7. Conclusiones finales

Como introducción previa a la realización de los talleres, se propone la exposición crítica de la realidad de más de dos millones de mujeres en nuestro país, que aún permanecen invisibles para una sociedad que ha construido en torno a ellas una imagen irreal y desdibujada a partir de los estereotipos y clichés del sistema patriarcal.¹

Género y discapacidad. La discriminación interseccional

Todas las mujeres tienen múltiples identidades, incluso identidades en conflicto. Nunca se es simplemente “mujer”, sino que existe una multiplicidad de identificaciones que se producen a través de un amplio abanico de categorías

¹ AAVV “Indicadores de exclusión social de mujer con discapacidad”. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Associació Dones no Estàndards y Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, 2002.

culturales.² Precisamente, conocer esas intersecciones es fundamental ya que, de lo contrario, se corre el riesgo de que, por ejemplo, la discapacidad eclipse cualquier otra dimensión, y se acabe por percibir sólo a individuos con discapacidad a secas, sin identidad sexual, sin identidad de género... No hablamos, por lo tanto, de “la mujer con discapacidad” como una identidad monolítica, sino que se tienen en cuenta las circunstancias de cada una de ellas. Las diferencias importan.

La discapacidad, sin que llegue a constituirse en un elemento esencializador de todo un colectivo, sí es una diferencia significativa producto de una relación contingente que no debe obviarse cuando se aborda el tema de la igualdad entre los géneros.

Para introducir el enfoque de la discapacidad desde esta perspectiva es necesario realizar, previamente, una serie de precisiones en torno a dos conceptos fundamentales: el género y la construcción social de la discapacidad.

Sin entrar en mayor detalle, diremos que el género es un concepto que se refiere al sistema de funciones de mujeres y hombres y las relaciones entre ellos determinadas, no por la biología, sino por el contexto social, político y económico. Por su parte, cuando se habla de discapacidad se está haciendo referencia a un constructo fundamentado en la hegemonía del denominado ‘cuerpo capaz’, siendo la sociedad quien determina qué personas con ciertas deficiencias (no todas) pueden ser catalogadas como personas con discapacidad.

Existen paralelismos interesantes entre los conceptos de discapacidad y género. En ambos casos nos encontramos ante construcciones sociales donde, a partir de ciertas características, normalmente visibles (la deficiencia o el sexo biológico) se atribuyen particularidades homogéneas que esencializan a todas las personas que presentan estos rasgos. Tanto el cuerpo femenino como el cuerpo con discapacidad están atravesados por discursos culturales que lo sitúan en el ámbito de ‘lo otro’ en relación con la normatividad impuesta por el cuerpo masculino, blanco, propietario, sin discapacidad...

La confluencia de todos estos factores sitúa a las mujeres con discapacidad en una región gris, donde las situaciones de exclusión y discriminación son

2 CALVO SALVADOR, Adelina; GARCÍA LASTRA, Marta, y SUSINOS RADA, Teresa (eds.). *Mujeres en la periferia. Algunos debates sobre género y exclusión social*. Icaria. Barcelona, 2006.

complejas y las estrategias de solución pueden diferir de las ensayadas por las mujeres sin discapacidad. Por lo tanto, existen al menos dos ejes fundamentales que se entrecruzan a partir de los cuales se debe realizar todo acercamiento a la realidad de las mujeres con discapacidad:



Existe, por lo tanto, un espacio de intersección en el que se sitúan las mujeres con discapacidad. Es por ello por lo que el marco teórico del que se parte es la denominada teoría de la interseccionalidad, en virtud de la cual las situaciones de opresión que se solapan generan formas específicas de sentir la discriminación, por lo que no siempre es posible afirmar que una persona está siendo discriminada por sólo un factor. El tema de la discriminación por razón de género y discapacidad debe ser abordado teniendo en cuenta que son categorías relacionales. De esta manera no se produce una suma automática de discriminaciones por razón de género, por un lado, y por la discapacidad, por el otro, sino que la interseccionalidad genera situaciones específicas, frente a las cuales se hace preciso adoptar soluciones concretas.

La violencia de género hacia las mujeres con discapacidad

Según datos extraídos de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia de 2008 elaborada por el Instituto Nacional de Estadística, en España viven 3.847.900 personas con discapacidad, lo que supone el 8,5% de la población. De ellas, el 60% son mujeres. En España se presentan cada año más de 100.000 denuncias por violencia de género. No existe información sobre el número de mujeres con discapacidad que sufren maltratos físicos y psicológicos, pero las organizaciones de personas con discapacidad y las organizaciones de mujeres con discapacidad señalan que la situación es preocupante. Existe violencia estructural y ésta se refleja en diferentes entor-

nos y no sólo sobre mujeres con discapacidades severas.³ La discapacidad, sea cual sea, agrava la situación.

Según el Informe elaborado por el Parlamento Europeo sobre la situación de las mujeres de los grupos minoritarios en la Unión Europea en el año 2004, casi el 80% de las mujeres con discapacidad es víctima de violencia y tiene un riesgo cuatro veces mayor que el resto de mujeres de sufrir violencia sexual. Así como las mujeres sin discapacidad son objeto de una violencia mayoritariamente causada por su pareja o ex pareja, las mujeres con discapacidad están expuestas además a la violencia de personas de su entorno, ya sea personal sanitario, de servicio o personas cuidadoras.

Existen ciertas condiciones específicas, además de las que se dan en el resto de mujeres, que pueden propiciar situaciones de violencia de género sobre las mujeres con discapacidad, tales como:

- Falta de autoestima e información, que hace creer a muchas mujeres que el maltrato es un fenómeno que no debe ser denunciado.
- Imposibilidad de hacer uso de los recursos disponibles en materia de violencia de género (centros de información, casas de acogida, información en formatos accesibles...).
- Poca credibilidad de las declaraciones que realizan las mujeres con discapacidad, especialmente aquellas con discapacidades que afectan a la comunicación o de tipo intelectual, como interlocutoras válidas a la hora de denunciar.
- Imposibilidad real de defenderse físicamente del agresor.
- Miedo a perder al compañero maltratador de quien depende para realizar las actividades básicas de la vida diaria.⁴

Puede resultar paradigmático el tema de las agresiones sexuales sobre niñas y mujeres con discapacidad. En una sociedad empeñada en considerar a las mujeres con discapacidad como seres asexuados, las agresiones sexuales contra ellas no resultan excepcionales precisamente. Y es que se

3 CALVO SALVADOR, Adelina; GARCÍA LASTRA, Marta, y SUSINOS RADA, Teresa (eds.). *Mujeres en la periferia. Algunos debates sobre género y exclusión social*. Icaria. Barcelona, 2006. Opus cit.

4 Para una aproximación: AMUVI *Mujeres con discapacidad y violencia sexual: Guía para profesionales*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2008.

ha constatado que las mujeres con discapacidad, debido a la discriminación interseccional, conforman un grupo más vulnerable a sufrir violencia sexual. Muchas son las razones que explican esta mayor vulnerabilidad o riesgo, tanto en relación con la discapacidad propiamente como en relación con factores vinculados al entorno actitudinal. En este sentido, hay una serie de ideas erróneas que ejercen como mecanismos de perpetuación de esta mayor vulnerabilidad, como son suponer que al ofrecer cuerpos diferentes, éstos son enfermos y no atractivos; entender que un cuerpo con discapacidad no es un cuerpo sexuado; interpretar que la discapacidad es incompatible con el deseo sexual.

De este modo se presta poca o ninguna atención a desarrollar y educar la sexualidad de estas mujeres, incluyendo en esta educación no sólo la prevención de embarazos no deseados o las infecciones de transmisión genital, sino también la educación de las habilidades sociales y de los afectos o la relación con el propio cuerpo, entre otros aspectos. Al mismo tiempo, cuando se perpetran abusos sexuales contra alguna mujer con discapacidad, ésta en ocasiones es puesta en duda en cuanto a la veracidad de su relato o denuncia, por retroalimentación de las falsas ideas ya expuestas.

A lo anteriormente mencionado se añade la creencia, entre muchos agresores, de que por tener discapacidad estas mujeres sufren menos, ya que tienen menos sensibilidad o raciocinio; la idea de que son ellas, faltas de atractivo, las que provocan al agresor, y, finalmente, el supuesto de que al tratarse de una agresión a una mujer con discapacidad el delito es menos grave que si no tuviese discapacidad.

Basten estas líneas para apuntar que una educación sexual democrática, respetuosa y veraz es hoy una herramienta clave e imprescindible para un desarrollo pleno de la sexualidad y una estrategia para la consecución de la igualdad entre mujeres y hombres independientemente de origen, discapacidad, edad, etnia, orientación sexual o credo, entre otros factores.

Por otro lado es necesario señalar que la violencia ejercida por las personas cuidadoras no encaja en la categoría de violencia de género propiamente dicha, aunque en ocasiones resulta sumamente difícil deslindar ambas

situaciones,⁵ especialmente si se tiene en cuenta el carácter interseccional de este fenómeno. La violencia ejercida sobre mujeres con discapacidad no es siempre unicausal, sino que, por el contrario, distintos factores se entrecruzan generando situaciones específicas, nuevas, a las que los recursos destinados a la prevención y el tratamiento de la violencia de género no siempre dan una respuesta satisfactoria.

Las mujeres con discapacidad, y muy especialmente las que presentan discapacidades severas, han recibido constantes mensajes que las sitúan fuera de ciertos roles que el modelo de sociedad patriarcal considera que son conaturales a las mujeres. Desarrollar el rol de compañera y esposa forma parte de ese conjunto de funciones no predicables, de acuerdo con el modelo vigente y claramente discriminatorio, de las mujeres que forman parte de este colectivo. Los mecanismos de socialización han sido los instrumentos más eficaces para transmitir esta imagen irreal y estereotipada de las mujeres con discapacidad. Las familias, los medios de comunicación, la escuela... han manejado un único modelo de mujer válido, en el cual las mujeres con algún tipo de discapacidad no consiguen identificarse.

Así, por ejemplo, la infantilización a que son sometidas muchas mujeres con discapacidad promueve que su posición de género en relación con los hombres sea de mayor subordinación y ello por varias razones, aunque principalmente se pueden resumir en dos claves: una socialización infantil, por lo que no se entrenan ni fomentan habilidades básicas de autonomía, promoviendo la dependencia y la falta de control sobre sus propios proyectos de vida; y la percepción que se tiene de ellas como "ángeles" y "eternamente niñas", que dificulta que puedan ser concebidas como posibles víctimas, pues se sobreentiende, en multitud de ocasiones, que nadie puede querer hacer daño a una mujer con discapacidad.

Hay que tener presente que quienes consiguen entablar una relación afectiva más o menos estable siguen siendo un porcentaje muy inferior si lo comparamos con el de la población de mujeres sin discapacidad. No cabe duda de que la posibilidad de mantener este tipo de relaciones tiene una especial significación en el caso de las mujeres con discapacidades severas, ya que supone

5 Un acercamiento a la experiencia de mujeres con discapacidad, en MORRIS, Jenny (ed.) *Encuentros con desconocidas. Feminismo y discapacidad*. Narcea, Madrid, 1997.

alcanzar un estatus social negado para muchas, por lo que la pérdida tiene un impacto de relevancia significativa.

Es por ello que las mujeres con discapacidad sienten un temor añadido a la pérdida del compañero, ya que supone la pérdida de un estatus inesperado para muchas de ellas. En ocasiones, además, dicha figura desempeña la tarea de cuidador, lo que reduce significativamente las posibilidades de denuncia, ya que el ejercicio de las tareas básicas de la vida diaria depende precisamente de quien, a su vez, inflige el maltrato. En este sentido, las relaciones asimétricas que se establecen en la pareja presentan un cariz específico cuando la mujer tiene una discapacidad.

De manera similar, las asimetrías de poder, aunque de otra índole, se plasman en los centros residenciales donde la gestión de los espacios, de los tiempos, en resumen de la propia vida, no siempre está en manos de la persona que allí reside. No son infrecuentes los casos de violencia que se producen en estos entornos, especialmente casos de violencia sexual. Sin embargo siguen existiendo ciertas resistencias a considerar que el maltrato que algunas mujeres reciben en dichos centros sea violencia de género.

El tema de la violencia de género pone en evidencia la invisibilidad que sufren las mujeres con discapacidad. Hoy por hoy no sabemos cuántas mujeres con discapacidad denuncian a sus parejas por malos tratos, cuántas mujeres adquieren una discapacidad a consecuencia de palizas y golpes de sus parejas, cuántos menores nacen o adquieren una discapacidad a causa de la violencia de género ejercida sobre sus madres durante el embarazo. Y no se trata solamente de conocer la incidencia de este fenómeno sobre las mujeres del colectivo, sino de poner a su disposición los medios necesarios para atajar estas situaciones.

Por todo ello resulta imprescindible poner en marcha un debate social en torno a esas formas de violencia que, teniendo sus raíces en la desigualdad de género, a veces se manifiestan de forma diversa, debido a la confluencia de otros factores de opresión que se entrecruzan, como puede ser el caso de la discapacidad.

Concienciar, por un lado, a la sociedad y, por otro, a las propias mujeres con discapacidad de esta realidad es un desafío de envergadura, ya que implica al mismo tiempo trabajar cuestiones relacionadas con la identidad y la subjetividad femeninas, que sistemáticamente han venido siendo negadas para las mujeres con discapacidad, especialmente para las que presentan discapacidades más graves.

El Programa de Apoyo Psicosocial a mujeres con discapacidad

CARACTERÍSTICAS GENERALES

El programa que aquí se propone consiste en un conjunto de talleres elaborados con el claro objetivo común de promover la autonomía y fortalecer una identidad positiva de las mujeres con discapacidad, por lo que no se trata ni de un programa de atención terapéutica ni de un programa formativo. Está orientado hacia la máxima participación de las propias mujeres de tal razón que ellas mismas son las que protagonizan el proceso y marcan el ritmo en que se van desarrollando los contenidos en función de sus intereses, necesidades y características individuales.

Todo ello requiere que, para el desarrollo de los talleres, las personas responsables de la coordinación de los mismos cuenten con las competencias suficientes en el manejo y desarrollo de grupos, conocimientos del ámbito psicosocial, formación en materia de violencia de género así como en perspectiva de género. Finalmente se hace necesario que estas personas conozcan adecuadamente aspectos básicos en relación con la discapacidad, ya que habrán de adecuar las actividades, materiales, espacios y recursos a las especificidades que cada una de las mujeres presente por razón de su discapacidad.

A efectos de apoyar esta labor no es posible, ni acorde a la perspectiva que aquí se plantea, ofrecer un recetario de talleres, actividades y contenidos para impartirse de forma invariable y mucho menos adaptada, de partida, a cualquier tipo de discapacidad. Ello sería obviar la idiosincrasia y diversidad de las mujeres a las que va dirigido este programa. En cambio se refieren aquí algunas precisiones de cara a facilitar la labor de adaptación de este programa.

El concepto de discapacidad, como cualquier otra construcción sociocultural, ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y ha pasado de considerarse un problema individual, a poner la atención en la relación de la persona con el entorno como desencadenante de la discapacidad.

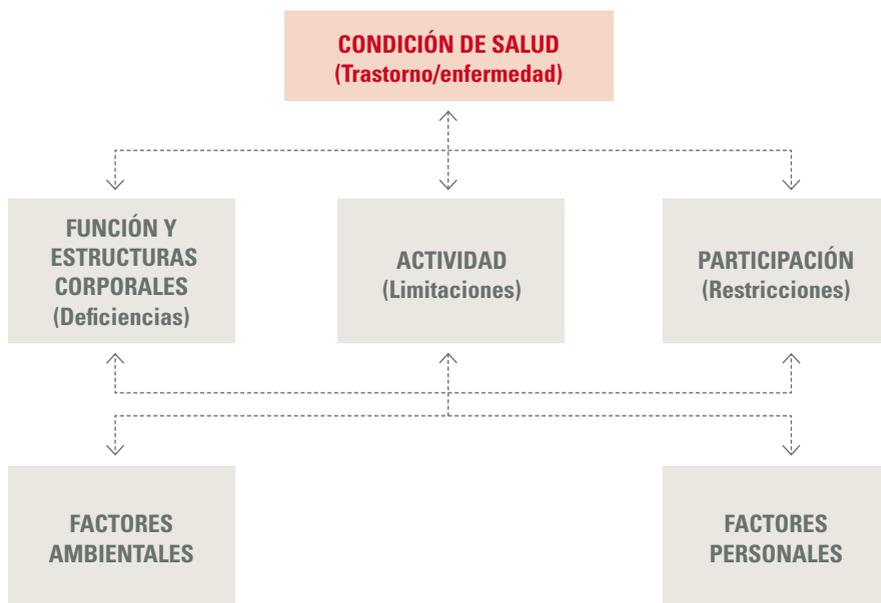
Aun cuando de modo generalizado se sigue utilizando la Clasificación Internacional de Discapacidades, Deficiencias y Minusvalías (CIDDM) elaborada por la OMS, que establecía de manera lineal una relación causa-efecto entre las deficiencias (pérdida de funcionamiento a nivel de órgano), las discapacidades

(limitaciones de la actividad, a nivel individual) y las minusvalías (desventaja social, a nivel social), esta clasificación fue sustituida por la actual Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) en 2001. Esta clasificación incluye cambios profundos y habla de:

- Deficiencias de función y deficiencias de estructura (antes, deficiencias)
- Limitaciones en las “actividades” (antes, discapacidades)
- Limitaciones en la participación (antes, minusvalía)

De este modo la discapacidad se convierte ahora en un término que engloba tanto las limitaciones en la actividad como en la participación y se incluyen factores que están relacionados con la salud, convirtiéndose así en una clasificación de componentes de la salud, en lugar de hablar de la enfermedad.

Interacciones entre los componentes de la CIF.⁶



6 Extraído de Clasificación de discapacidad. COCEMFE Castilla-La Mancha <http://www.cocemfecyl.es/blok/discapacidad/oms.html>.

Al margen de esta clasificación y con una finalidad exclusivamente pedagógica, se suele hacer alusión a las discapacidades estableciendo cinco tipologías:⁷

a) Discapacidad física y orgánica: afecta a funciones o estructuras y no tiene por qué conllevar limitaciones en la actividad o la participación. Puede ser detectable o no a simple vista. Algunas personas con discapacidad física u orgánica pueden tener movilidad reducida, por lo que serán necesarios recursos y servicios plenamente accesibles.

b) Discapacidad sensorial: supone la deficiencia en las funciones de la vista y/o el oído, principalmente. Implica limitaciones en la actividad y la participación debido a que los sistemas de comunicación están diseñados para personas que oyen y ven. Recursos y mecanismos como el lenguaje de signos o el braille, así como otro tipo de adaptaciones, son necesarios para facilitar la comunicación y, por lo tanto, la participación social.

c) Discapacidad mental: supone algún tipo de trastorno o enfermedad mental y afecta a la conducta y a las relaciones y, en algunos casos, a la propia autonomía.

d) Discapacidad intelectual: implica un desarrollo intelectual por debajo de la media, aunque no se trata de algo estático ni mucho menos independiente del contexto social en que se mueve la persona. Se incluye aquí el síndrome de Down, por ejemplo.

e) Parálisis cerebral: se trata de un trastorno global de la persona, generalmente originado durante la gestación, el parto o la primera infancia. Supone una lesión cerebral que puede afectar a multitud de funciones, aunque generalmente lo más alterado suele ser la función motora.

Por regla general, en la literatura se suele hablar de discapacidad manifiesta cuando ésta es detectable a simple vista, frente a la no manifiesta, que debe ser revelada por la propia persona para que ésta se conozca. Esta dimensión de “visibilidad” o “no visibilidad” de la discapacidad tiene muchas implicaciones a nivel social, y deberá contemplarse en el desarrollo del programa.

En general, y de cara a facilitar la participación plena de las mujeres, tanto con movilidad reducida como con otro tipo de limitaciones, se recomienda

7 Extraído de la Guía *Unidades de empleo para mujeres. Guía metodológica y de trabajo*. Elaborado por ERGA, S.L. para el Instituto Andaluz de la Mujer, 2008.

que las actividades propuestas que impliquen exigencias de motricidad, tanto fina como gruesa, se hagan de forma colaborativa, en grupos. Además deberá prestarse especial atención a la duración de las sesiones, iluminación y ventilación, nivel de ruido así como a la comodidad de los asientos.

OBJETIVOS

El programa se plantea, como objetivo general, la potenciación de las capacidades y recursos para el desarrollo integral de las mujeres con discapacidad. De este modo se considera necesario impulsar procesos de reflexión y acción que favorezcan el empoderamiento, entendiendo éste como “la expansión en la libertad de escoger y de actuar, aumentar la autoridad y el poder de las personas sobre los recursos y las decisiones que afectan a su vida”,⁸ en definitiva, la capacidad y libertad para diseñar un proyecto de vida propio.

Para ello se proponen los objetivos específicos siguientes:

- Crear oportunidades para el desarrollo personal y social.
- Capacitar a las mujeres para el análisis crítico de las desigualdades relacionadas con el género y la discapacidad.
- Fortalecer los recursos de protección y prevención de la exclusión social.

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

El programa se estructura en 8 talleres, algunos de ellos divididos en dos partes, en los que se trabajan diversos contenidos encaminados a la consecución del objetivo inicialmente propuesto.

Taller 0. Creando el grupo

Taller 1. Desarrollando una identidad completa

Taller 2. Dando coherencia a mi vida

Taller 3. Hacia la autonomía y el control de la propia vida

Taller 4. La experiencia de maternidad. Mujeres con discapacidad que son madres

⁸ En Alonso Lorente, Ana. *El enfoque de género en los proyectos de desarrollo local*. Proyecto Colabora.con. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía, 2003.

Taller 5. Participación social como espacio de desarrollo

Taller 6. Mujeres con discapacidad empoderadas

Taller 7. Conclusiones finales

METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN⁹

El programa se lleva a cabo siguiendo un formato de grupo, dado que proporciona seguridad, comprensión y apoyo; fomenta la percepción en las mujeres de que no han sido las únicas que han experimentado determinadas situaciones; potencia el desarrollo de la autonomía personal, facilita recibir y prestar ayuda en el seno del propio grupo; propicia la verbalización de las situaciones vividas; favorece la exposición a modelos alternativos de pensar, sentir y actuar, y ofrece oportunidades para que sus miembros asuman compromisos de cambio frente al resto del grupo.

Se plantean, para su ejecución, sesiones de entre 1,5 y 3 horas de duración para cada actividad, dependiendo de las características del grupo, de la carga de contenidos de la actividad en sí misma y, cómo no, de la propia persona responsable o coordinadora del grupo.

El programa ha sido diseñado para que cada profesional pueda adecuarlo a las mujeres a las que va dirigido, no siendo exclusivamente para mujeres con discapacidad. Igualmente es posible realizar sólo algunas actividades de cada taller, o trabajar sólo algunos talleres, siempre y cuando se dote de sentido, unidad y coherencia a todas las actividades que se lleven a cabo.

DESTINATARIAS

Las destinatarias de este programa son mujeres en toda su diversidad. En cambio, se ha prestado especial atención a mujeres con discapacidades. Del mismo modo que cada persona es única, las discapacidades hay que abordarlas como una característica específica de cada persona, de tal razón que no se pueden establecer a priori actividades completamente adaptadas para todas las mujeres con independencia de su discapacidad. Al contrario, será la persona responsable de la coordinación y ejecución de los talleres quien deberá

⁹ La metodología del programa coincide con la propuesta en el Programa de Prevención de la Obra Social "la Caixa": "Violencia Tolerancia Cero, por lo que la misma se ha trasladado a este documento.

contar con los conocimientos, experiencia y destreza para ir adaptando cada una de las actividades que se proponen a las características y requerimientos individuales de cada una de las mujeres que participen en el grupo.

Ciertamente, y con carácter general, será necesario que las mujeres sordas cuenten con sistemas de comunicación como intérprete de lenguaje de signos (si conocen este lenguaje) u otros alternativos, como textos, pictogramas o lectura de labios.

En caso de mujeres ciegas, el uso de imágenes visuales tendrá que acompañarse de audiodescripción, braille, etc.

Para finalizar, si nos encontramos con mujeres que presentan movilidad reducida, bien en la motricidad fina, bien en la gruesa, o en el habla, por ejemplo, habrá de procurarse que las actividades que requieran de estas habilidades sean colaborativas y grupales, no individuales, puesto que estarían excluyendo a estas mujeres.

TALLER 0

Creando el grupo



INTRODUCCIÓN

Un aspecto esencial para el funcionamiento de un grupo y, sobre todo, para la consecución de los objetivos que se establezcan, es la implicación de las personas que forman parte del mismo desde el primer momento. Ello aún más cuando se trata de personas adultas, ya que como tales, cuentan con la sabiduría y la capacidad necesarias para gestionar sus propios procesos de aprendizaje y enriquecimiento.

Por esta razón, es de interés comenzar el programa por una serie de actividades destinadas a que las mujeres conozcan perfectamente en qué va a consistir el programa, establezcan los primeros vínculos con compañeras, aunque éstos sean superficiales, y empiecen a tomar conciencia de que el desarrollo y los resultados de este programa serán fruto de una labor tanto individual como grupal.

OBJETIVOS:

Conocer al resto del grupo e iniciar la comunicación y la participación.

CONTENIDO:

Conocimiento del grupo.

Introducción a la actividad

Una clave para el buen funcionamiento de un grupo es la conciencia por parte de sus miembros de que se es un grupo. Para ello el primer aspecto a abordar es que cada una de las personas que lo componen conozca a las demás, pudiendo detectar vivencias o experiencias comunes o parecidas, así como fomentar comentarios e interacciones positivas.

Desarrollo de la actividad

Tras una presentación inicial de quien lleva el grupo, con su nombre y su labor dentro del mismo, se explica la actividad que se va a desarrollar, teniendo que situarse todas sentadas y formando un círculo.

Quien coordina el grupo explicará que a partir de este momento se ha creado un grupo, pero para que lo sea de verdad sus integrantes tienen que conocerse. Para ello se repartirá a cada una de las mujeres una pieza de un puzle. Por turnos, cada una se presentará al grupo, diciendo cómo quiere que la llamen, una cualidad y algo que se llevaría a una isla desierta. Tanto la cualidad como el objeto que se llevarían a la isla han de comenzar por la misma letra de su nombre, para facilitar el recuerdo. Conforme cada una se presenta, se acerca al centro y pone la pieza en el suelo, tratando de encajarla con las anteriores.

Al finalizar, quedará una figura, una especie de red. Cada participante deberá ahora presentar a la compañera que tiene al lado y recordar su cualidad. Mientras, la coordinadora del grupo irá escribiendo sobre las piezas del puzle estas cualidades.

Ahora el grupo se conoce un poco más, han construido ya algo en común que, de algún modo, las representa, ya que cada una puede aportar al grupo, entre otras cosas, la cualidad que se ha recogido en el puzle.

Conclusiones a la actividad

Ahora somos un grupo, podemos guardar este puzle como símbolo de que lo que vamos a construir nos incluye a todas y de que nos podremos apoyar mutuamente, unidas como en una red.

ACTIVIDAD 2 | El programa

OBJETIVO:

Motivar a las mujeres para la participación dando a conocer los objetivos y contenidos principales del programa así como empezar a darles protagonismo.

CONTENIDOS:

Objetivos principales del programa, normas grupales.

Introducción a la actividad

Para facilitar la motivación y la implicación en el grupo es paso previo conocer los contenidos y objetivos del programa que se va a desarrollar y, de algún modo, mostrar su potencialidad para convertirse en una herramienta para el crecimiento personal. Además de ello, que las propias mujeres puedan establecer unas premisas o normas de funcionamiento del grupo, de forma consensuada y con la orientación de la coordinadora, favorece aún más la motivación a participar activamente.

Desarrollo de la actividad

La coordinadora del grupo hará una breve presentación de los talleres que se irán llevando a cabo. Se entregará a cada participante una copia de esta presentación, indicando, además, los horarios y la duración de las sesiones. Se debatirá en grupo sobre las expectativas y motivaciones personales para participar en el mismo.

A continuación, el grupo se dividirá en otros más pequeños y debatirá qué normas consideran necesarias para que éste funcione como tal, se genere cohesión y se fomente el respeto y el apoyo mutuos. Después, cada subgrupo presentará al resto las normas consensuadas, argumentando por qué las considera importantes o necesarias. La coordinadora irá tomando nota de las mismas y, finalmente, entre todas se escogerán las que se consideren mayoritariamente positivas.

Se podrá facilitar al grupo la generación de normas o hábitos positivos, a través de algunas preguntas clave como por ejemplo: “lo que se dice aquí dentro, ¿creéis que se debe contar fuera?, ¿por qué?, ¿qué se puede o no se puede contar?, ¿si alguna no puede venir, creéis que debe avisar?, ¿cómo se puede hacer para que sepamos quién viene y quién no?, tratando de que salgan normas importantes como la confidencialidad, la puntualidad, el respeto, etc.

Conclusión

Es importante darnos cuenta de que lo más relevante de este programa y quienes van a protagonizar su desarrollo somos las propias mujeres, que tenemos que tener voz individual y, conjuntamente, lo que motiva a la participación.

OBJETIVO:

Afianzar el conocimiento y el clima de aceptación entre las mujeres del grupo.

CONTENIDO:

Conocimiento interpersonal.

Introducción de la actividad

Seguir conociendo poco a poco al grupo, favoreciendo la aceptación y valoración de unas a otras, es importante para garantizar el buen desarrollo del mismo.

La expresión de lo que una es, quiere, sabe o desea, por ejemplo, puede servir para seguir encontrando aspectos comunes y diferentes.

Desarrollo de la actividad

Se propone al grupo que cada una piense un concepto, idea o imagen que la defina en algo o incluso que realicen un dibujo o figura de plastilina¹⁰ a través del cual puedan transmitir algo de sí mismas.

A continuación se da un tiempo para que lo elaboren y, posteriormente, cada una presentará al resto su dibujo, imagen o concepto. La presentación puede ser orientada por la coordinadora para que en la misma se expresen cualidades de una misma.

10 En todas las actividades tendrá que recurrirse a materiales y recursos variados, ya que hay que contemplar la diversidad de las distintas discapacidades. Así, por ejemplo, si participan mujeres ciegas será conveniente no sólo hablar de imágenes, sino también de conceptos o sensaciones. Y usar junto al dibujo o la expresión corporal, la creación de figuras tridimensionales, como puede hacerse con la plastilina. Cuando se utilizan recursos para decorar el aula, éstos deberán presentarse adecuadamente a las mujeres con discapacidad visual, y deberán situarse a una altura accesible para usuarias de silla de ruedas o mujeres de talla baja.

La coordinadora, tras la presentación, realizará algunas preguntas clave: ¿qué le gusta a esta mujer que has representado?, ¿qué deseo le gustaría cumplir?, ¿qué se le da bien?, para que todas, al final, hayan expresado algún deseo, alguna destreza o habilidad y algún hobby.

Cada dibujo o creación se recogerá y servirá como elemento decorativo de la sala donde se desarrollarán los talleres del programa. A la finalización del programa se podrá retomar para modificarse, ampliarse, enriquecerse, incluso servir como elemento de evaluación del propio cambio experimentado.

Conclusión

Nos hemos conocido mejor y paso a paso vamos descubriendo aspectos que nos diferencian y otros que nos unen. Constatamos también que podemos aprender muchas cosas de las demás.

ACTIVIDAD

4

El grupo como fuente de apoyo

Se toma del Programa de apoyo psicosocial para mujeres de la Obra Social “la Caixa”. Construimos el grupo (p. 73 y 74).

OBJETIVO:

Fomentar el respeto y el reconocimiento a la diversidad en las opiniones y puntos de vista.

CONTENIDO:

La diversidad de los puntos de vista.

Introducción de la actividad

Con más frecuencia de la que deseamos nos encontramos en situaciones en que nos cuesta entender formas de pensar diferentes a las nuestras. Esto suele ocurrir, entre otros motivos, porque la información de que disponemos nunca es completa y ésta depende de las propias experiencias, valores, actitudes y conocimientos. A excepción de actitudes y comportamientos discriminatorios, es positivo para el buen desarrollo de las relaciones en el seno de un grupo que se respeten y valoren las distintas opiniones y puntos de vista. Para fomentar estas actitudes se propone una sencilla dinámica que facilita esta reflexión.

Desarrollo de la actividad

Contamos con un grupo de mujeres con distintas discapacidades. Se propone llevar a la sesión un objeto, como por ejemplo un cubo, un portavelas o cualquier cosa que pueda interpretarse de forma ambigua en función del ángulo desde el que se mira o del sentido que se utiliza para explorarla. Este objeto se colocará dentro de una caja.

Se explica a las mujeres del grupo que van a poder explorar un objeto y que tendrán que decir qué es. Se acerca a las mujeres, una por una, la caja con el objeto, de modo que algunas podrán verlo por completo, otras sólo podrán mirarlo a través de un agujero en la caja, otras sólo podrán tocarlo, etc. Así garantizaremos que todas las mujeres participen, independientemente de si tienen discapacidad visual o motora, por ejemplo.

Una vez que el grupo ha explorado el objeto, cada mujer dice lo que cree que es. Puede ser que todas las mujeres estén de acuerdo o que se produzca diversidad de opiniones en torno a de qué se trata. La responsable del grupo deberá orientar el debate para responder a las preguntas: ¿realmente podéis afirmar cada una de vosotras que habéis acertado?, ¿es posible que haya varias respuestas que son ciertas o correctas?, ¿qué os hace pensar que estáis en lo cierto frente a lo que dicen otras compañeras?

Conclusión

Lo que percibimos por los sentidos es sólo una parte de la realidad. La experiencia nos dice que esa percepción se corresponde con una realidad completa, pero estrictamente sólo podemos afirmar la certeza de la parte que hemos percibido. Lo mismo ocurre a lo largo de la vida. Sólo conocemos a las personas, los hechos, los lugares, etc., parcialmente. Tomar en cuenta el punto de vista de las demás personas y, sobre todo, reconocer que no estamos en posesión de la verdad, permite enriquecer el conocimiento, los puntos de vista y, finalmente, favorece una cultura de respeto y tolerancia por la diversidad. Es positivo que esta actitud acompañe la labor de este grupo a lo largo de todas las actividades y temas que se vayan tratando.

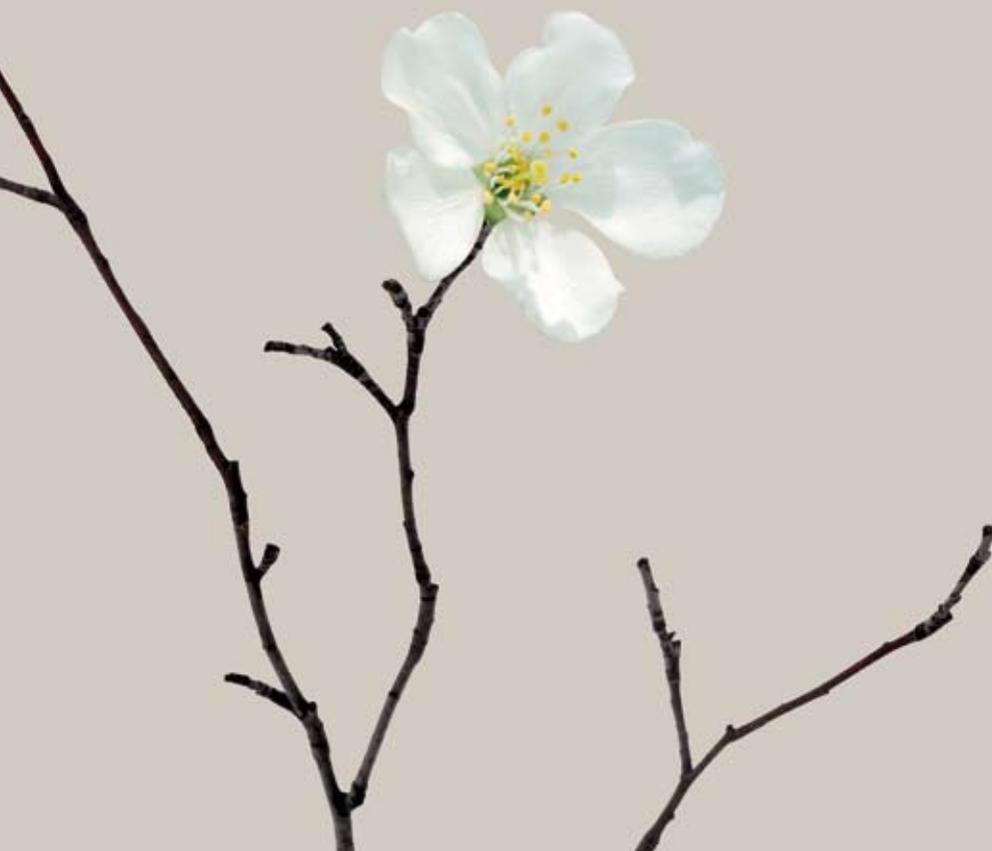
CONCLUSIONES DEL TALLER 0

A lo largo de estas actividades hemos podido conocer un poco mejor el camino que hemos emprendido con este programa, los objetivos que se persiguen y cómo los vamos a conseguir. Además hemos podido conocer un poco a las que nos acompañarán en este camino, otras mujeres con experiencias parecidas o muy distintas a las nuestras. Ya hemos experimentado el trabajo en grupo y la escucha, el respeto a las opiniones de las demás, y hemos tomado algunas decisiones como grupo. Estamos preparadas para continuar este camino.



TALLER 1

Desarrollando una identidad completa



INTRODUCCIÓN

Desarrollar una identidad propia como mujeres que, entre otras características, tienen discapacidad, supone el desarrollo de una conciencia del yo individual, pero también como ser social que forma parte de la comunidad con todos los derechos de ciudadanía. El desarrollo de una identidad propia pasa por:

- el reconocimiento de una misma como única;
- la concienciación sobre los estereotipos y mandatos que se imponen a las mujeres con discapacidad;
- la desvinculación de estos estereotipos y mandatos, y
- el encuentro con los propios valores, capacidades y cualidades.

Así, a lo largo de este taller se pretende precisamente poner en primer plano el conjunto de ideas, mandatos y estereotipos que, aún hoy, giran en torno a las mujeres y hombres y, cómo no, en torno a mujeres y hombres de colectivos específicos como el de la discapacidad. Se trata de favorecer la reflexión para caer en la cuenta de la asignación cultural que se ha dado a cada sexo en lo que se denomina género femenino y género masculino y que genera desigualdades en todos los ámbitos de desarrollo de la ciudadanía. Al mismo tiempo se da este fenómeno en relación con la discapacidad, por lo que a lo largo del taller se tratará de que las mujeres se hagan conscientes de estas influencias sobre sus propias vidas, poniendo así las bases para el cambio y la asunción de una identidad más libre de estereotipos.

Se trata, por tanto, de un proceso de análisis y de reflexión que puede verse impulsado y enriquecido cuando el mismo se desarrolla con el acompañamiento del grupo. Partiendo siempre de las ideas y creencias previas de cada una de las mujeres que participan en el grupo, será preciso poner en primer plano, desde lo positivo, lo que cada una es, quiere, desea, actúa para separarlo y diferenciarlo de lo que no se quiere ser, en multitud de ocasiones derivado de la presión social y no de elecciones libres. Ello será un elemento de partida para reconocerse y valorarse, en la diversidad, fortaleciendo y enriqueciendo un autoconcepto positivo.

PRIMERA PARTE

La primera parte de este taller está destinada precisamente al análisis y reconocimiento de los estereotipos y roles que se asignan a mujeres y hombres, con y sin discapacidad, introduciendo además espacios básicos de relación como son la pareja y la familia. Es posible reconocer así que el papel que se asigna a las personas es diferente, no en función de características naturales o intrínsecas sino sociales, y cómo los estereotipos favorecen que se desvirtúen y minimicen situaciones de desigualdad flagrante, como es la violencia contra las mujeres.

Así, partiendo del análisis de los mecanismos sociales por los que se perpetúan los estereotipos de género y discapacidad, se irá profundizando hasta abordar las consecuencias de entender feminidad y masculinidad como complementarias, desiguales y con diferentes responsabilidades, valores y capacidades, entre otras cuestiones.¹¹

Objetivos de la primera parte:

- Conocer los mecanismos de construcción social del estereotipo de género y discapacidad y sus posibles consecuencias.
- Analizar la influencia de los estereotipos en las relaciones afectivas.
- Conocer las consecuencias de la violencia sobre las mujeres.

11 SANZ, Fina, en *Psicoerotismo femenino y masculino. Amar desde la Terapia de Reencuentro*. Ed. Kairos, 2003, reflexiona sobre estas subculturas femenina y masculina.

OBJETIVOS:

Conocer algunos mecanismos de construcción del género y la discapacidad. Llamar la atención sobre las posibles consecuencias discriminatorias de los estereotipos.

CONTENIDOS:

Mecanismos de construcción social del género y la discapacidad. Desigualdades generadas por los estereotipos.

Introducción a la actividad

Permitir que se manifiesten de forma espontánea las ideas sobre cómo son las mujeres y hombres con y sin discapacidad es un modo de hacernos conscientes de las construcciones sociales interiorizadas que determinan en muchos aspectos nuestro comportamiento, valores, incluso nuestra identidad. Ser conscientes de ello es estrategia imprescindible para el cambio.

Se propondrá una dinámica para hacer manifiestas estas ideas o estereotipos a partir de la cual se podrá iniciar un debate y análisis crítico que permita dilucidar que el género y la discapacidad son construidos y perpetuados socialmente y, como resultado de este trabajo grupal, se podrán conocer y entender mejor los agentes que ejercen un papel de transmisión y reforzamiento de estos roles y estereotipos.

Desarrollo de la actividad

REVOLTIJO DE ESTEREOTIPOS

Se sugiere que las mujeres contesten de manera espontánea a las preguntas ¿cómo son las mujeres?, ¿cómo son los hombres? La coordinadora del grupo irá tomando nota de las respuestas para posteriormente conducir al grupo a debatir si estas características asignadas a mujeres y hombres son naturales o sociales.

Una vez debatido y reflexionado si las características asignadas a mujeres y hombres son o no intercambiables, es decir, si son o no naturales, y una vez debatido el nivel de ajuste a la realidad de la diversidad de mujeres y hombres, se propone la lectura y debate del siguiente texto que se corresponde con una breve historia de vida.

ELENA Y MARÍA

Lectura del siguiente texto:

Elena tiene 40 años y vive con su madre y su padre. Cuando era pequeña le gustaba jugar a las novias junto con su hermana, simulando que se casaban el mismo día. Ese juego no era del agrado de su madre, que le decía que no podría casarse de mayor, pero que no sería ningún problema ya que ellos la cuidarían y la querrían siempre. De pequeña se llevaba muy bien con su hermana María, aunque sentía un poco de envidia porque la vestían con colores vivos y alegres, mientras que a ella le compraban ropa oscura, para pasar así desapercibida. Era normal, claro, con su discapacidad, adónde iba a ir luciendo palmito. Se enamoró de algún que otro chico pero tanto su hermana como sus padres se opusieron a que estableciera alguna relación afectiva más estable.

María, la hermana, estudió trabajo social y actualmente trabaja en un sindicato. Está casada y con dos hijas. Elena, muy animada por su madre, estudió para administrativa y sabe hablar francés, pero nunca buscó trabajo, pues su padre le decía que con su discapacidad estaba mejor en casa. Hoy Elena por fin tiene una habitación para ella, aunque a veces la comparte con sus sobrinos cuando vienen de visita. Cuida de su madre y su padre, especialmente de él, porque ha empezado a tener problemas de movilidad. Curiosamente aquella jovencita que no iba a formar su propia familia es hoy la principal responsable de la casa de sus progenitores.

Ahora echa la vista atrás y piensa que podría haber hecho otra cosa con su vida, pero aun así es optimista y consciente de sus capacidades. Siente que aún tiene mucho tiempo por delante para emprender nuevos proyectos.

Tras la lectura se invita al debate y reflexión grupal, que puede provocarse mediante preguntas como: por las conclusiones que pueden obtenerse de esta historia, ¿cómo son las mujeres con discapacidad?, ¿hubiese sido igual si Elena hubiera sido un chico?, ¿han educado por igual a María y a Elena?, ¿han tenido las dos las mismas oportunidades?, ¿han podido desarrollar por igual sus proyectos de vida?

Conclusiones

La construcción social en torno al género y la discapacidad impregna todas las esferas, y los estereotipos que siguen asignándose a estas mujeres se traducen en historias de vida como la de Elena, con una experiencia vital completamente distinta a la de María por el hecho de presentar discapacidad. Sin embargo, no existe un perfil o etiqueta de “mujer con discapacidad”, como no existe un único modo de ser mujeres u hombres. Con esta actividad podemos observar que todas las personas etiquetamos a las demás en función del género, la discapacidad u otras cuestiones, pero es preciso que pongamos a prueba estas etiquetas y ser flexibles para que no se conviertan en formas de discriminación.

OBJETIVOS:

Analizar la influencia de los estereotipos románticos en la relación de pareja.

Analizar la influencia de los estereotipos de los celos en la relación de pareja.

Analizar la influencia de los estereotipos en torno a la ética del cuidado y las mujeres con discapacidad en las relaciones de pareja y familiares.

CONTENIDOS:

Diferencias entre relaciones igualitarias y relaciones asimétricas que generan desvalorización.

Introducción a la actividad

Los mandatos y estereotipos generados en torno al ideal de amor romántico están relacionados con una posición de subordinación de la mujer al hombre, la postergación de los propios deseos y necesidades, el vacío y la dependencia del amor del hombre. Además la exaltación de los celos como prueba de amor ejerce un control importante sobre el modo en que mujeres y hombres nos relacionamos, tanto en la pareja como en otro tipo de relaciones.

Uno de los mecanismos con mayor poder sobre el comportamiento y que afecta a la identidad o autoconcepto es la interiorización de estos estereotipos como propios. Así participamos de las relaciones situándonos desde unos roles no siempre igualitarios. Del mismo modo, las mujeres con discapacidad también asumen roles estereotipados y todas las personas interiorizan ideales de relaciones de cuidado que pueden generar expectativas y mandatos que empobrecen y limitan las oportunidades de desarrollo personal.

Muchos son los elementos que actúan transmitiendo estos estereotipos y roles, y muchas las influencias que determinan algunos modelos de relación como ideales. Es el caso, por ejemplo, de las telenovelas, pero antes, de los

cuentos infantiles, las canciones,¹² etc. Algunas confusiones que suelen darse son: amor-control, pasión-celos, discapacidad-dependencia, discapacidad-inmadurez, discapacidad-castigo.

Se propone la lectura de algunos testimonios que permitan analizar estas falsas ideas subyacentes en el comportamiento de familiares, pareja, etc., de estas mujeres con discapacidad.

Desarrollo de la actividad

EN PRIMERA PERSONA

Lectura y reflexión de testimonios de mujeres con discapacidad

“En mi casa no me gusta que sepan adónde voy cuando salgo, porque cada vez que salgo me dicen «cuidadito con lo que haces», como si fuese a ponerme en peligro a cada instante”.

Ana, 50 años. Vive en un centro residencial.

“... sentía que mi madre se culpaba, de que me culpaba a mi, de que se privaba de vivir, de que me castraba totalmente, yo he tenido una incapacidad para sentir que quería a mi madre, y me he sentido muy mal”.

Luisa, 32 años. Vive sola desde hace un año.

“Quién se iba a imaginar que yo, la ‘inválida’ en silla de ruedas, acabaría cuidando a mi madre en andador”.

Elvira, 59 años. Cuida de su madre y vive con ella.

12 Actividades interesantes y útiles para deconstruir los mandatos de género en adolescentes y jóvenes pueden encontrarse en DE LA PEÑA, Eva. Maletín para la Coeducación. *Ni más ni menos, igual a 2*. Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato, 2007.

“Yo creo que una mujer con discapacidad tiene que aguantar más todavía la violencia por parte de sus maridos por la dependencia...”.

Pepa, 52 años. Vive con su hijo.

“Nunca tuve mucha seguridad en mí misma, pero con él dejé de ser una persona. Me consideraba una carga que él tenía que llevar a cuestas, que no servía para nada, que con la discapacidad ya no era ni una mujer...”.

Manoli, 44 años. Vive con su hija y su hijo.

DEBATE

¿Qué os sugieren estas reflexiones de mujeres con discapacidad? En función de lo que expresan estas mujeres, ¿cuál creéis que es el estereotipo que tiene la gente de su entorno sobre las mujeres con discapacidad? Y ellas mismas, ¿cómo se perciben en sus relaciones?

A partir de este debate, se invitará a analizar de dónde provienen estos estereotipos y, sobre todo, cómo influyen en que se establezcan relaciones igualitarias o asimétricas: ¿qué idea ofrecen los medios de comunicación de la ética del cuidado?, ¿cómo actúan una madre ideal y un padre ideales?, ¿cuál es el papel de una mujer con discapacidad en la pareja o con sus progenitores?, ¿se promueve su autonomía, su capacidad para tomar decisiones propias y para desarrollarse como persona en todas sus facetas?, ¿qué modelos de identificación ofrecen los medios de comunicación a las mujeres con discapacidad?, ¿influye el modo en que se educa y socializa a las mujeres con discapacidad en la posición que ocupan en las relaciones de pareja y familiares?, ¿qué opináis del papel de los celos en la relación de pareja?, ¿qué sería deseable para ti, como mujer con discapacidad, esperar y ofrecer en las relaciones?

Llegar a hacer propios estereotipos y mandatos impuestos dificulta desarrollar habilidades de afrontamiento y de autocuidado. En cambio, ser conscientes de que las relaciones humanas son mucho más ricas y complejas que lo que nos contaron, saber que las asimetrías y juegos de poder están presentes también

en las historias de amor, facilita que como mujeres nos resituemos en el centro de nuestro espacio vital, al lado de las personas que amamos, realizando el esfuerzo activo de posicionarnos en relaciones de igualdad, de respeto, tolerancia y de intimidad.

Conclusiones

Entendemos la relación de pareja positiva donde, además de la intimidad y el respeto a espacios exclusivos individuales, se fomenta y valora el crecimiento personal de la otra o del otro. Al mismo tiempo, tenemos las herramientas para situarnos en pie de igualdad en las relaciones, tanto de pareja como familiares u otras, acompañando y siendo acompañadas en el bonito proceso que es la vida.

ACTIVIDAD

3

Ponte en mi lugar

OBJETIVO:

Conocer algunas consecuencias de la violencia sobre las mujeres con discapacidad.

CONTENIDO:

Percepción de las dificultades y conflictos que encuentran las mujeres con discapacidad agredidas.

Introducción a la actividad

Es más que probable que en algún momento de nuestra vida hayamos tratado con mujeres maltratadas. En cambio, es también probable que no hayamos detectado esta situación por muchas razones, como es la activa ocultación de la situación por parte de la propia mujer, pero también por un total desconocimiento de cuáles son las consecuencias del maltrato sobre las mujeres. Asimismo es frecuente que en muchos contextos se banalicen las manifestaciones de la violencia, quizá porque en muchas ocasiones lo que trasciende

son las horribles muertes de mujeres en manos de sus parejas o exparejas, tornando invisibles otras muchas violencias cotidianas.

Con esta actividad se pretende realizar un somero acercamiento a los pensamientos que pueden invadir a las mujeres con discapacidad que están siendo maltratadas para poder apreciar cómo se manifiesta la violencia. Es común observar pensamientos distorsionados, sentimientos de culpa e inutilidad, así como temores y falta de autoestima.

Desarrollo de la actividad

Se propone la lectura de este texto invitando a la fantasía guiada para luego generar el debate.

“Soy yo. Me asomo al balcón, deseosa de que alguien oiga mi grito silencioso y acuda a rescatarme. Presa en mi propia casa, atada sin cuerdas por esta silla sin batería para impedir mi huída. Pensar lo que nos queríamos, pensar cómo me cuidaba y cómo me mimaba. Podría coger el teléfono y gritar a través de él. ¿Quién iba a creerme? Una mujer en silla de ruedas tan felizmente casada, ¿qué más se puede pedir?, ‘tullida’ y con pareja, y encima con un hijo, que vaya desgracia de madre ‘inválida’.

¿Dónde ir si llamo?, hay casas de acogida, lo he visto en la tele pero en mi situación, con la silla... ¿voy a poder ir allí? Además, bien me lo tiene dicho: perderé a mi hijo si le dejo, no me darán la custodia estando yo como estoy, siendo una inútil. Quién va a creer que sus golpes no dejan marca pero sí una herida en el fondo de mi ser, quién va a creer que soy presa, sin derecho a visita ni paseo, salvo cuando así él lo decide. Cómo gritar sin voz, cómo correr sin motor. Si en el fondo es bueno, yo soy una carga, es normal que prefiera que esté siempre aquí, para que no me pase nada, siempre tan despistada, si no sabe cómo actuar, no puede con todo él solo”.

El debate puede girar en torno a las siguientes cuestiones: ¿qué sentimientos ha generado el texto?, ¿cómo crees que se podría escapar de esta situación?, ¿cómo debe mostrarse el agresor con el entorno?, ¿por qué crees que puede ser complicado que te crean?, ¿por qué teniendo una discapacidad te iban a retirar la custodia?, ¿crees que los recursos existentes para proteger a las víctimas de violencia están adaptados para todo tipo de discapacidades?, ¿cómo podrías gritar por teléfono si fueses sorda?, ¿qué tipo de maltrato está infligiendo el agresor en esta historia?, ¿qué otras formas de maltrato imaginas diferentes a los golpes que de sobra conocemos?, ¿cómo terminarías la historia?

Conclusiones

No hay justificación alguna para el maltrato. En este caso la violencia de que está siendo víctima la mujer de la historia es una violencia por omisión o abandono. El no cuidar o el limitar la actividad son formas de maltrato específicas sobre mujeres con discapacidad, aunque puede haber otras muchas.¹³

Conocer estas formas de violencia específicas es importante para facilitar la autopercepción de que se es víctima cuando se está siendo maltratada y no se ha sido educada ni informada para detectarlo.

13 Para profundizar en las formas de maltrato hacia las mujeres con discapacidad, remitimos a la primera parte de este libro y a las conclusiones del Informe sobre Violencia, Mujer y Discapacidad, elaborado en el marco de la Iniciativa Comunitaria DAPHNE de la Comisión Europea, dirigido a detectar y denunciar la situación de injusticia social y vulneración de los derechos fundamentales sufridos en situaciones cotidianas por las mujeres con discapacidad.

SEGUNDA PARTE

Toda vez que la primera parte se ha dedicado especialmente a desmontar estereotipos y, de algún modo, a facilitar a las mujeres con discapacidad que se desvinculen de estos mandatos y tomen distancia de ellos, así como a analizar cuáles son las consecuencias posibles de la asunción de estos estereotipos como naturales, es el momento de volver la mirada hacia una misma.

Durante la segunda parte de este taller se tomará tiempo para descubrir la propia individualidad, lo que hace a cada persona única. Todo ello siempre desde lo positivo, desde una perspectiva de crecimiento y de autodescubrimiento a través de la autoobservación y la expresión creativa de lo que cada una es, que es coherente y estable a lo largo del tiempo, con la potencialidad de cambiar hacia o en lo que cada mujer desee.

Objetivos de la segunda parte:

- Visibilizar y conocer aspectos positivos que nos hacen únicas.
- Reconocer valores y capacidades.
- Simbolizar la intersección entre la identidad personal y la identidad social. La aportación de cada persona a la sociedad.

OBJETIVOS:

Visibilizar y conocer aspectos positivos que nos hacen únicas.

CONTENIDOS:

Expresar la unicidad de la persona, reconocer las aportaciones, cualidades, peculiaridades que nos hacen únicas.

Introducción a la actividad

Alejarnos de la esencialización de las mujeres es reconocer la diversidad humana y valorarla como una riqueza. En tiempos en que el sistema de valores está llegando a homogeneizar a muchas mujeres en todo el mundo, abandonar la cultura de las esencias y reivindicar la individualidad de cada mujer es favorecer su empoderamiento. Por esta razón resulta útil abordar la propia identidad desde ese ser única.

Dedicar tiempo a observarse y expresarse es un paso en el camino para conocerse a una misma, y para reconocerse como mujeres con una identidad coherente y estable a lo largo del tiempo y de las experiencias. Por otra parte, sacar a la luz cualidades y capacidades también permite potenciar aquello que más valoramos de nosotras mismas, reconocernos en papeles y roles que no imaginábamos y modular aquello que menos nos gusta o nos hace más difícil llegar a ser libres y estar empoderadas.

Desarrollo de la actividad

Dibujarse, escribirse, expresarse a una misma desde lo positivo mediante collage, música, canciones o palabras, incluso con el cuerpo, los gestos y el contacto, tratando de mostrar al grupo quién soy yo, por dentro y por fuera. La forma en que esta actividad se realice será en función de las mujeres con discapacidad del grupo, garantizando que todas pueden desarrollar la actividad puesto que ésta se adapta a las características individuales de cada una de ellas.

Tras dar un tiempo a cada mujer para pensar y elaborar su presentación-creación, se solicitará que cada una lo muestre al resto. La coordinadora pondrá el acento en las peculiaridades de cada mujer, otorgándoles reconocimiento y provocando la reflexión: ¿qué me hace ser única y valiosa?, ¿qué me hace ser tan valiosa como las demás?, ¿qué valores y actitudes tengo?

A continuación se propondrá a cada mujer que recoja algo positivo de las compañeras, haciendo especial hincapié en cómo, cada una de ellas, se ha expresado a sí misma de forma diferente.

Conclusiones

Todas las mujeres tenemos muchas características, cualidades y capacidades que nos hacen ser valiosas. Tenemos, además, capacidad y oportunidad de desarrollar y potenciar aquello que más valoramos de nosotras mismas y que nos hacen únicas.

ACTIVIDAD

2

Igual y distinta, única¹⁴

OBJETIVO:

Reconocer valores y capacidades.

CONTENIDOS:

Capacidades y cualidades personales de cada participante.

Introducción a la actividad

Existe la creencia popular de que hay buenas y malas formas de ser. Ahora bien, en realidad cada forma de ser es única y diferente, y por lo tanto no es posible hacer un catálogo de buenas o malas formas de ser.

14 Adaptado del taller De la identidad de víctimas a la de supervivientes. Segunda parte, actividad 2 (página 35). Programa de apoyo psicosocial para mujeres de Obra Social "la Caixa".

Ciertamente, y en función de nuestras normas sociales, hay algunas formas de pensar, actuar, opinar que son socialmente rechazables y que suponen el empobrecimiento de algunas personas y de sus relaciones. En cambio, e independientemente de estas normas sociales, el modo de pensar, sentir, actuar, opinar y crear es distinto y propio de cada persona, y su reconocimiento y valoración enriquecen al individuo y a la sociedad.

Sin embargo, no siempre hemos aprendido a reconocer y hablar positivamente de una misma, y resulta más fácil que sean otras personas quienes reconozcan nuestra valía. Siendo esto importante, es necesario que cada una sea consciente que el reconocimiento y la valoración parten de una misma.

Con esta actividad se pretende seguir descubriendo, a una misma y al grupo, las cualidades positivas que se poseen para darles valor y contribuir al fortalecimiento de la propia autoestima.

Desarrollo de la actividad

Se reparte a cada una de las participantes la siguiente ficha:

Físicamente mi cuerpo me permite...	Tengo habilidad para...
Me gusta de mí...	Tengo conocimientos de...

Las mujeres se dispondrán en grupos de tres para rellenar la ficha y presentarla a las compañeras del grupo. Las mujeres con discapacidad que no puedan escribir (por razones de movilidad o sensoriales) estarán acompañadas de una ayudante para rellenar la ficha.

Una vez terminada esta parte de la actividad, cada participante presentará al gran grupo la ficha de una compañera de su subgrupo, de tal manera que, en el pequeño grupo, se presente a sí misma y, en el gran grupo, sea presentada por otra mujer. Cuando todas las fichas hayan sido presentadas se generará el debate: ¿qué habéis sentido al tener que describir estas capacidades y

cualidades?, ¿os ha costado encontrarlas u os ha resultado fácil?, ¿qué os ha gustado más, presentar las propias cualidades o las de la compañera?, ¿por qué creéis que es así?

Se evitará fomentar la valoración social de aspectos irrelevantes para el desarrollo de la persona, especialmente aquellos sujetos a modas y que no dependen de una misma, esto es, la juventud o la belleza, por ejemplo, ya que generan frustraciones, inseguridad y esclavitudes innecesarias a las mujeres con y sin discapacidad, dificultando el empoderamiento de las mismas. En sentido contrario, se valorará especialmente aquellas cualidades y capacidades que dependen de una misma y pueden potenciarse.

Conclusión

Tenemos muchas cualidades y capacidades que son comunes, pero la forma en que las sentimos, pensamos y utilizamos en nuestras relaciones, en nuestra vida, en nuestro estar en el mundo, así como nuestros valores y creencias nos hacen únicas, tanto por dentro como por fuera. Eso además nos hace tan valiosas como el resto y nos otorga identidad. Una identidad que podemos mostrar y reconocer al mundo positivamente.

OBJETIVOS:

Simbolizar la intersección entre la identidad personal y la identidad social. La aportación de cada persona a la sociedad.

CONTENIDOS:

Damos estructura y coherencia a nuestra vida personal y social, y desde esa estructura proyectamos nuestra participación en el mundo.

Introducción a la actividad

Durante estas actividades hemos trabajado dos dimensiones de la identidad, la personal y la social (en el sentido de cómo desplegamos nuestra identidad en nuestras relaciones). Sabemos que esta división es tan sólo teórica y que los seres humanos somos un mosaico de estas identidades, identidades que se cruzan, se comparten, se tocan, se aglutinan, se difuminan... como por ejemplo los intereses y las capacidades personales que se acoplan a las oportunidades disponibles para su expresión en el entorno social.

En esta actividad queremos simbolizar el mosaico que resulta de la intersección entre estas dos identidades y expresar, mediante una escultura, la conjunción de estas dos dimensiones indivisibles del ser humano.

Desarrollo de la actividad

Se puede explicar la actividad comenzando por estas palabras: “En nuestra vida diaria nos relacionamos con muchas personas y desarrollamos papeles diferentes en función de una misma, pero también de las relaciones que hemos establecido. Así, por ejemplo, en la relación con mi madre, desarrollo un rol o papel de hija”. Visibilizarnos como mujeres con discapacidad en roles

15 Tomado del taller De la identidad de víctimas a la de supervivientes. Segunda parte, actividad 4 (página 39). Programa de apoyo psicosocial para mujeres de Obra Social “la Caixa”. Con adaptaciones.

como el de madre, amante, amiga, trabajadora o activista es un modo de ruptura de los estereotipos vigentes y, por tanto, una estrategia para la conquista de espacios de desarrollo.

Sobre la metáfora de la identidad como mosaico se propone al grupo la escenificación de los siguientes roles:

- **trabajadora**
- **hija**
- **amiga**
- **activista**
- **estudiante**
- **madre**
- **amante**

Se da a escoger a las mujeres el rol que deseen escenificar, si bien se procurará que todos los roles queden escenificados. Cada mujer se expresará mediante su cuerpo y el de las demás compañeras, de modo que si tienen movilidad reducida puedan indicar a otras la escultura que quieren representar. Igualmente se podrán usar símbolos y el tacto, por ejemplo con mujeres con discapacidad visual. Las formas de comunicación humana pueden ser muy diversas y es positivo desarrollarlas todas.

Con cada representación se abrirá el debate: ¿qué rol has escenificado?, ¿por qué has elegido escenificar ese rol?, ¿qué querías expresar?, ¿qué habéis interpretado el resto del grupo?, ¿cómo te has sentido?, para profundizar desde lo positivo en la contribución que hacen a la comunidad, así como su desarrollo como mujeres únicas con multitud de papeles.

Conclusión

Siendo únicas y diferentes, también tenemos la capacidad de desarrollar, en la unicidad, distintas formas de estar en el mundo, de adaptarnos a distintos roles y, desde estos papeles, reconocer nuestra aportación a la comunidad y a la sociedad.

CONCLUSIONES DEL TALLER 1

Desarrollando una identidad completa

A lo largo de este taller hemos podido analizar y comprobar que quienes somos es producto de nuestras experiencias, del lugar y los contextos en que nos desarrollamos, incluso del momento histórico en el que vivimos. En cambio, tenemos las capacidades y oportunidades de realizar un análisis que nos permita diferenciar lo que somos de lo que queremos ser, lo que nos han impuesto de lo que deseamos. Sabemos que la influencia de los estereotipos relacionados con el género y la discapacidad no van a eliminarse de un día para otro, pero también somos conscientes de que podemos tomar distancia de ellos y reconocernos como mujeres únicas y valiosas, que poco a poco se liberan de estas cargas y mandatos y crean su propia identidad personal y social.



TALLER 2

Dando coherencia a mi vida



INTRODUCCIÓN

Un elemento conformador de la autoestima es el autoconcepto, el componente cognitivo de la autoestima que se entiende como la afirmación de lo que una misma es, la opinión que cada persona tiene sobre su propia personalidad y su conducta. Incluye también la autoimagen y depende en cierto modo de las propias convicciones. Un autoconcepto bien desarrollado supone ser conscientes de las propias potencialidades y necesidades, lo que a su vez permite tener confianza en uno mismo. Requiere además una buena dosis de capacidad para permitirse cometer errores y perdonarse.

El autoconcepto, por tanto, supone llegar a cierto nivel de conciencia respecto de cuáles son las convicciones propias, aceptando que, a menudo, dichas convicciones están fuertemente influidas por el contexto que rodea a las personas. En un sistema patriarcal como el actual se han desarrollado una serie de expectativas, roles y funciones específicos y diferentes para unas y otros, así como para colectivos concretos, como las mujeres con discapacidad. Inmersas e inmersos en este sistema, a veces es difícil distinguir entre lo que se es y cómo se es, de lo que se desea ser, y de lo socialmente esperado sobre la persona en función de determinadas coordenadas. Se está hablando aquí de multitud de estereotipos que en ocasiones son asumidos acríticamente por las personas sobre sí mismas.

Es complejo despojarse tanto de las expectativas creadas en torno a una misma como persona, como de presiones sociales específicas por razón de género y discapacidad para llegar a establecer y distinguir quién o cómo se es y, más aún, qué y cómo se quiere ser. Así, aun cuando hay una gran variabilidad, es posible afirmar que la construcción social en torno a las mujeres con discapacidad tiende a etiquetarlas como dependientes, asexuadas, infantilizadas, dignas de lástima, poco aptas para el ejercicio de roles de cuidado, como la maternidad o las tareas relacionadas con la reproducción de la vida, así como poco aptas para el ámbito laboral formal. En multitud de ocasiones se observa cómo muchas mujeres con discapacidad han interiorizado, con mayor o menor nivel de conciencia, muchos de estos mandatos, lo que disminuye no sólo sus oportunidades sino que también dificulta el desarrollo de una correcta autoestima.

PRIMERA PARTE

La primera parte de este taller se dedica a facilitar un espacio para la introspección y la reflexión sobre una misma mediante la narración de la propia historia de vida. Este ejercicio de recuerdo permite a las personas dotar de coherencia a su historia, encontrar elementos comunes a distintas experiencias, así como reconocer las capacidades que se desplegaron en el pasado.

Durante la elaboración de la historia de vida se puede tomar distancia de las propias experiencias, tanto positivas como negativas, analizarlas y entender los sentimientos, emociones y conductas que se experimentaron para, finalmente, afrontar el futuro desde el aprendizaje de la experiencia y desde la valoración de una misma.

El grupo, con la coordinación de la persona responsable del mismo, ejerce un papel de refuerzo de los esfuerzos y logros que cada mujer protagonizó en el curso de su vida, así como sirve de referencia y apoyo para la expresión de la propia historia en primera persona.

Los objetivos de la primera parte del taller son:

- Conocer distintas historias de vida, que dan cuenta de complicidades y favorecen la empatía, así como muestran que cada historia es única.
- Aprender a hacer una lectura positiva de la propia vida.
- Fomentar la capacidad de hablar de una misma en primera persona y desde lo positivo.
- Fomentar la expresión de cualidades positivas de otras personas.

OBJETIVOS:

Conocer distintas historias de vida, que dan cuenta de complicidades y favorecen la empatía, y muestran que cada historia es única.

Aprender a hacer una lectura positiva de la propia vida.

CONTENIDOS:

Desarrollo y puesta en común de las propias historias de vida.

Introducción a la actividad

Narrar la historia de la propia vida requiere encontrarse con una misma y con sus recuerdos, conectar sensaciones, emociones y comportamientos, analizar pensamientos y elaborar un hilo conductor que establece relaciones entre los acontecimientos vitales. Será importante prestar especial atención a los sentimientos que afloran, pero también al lenguaje y los diálogos internos que puedan llegar a detectarse, reorientando sentimientos negativos, fomentando que cada una de las mujeres consiga darse permiso para sentir, se perdone por aquello malo que ocurrió y saboree lo bueno que sucedió, consiguió, conquistó y luchó.

Desarrollo de la actividad

Para desarrollar esta actividad se podrá utilizar no sólo la escritura sino también el dibujo, fotografías propias o imágenes de revistas que sirvan a la narración. Igualmente se podrán usar símbolos, puesto que se garantizará la plena participación de todas las mujeres independientemente de las características de cada una de ellas. Por parejas, tríos o individualmente, se elaborarán las historias de vida, a partir de unas claves comunes que pueden facilitarse, como etapas de la vida o contextos de desarrollo (infancia, adolescencia, adultez; la familia, las amistades, la pareja; la sexualidad, el entorno, la escuela, el empleo, etc.) para asegurar que se recorren áreas básicas de la vida de cada una.

Una vez elaboradas, cada una de las mujeres narrará al grupo, la pareja o las dos compañeras del trío, su historia de vida para luego, entre todas, hacer una puesta en común y debate. Se prestará especial atención y apoyo a releer la propia historia tratando de resaltar los aspectos o consecuencias positivas de las experiencias y vivencias, los aprendizajes y los avances conseguidos, evitando detenerse en los aspectos negativos. Pudiendo verse el vaso medio lleno o medio vacío, la primera opción será siempre más enriquecedora, liberadora y positiva.

Conclusiones

Sentir que se comparten experiencias y sentimientos facilita el desarrollo de la empatía y, finalmente, el sentimiento de sororidad¹⁶ y de pertenencia al grupo y a la sociedad. Igualmente, ser conscientes de que quien soy tiene relación con mi historia pasada y que cada una de las experiencias vividas enriquece como persona es una herramienta para fortalecer un autoconcepto positivo. Al compartir la propia historia de vida, además, se da valor y reconocimiento a la propia voz, a los propios sentimientos y se refuerza la idea del valor único e irreplicable de la experiencia subjetiva de cada una de las mujeres del grupo.

16 Sororidad, según LAGARDE, Marcela: *amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario*. En PÉREZ, Mónica. CIMAC Noticias. Sororidad: nueva práctica entre mujeres. Martes, 24 de febrero de 2004. <http://www.cimacnoticias.com.mx/noticias/04feb/s04022404.html> (fecha de consulta: septiembre de 2011).

OBJETIVOS:

Fomentar la capacidad de hablar de una misma en primera persona y desde lo positivo. Fomentar la expresión de cualidades positivas de otras personas.

CONTENIDOS:

Las cualidades que caracterizan a cada una.

Introducción a la actividad

Es una dificultad típicamente de las mujeres en nuestra sociedad poder hablar de una misma en términos positivos, puesto que se asocia a un exceso de amor propio y éste, a un egoísmo incompatible con los ideales atribuidos y exigidos a las mujeres de darse a los demás, amar al otro, cuidarlo, ejercer la maternidad...¹⁷ La negación y relegación de una misma al último lugar es un mandato patriarcal hacia las mujeres que genera no pocos conflictos para ellas y, cómo no, también para las mujeres con discapacidad.

En esta actividad se invita precisamente a superar esos temores relacionados con hablar bien de una misma y comenzar a expresar y comunicar todo lo bueno que hay en cada una de las mujeres.

Desarrollo de la actividad

EN PRIMERA PERSONA

El grupo se dividirá en parejas. En cada una de ellas, por turnos, cada mujer hablará sobre sí misma con dos consignas: hablar siempre en positivo y empezar cada frase por “Yo soy”.

17 Término utilizado aquí para hacer referencia a un conjunto de actitudes, valores, comportamientos, deseos asociados con el ejercicio de la maternidad y que estarían relacionados con la no violencia, la cultura de la paz y de la entrega al otro, así como con el altruismo. Este ejercicio no conlleva, en este contexto, el haber sido madre de hecho, bien biológicamente o por otra vía.

Una vez las parejas han terminado es el momento de la puesta en común. Será de interés ahondar en las emociones sentidas, en las dificultades encontradas, y tratar de relacionar la experiencia con posicionamientos vitales por género y discapacidad. Se invitará al grupo a elaborar un listado de cualidades positivas a lo largo de la semana, tratando de superar las elevadas autoexigencias a la hora de reconocer las mismas. Para ello será de interés invitar a la autoobservación de las mujeres y a tener en cuenta que las personas tienen la capacidad de adaptarse a los distintos requerimientos que ofrecen los diversos contextos en que se desenvuelven, por lo que el repertorio de cualidades que se muestra puede ser diferente y cambiante, siendo esto no sólo una cualidad, sino también una prueba del amplio repertorio de cualidades que se posee y del control que se ejerce sobre el mismo.

EN SEGUNDA PERSONA

Una segunda parte de la actividad consiste en proponer al grupo hablar en positivo de las compañeras. Por turnos, cada una de las mujeres se situará en el centro de un círculo formado por las demás. En esta posición las componentes del círculo irán diciendo cualidades positivas que valoren y reconozcan en la mujer que se encuentra en el centro. Ella no podrá hacer comentarios ni puntualizaciones, sólo escuchar.

Una vez todas las mujeres han pasado por el centro del círculo, es el momento de hacer una primera puesta en común, donde se prestará atención a las diferencias en las emociones, pensamientos, lenguaje corporal que cada una ha encontrado respecto a sí misma y a las demás en el ejercicio del rol activo o del rol pasivo de la actividad.

Es posible que muchas de las mujeres reconozcan que ha resultado más fácil la situación del rol activo, cuando lanzan cualidades positivas a las demás que cuando se han encontrado en la situación del rol pasivo. La dificultad para ocultarse, para pasar desapercibida, la necesaria visibilidad, es una situación novedosa que parece ajena a las mujeres con discapacidad, más acostumbradas a otro tipo de comunicación menos visible. Por esta razón, esta actividad puede ser muy útil para facilitar el reconocimiento del papel secundario, en segundo plano, que se otorga generalmente a las mujeres y el papel anecdótico que suelen ocupar las mujeres con discapacidad. Asimismo, esta actividad

puede generar reflexiones en torno a la mayor asiduidad con que a veces se habla en negativo de las demás personas, se recuerdan los fallos cometidos, mientras que los mensajes de reconocimiento y valoración de lo positivo son más escasos.

Conclusiones

Resulta muy gratificante escuchar de otras personas cosas positivas sobre una, cuando se dicen con sinceridad y desinteresadamente, aunque no siempre coincida con la opinión que tenemos de nosotras mismas. Es señal de nuestra riqueza y diversidad. Tenemos además la capacidad de ofrecer halagos a las demás personas y sentirnos bien por ello. Esa capacidad podemos desarrollarla con nosotras mismas, reconociéndonos, individualmente, las cosas buenas que tenemos y que nos hacen ser como somos.

SEGUNDA PARTE

La sociedad actual en la que nos desarrollamos se caracteriza por exigir un ritmo de vida a veces caótico e inestable. El crecimiento de las urbes y la centralización del mercado de trabajo, de los espacios lúdicos y del sector servicios en núcleos concretos de las ciudades, en detrimento de las pequeñas poblaciones o los servicios en las proximidades, está trayendo consigo que los tiempos empleados por las personas en actividades para sí mismas sea cada vez menor: los desplazamientos, las colas de los servicios públicos (sanidad, servicios sociales, servicios de empleo) y los horarios restrictivos y poco flexibles se traducen en una pérdida de la calidad de vida y un aumento del estrés vital.

Esta situación se agudiza en la población de mujeres con discapacidad, que en multitud de casos asumen responsabilidades familiares y laborales con poco o ningún apoyo del entorno. Compatibilizar vida pública y privada es aún más difícil ante la falta de adaptación y accesibilidad en el entorno, los transportes y en la comunicación. A esta realidad hay que añadir el no reconocimiento, incluso el activo ocultamiento, de la contribución de muchas mujeres con discapacidad a las tareas de reproducción y domésticas.

Si además de todo esto contemplamos las dificultades, preocupaciones y requerimientos de las relaciones sociales, familiares y otras cuestiones, es habitual observar el desarrollo de hábitos que redundan en un detrimento de la salud y de la sensación subjetiva de bienestar: alimentación poco saludable,

horarios de sueño y comidas poco estables..., que pueden igualmente facilitar aún más la ansiedad, etc.¹⁸

Las mujeres con discapacidad, muchas de ellas socializadas como mujeres dependientes, tienen que recorrer el camino hasta tomar el pleno control sobre su cuerpo, su salud y su bienestar. Esta toma de conciencia y poder sobre sí mismas repercutirá en una mejora y fortalecimiento de la autoestima.

Es por todo lo expuesto que se considera muy beneficioso el conocimiento de hábitos de vida saludables, especialmente en cuanto a la alimentación y el sueño, capaces de generar bienestar y mejorar la calidad de vida, así como el aprendizaje y la práctica habitual de la relajación como mecanismo profiláctico del estrés y la ansiedad.¹⁹

Los objetivos de esta segunda parte son:

- Mejorar la comunicación mente-cuerpo.
- Facilitar la autoobservación y reflexión en torno a los ritos, hábitos o costumbres establecidos en el proceso de alimentación y sueño, para detectar hábitos saludables y reducir los no saludables, así como reflexionar sobre su relación con los estados de ánimo.
- Dar a conocer y aprender a identificar diferencias entre estrés y relajación.
- Practicar la relajación como estrategia antiestrés.
- Generar y analizar las distintas estrategias de afrontamiento ante situaciones vitales estresantes.

18 CHÓLIZ, M. (1994). Emoción, activación y trastornos del sueño. *Anales de Psicología*, 10, p. 217- 229.

19 CHÓLIZ, M. (1999). Ansiedad y Trastornos del Sueño. En E.G. Fernández-Abascal y F. Palmero (Eds.). *Emociones y salud* (p. 159-182). Barcelona, Ariel.

ACTIVIDAD 1

Promoción de la salud como estrategia de bienestar

OBJETIVOS:

Mejorar la comunicación mente-cuerpo.

Facilitar la autoobservación y reflexión en torno a los ritos, hábitos o costumbres establecidos en el proceso de alimentación y sueño, para detectar hábitos saludables y reducir los no saludables, así como reflexionar sobre su relación con los estados de ánimo.

CONTENIDOS:

Hábitos saludables de vida.

Introducción a la actividad

Recibimos en muchas ocasiones mensajes destinados a mejorar nuestros hábitos de vida, aunque no siempre son correctos y coherentes. A veces también nos proponemos llevar a cabo cambios en la alimentación o el ejercicio, por ejemplo, pero no lo hacemos de forma constante o adecuada. Seguramente conocemos y practicamos hábitos de vida que son saludables pero ni siquiera somos conscientes de ello. Esta actividad se propone para detectar, dentro del conjunto de hábitos y rutinas que desarrollamos, aquellos que son positivos y aquellos que son negativos, para potenciarlos o, en su caso, tratar de reducirlos. Para ello es recomendable partir de la observación del propio cuerpo, sus reacciones y nuestro modo de interpretar esos mensajes.

Desarrollo de la actividad

LLUVIA DE IDEAS

Como punto de partida se propone el debate grupal en torno a qué se entiende por estrés, relajación, tensión y ansiedad. El grupo podrá detectar e identificar situaciones estresantes, así como conductas propias que muestran que se está en un momento de estrés o ansiedad. La persona que lleva el grupo deberá

facilitar ejemplos de la vida cotidiana. Se podrá proponer incluso la lectura de alguna pequeña historia, por ejemplo el siguiente testimonio.

Desde que comencé a vivir sola, muchas cosas han sido positivas. De hecho, si lo pongo en una balanza, es mucho más lo positivo que lo negativo. En cambio, es también verdad que lo que no te hagas tú, no te lo hace nadie. ¡Y con todas las actividades que tengo! Así que a veces me paro y me observo a mí misma y entonces me doy cuenta de que tengo cierto estrés. Por ejemplo, muchos días como lo primero que encuentro en la nevera porque tengo mucha hambre y prisa por llegar a las clases que empiezan a las cuatro de la tarde. También lo noto cuando me recuesto en el sofá al final del día y siento algo de taquicardia.

Otra señal que me dice que estoy estresada es que me salen granitos en la cara y, muy de vez en cuando, algún tic en el ojo.

Es en esos momentos cuando me digo: “Rafaela, hay que bajar el ritmo y organizarse mejor para cuidar de una misma”.

Se trata de que las mujeres hagan un ejercicio de autoobservación de sus propios hábitos y rutinas y también de sus reacciones cuando se rompen estas rutinas para detectar hábitos saludables y no saludables. Algunas preguntas que pueden facilitar el debate: ¿cómo, con quién y dónde comes normalmente?, ¿quién hace la comida?, ¿es lo mismo cuando te quedas un día sola?, ¿y para dormir, qué sueles hacer?, ¿hay días especialmente complicados para dormir?, ¿a qué lo asocias?, ¿cómo identificas que tienes estrés o que estás nerviosa?, ¿qué haces para remediarlo o sentirte mejor?

Algunas estrategias que pueden surgir o que la coordinadora deberá facilitar, además de las pautas de higiene del sueño y de alimentación, son:

Positivas:

- dar un paseo
- quedar con alguien y charlar
- tomar una tila
- reducir el número de actividades
- darse un baño o ducha relajante
- escuchar música agradable

Negativas

- fumar más
- tomarse una copa
- darse un atracón
- aislarse

ORDENANDO IDEAS

Una vez se ha llegado a detectar en grupo algunas estrategias saludables y algunas perniciosas, se invita a las mujeres a trabajar en grupos de 3 elaborando el siguiente listado:

HÁBITOS/ COSTUMBRES SALUDABLES	NIVEL DE DIFICULTAD PARA PRACTICARLO (1-10)	HÁBITOS/ COSTUMBRES NO SALUDABLES	ALTERNATIVAS SALUDABLES	NIVEL DE DIFICULTAD PARA PRACTICARLO (1-10)

Tras la presentación al gran grupo de los listados elaborados, se podrá completar uno común para todas. La coordinadora prestará especial atención para que las mujeres apuesten por evitar el consumo de alcohol y tabaco, respeten los horarios de descanso, así como eliminen la automedicación que muchas personas practican. El apoyo y la motivación mutua, gracias a la conciencia de grupo que se habrá ido generando en los talleres, son también estrategias para adquirir compromisos con la propia salud. Es el momento de adquirir estos compromisos con una misma para aumentar el repertorio de hábitos saludables y disminuir el de hábitos no saludables, enfocándolo como un modo de autocontrol sobre la propia vida.

Conclusiones

Hay una gran interrelación entre los hábitos de vida y la propia salud. Como mujeres con discapacidad podemos aspirar a ser cada día más autónomas y a tomar pleno control sobre nuestro propio cuerpo, nuestra salud y nuestro bienestar.

ACTIVIDAD

2

Relajación

OBJETIVOS:

Dar a conocer y aprender a identificar diferencias entre estrés y relajación.

Practicar la relajación como estrategia antiestrés.

Mejorar la comunicación mente-cuerpo.

CONTENIDOS:

Técnicas de relajación.

Introducción a la actividad

Resulta muy beneficioso el aprendizaje y la práctica habitual de la relajación como mecanismo profiláctico del estrés y la ansiedad. La ansiedad en sí misma es una respuesta natural del ser humano, como la ira, el cansancio, etc., ante situaciones nuevas o que resultan exigentes por algún motivo. Sólo se convierte en problemática cuando surge de manera generalizada o en proporción excesiva, inadecuada o contradictoria con la situación. Estas dificultades aumentan cuando la persona emite conductas fallidas con el objetivo de disminuir su ansiedad, lo que repercute en un aumento o perpetuación de la misma. Sus manifestaciones son muy variadas, pero suele ir acompañada de alteración del ritmo cardíaco, hiperventilación, sensación de mareo, etc. La ansiedad es una forma de tensión y viene regulada por el sistema nervioso, concretamente por procesos de activación-desactivación del sistema simpático. La ansiedad es una respuesta humana incompatible, fisiológicamente hablando, con la relajación, por lo que un buen entrenamiento y control de estas técnicas puede facilitar el control o manejo de la ansiedad.

Por otra parte, niveles altos de ansiedad dificultan la claridad de pensamiento y facilitan las ideas negativas, así como impiden manejar las preocupaciones. Por todo ello, saber utilizar la relajación es estrategia de autocuidado y, por tanto, un hábito positivo para la salud.

Desarrollo de la actividad

La actividad comenzará por el aprendizaje de la respiración diafragmática para, a continuación, explorar distintas técnicas de relajación. Éstas deberán adaptarse a las características del grupo, incorporando, por ejemplo, relajación a través del contacto físico o las caricias, los olores y masajes. Igualmente, se podrán utilizar las técnicas propuestas por Schultz, Jacobson u otras.

Entre otras publicaciones, se puede hacer uso de:

Rosemary A. Payne. *Técnicas de relajación: Guía práctica para el profesional de la salud*. Paidotribo, 2009.

A la finalización de la práctica de la relajación se podrá compartir la experiencia, qué han sentido, posibles dificultades experimentadas. Será importante que las mujeres lleguen a adquirir un compromiso consigo mismas y con el grupo para la práctica de las técnicas de relajación en casa, incorporándola en los hábitos de la vida cotidiana, explicando que se trata de un aprendizaje y que, por tanto, mejora con la repetición. Es una forma más, muy saludable, de cuidarse y quererse.

Conclusiones

La práctica de la relajación es un auténtico hábito saludable que proporciona un sano respiro a la mente y el cuerpo. Encontrar un momento al día para practicarla es muy beneficioso para liberar tensión y generar bienestar.

OBJETIVOS:

Generar y analizar las distintas estrategias de afrontamiento ante situaciones vitales estresantes.

CONTENIDOS:

Estrategias de protección frente a situaciones vitales estresantes.

Introducción a la actividad

Reflexionar sobre las estrategias de afrontamiento que individualmente se llevan a cabo, generar otras nuevas grupalmente y, posteriormente, debatir sobre sus consecuencias a corto y largo plazo permite aumentar la confianza en las propias capacidades de afrontamiento y manejo del estrés, facilita el entrenamiento en estrategias de toma de decisiones y la previsión de los resultados de las acciones que se llevan a cabo.

Desarrollo de la actividad

LECTURA COMÚN

Una vez presentado el tema a tratar al grupo, se puede proceder a la lectura de los textos propuestos, donde se incorporan ejemplos de situaciones vitales estresantes. Éstos pueden servir para generar el debate y la reflexión a partir de los cuales pueden proponerse otros ejemplos que provienen de la vida cotidiana de las mujeres del grupo. Será importante prestar atención a las situaciones que suponen formas de violencia, para promover estrategias encaminadas al cambio, en lugar de a la distracción o habituación.

A) Elisa y Marta son pareja desde hace un año. Marta tiene un trabajo que la absorbe muchas horas y cuando llega encuentra a Elisa deseosa de preguntarle a Marta qué tal le ha ido y de que ella le pregunte también. En cambio Marta, cuando llega está agotada, aún tiene que hacer ejercicios de estiramiento para su espalda, imprescindible por su discapacidad, y además tiene muchas dificultades para desconectar del trabajo y disfrutar de su tiempo con Elisa. Siente emociones encontradas y no sabe cómo actuar, qué hacer o decir, para encontrarse mejor.

B) Esperanza tiene parálisis cerebral y es de las pocas mujeres con discapacidad que está realizando una tesis doctoral en España. Con todos los estudios y formación que atesora, tiene momentos depresivos. Lleva fatal esperar tanto a que pase un autobús adaptado que la lleve a la universidad, le molesta enormemente que le hablen como a una niña pequeña o, peor aún, que no se dirijan nunca directamente a ella. Tampoco le gusta que sus colegas de la facultad no la inviten nunca a dar conferencias. ¿Qué estrategias puede utilizar Esperanza para afrontar estos bajones?

C) A lo largo de los últimos meses las cosas en casa parecen ir a peor debido a que para Sonia es difícil habituarse a convivir de nuevo en su casa con su madre. Es cierto que tras el divorcio de Juan, su madre fue un gran apoyo, pero tenerla en casa empieza a ser cada vez más conflictivo para Sonia, especialmente porque insiste en organizarle la vida. Sonia considera, además, que a pesar de su sordera puede atender a su bebé, entre otras cosas por las adaptaciones que existen. ¿Qué puede hacer Sonia en esta situación?, ¿cómo puede negociar con su madre, resolver la situación o reducir los sentimientos y emociones negativas?

D) Luisa está acudiendo a un servicio de apoyo psicológico para mejorar la relación con su hijo adolescente. La psicóloga y Luisa tratan de desarrollar y establecer pautas básicas de comportamiento para madre e hijo. Una de las cosas que más duele a Luisa es oír a su hijo llamarla “ciega inútil” o decirle que para qué estudia, con lo vieja que es. Mientras, su otro hijo, más pequeño, le dice que es una madre maltratada y que esto no puede seguir así. ¿Cómo crees que se siente Luisa?, ¿qué puede hacer a corto y a largo plazo?, ¿qué opinas de que acuda a una psicóloga?

TOMANDO DECISIONES

Además de estos ejemplos y de la aportación de las mujeres del grupo desde sus propias experiencias, la segunda parte de la actividad se destina a aprender, entre todas, habilidades de toma de decisiones. Si se considera necesario, se puede proponer a través de fichas o dibujos, así como verbalmente, lo siguiente:

	NECESIDAD/ DIFICULTAD 1	NECESIDAD/ DIFICULTAD 2	NECESIDAD/ DIFICULTAD 3	NECESIDAD/ DIFICULTAD 4
DE QUIÉN DEPENDE				
IMPORTANCIA DE RESOLVERLO				
URGENCIA				
CONSECUENCIAS POSITIVAS DE RESOLVERLO				
CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE NO RESOLVERLO				
QUÉ PUEDO HACER YO				

Analizar y ordenar, por prioridades, las dificultades y necesidades para establecer cronológicamente a qué haremos frente, qué puede resultar más beneficioso en términos de coste (energía, recursos, tiempo) y resultados, y qué relaciones de dependencia puede haber entre unas decisiones y otras. Así, además, se trabaja para aumentar el autocontrol y el sentimiento de eficacia, necesarios para una autoestima fortalecida.

Conclusión

A lo largo de la vida ocurren situaciones que resultan estresantes. Muchas de estas situaciones son inevitables; en cambio, somos conscientes de las habilidades y estrategias con que contamos para hacer frente a ellas y abordarlas del modo que sea menos estresante posible. Entre todas somos capaces de reconocer estas estrategias y afianzarlas para usarlas en nuestro día a día.

CONCLUSIONES DEL TALLER 2

Dando coherencia a mi vida

Dedicarse tiempo en exclusiva es ya una conquista. Dedicar ese tiempo a la introspección es un paso necesario para que ese tiempo pueda dar frutos en la relación de una persona consigo misma y en la mejora de su bienestar. En cambio, es muy posible observar que se produce una inconsistencia entre el trabajo realizado durante las sesiones grupales y la puesta en marcha de los compromisos adquiridos en las mismas en la cotidianidad individual. Por esta razón es de gran importancia mantener siempre la conciencia de que el protagonismo en el cambio es única y exclusivamente de cada una, que el esfuerzo es necesario para el cambio, así como una actitud activa frente al mismo.

Para ello se han desarrollado estas actividades, por medio de las cuales las mujeres pueden reconciliarse con su propia historia, valorarla positivamente y asumir el protagonismo en sus vidas. Igualmente estarán capacitadas para determinar cuáles son sus prioridades y cómo hacer frente a ellas, de tal modo que encuentren en su cotidianidad elementos por los cuales son capaces de tomar decisiones, proyectar cambios y, en definitiva, tomar las riendas de la propia vida, comenzando por el autocuidado.

TALLER 3

Hacia la autonomía y el control de la propia vida



INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que se caracterizan por ser aprendidos y permiten o facilitan el establecimiento y desarrollo de relaciones interpersonales exitosas. El éxito vendría dado en este contexto por el respeto a los derechos de las demás personas sin menoscabar el respeto y defensa de los propios derechos y deseos. Las habilidades sociales serían así el vehículo por el cual se expresan los sentimientos, emociones, actitudes, deseos y derechos de una forma eficaz y adecuada para sí y para las demás personas.

El manejo de las habilidades sociales implica, además, un componente psicológico relacionado con la autoestima, el autoconcepto y la autoafirmación. Las mujeres y los hombres son socializados de manera diferencial, también en cuanto a las habilidades sociales, reforzando en ellos la expresión y reivindicación de los propios deseos, derechos y opiniones, mientras que a ellas se les refuerza en mayor medida la postergación de los mismos, especialmente frente a los deseos, derechos y opiniones de los demás.

Además de un entrenamiento diferencial en los comportamientos o componentes observables de las habilidades sociales, en las mujeres se promueven sentimientos negativos cuando se defienden los propios derechos frente a los de otras personas, lo que repercute directamente en una merma de la autoestima, un autoconcepto más negativo y mayores dificultades para la autoafirmación. El entorno es además responsable en gran medida de la perpetuación de estas dificultades, puesto que asigna esta forma de proceder como connatural a las mujeres y sanciona cuando no se observa.

En la misma línea, muchas mujeres sienten malestar consigo mismas y viven sentimientos encontrados precisamente porque lo "connatural" a las mujeres no les produce bienestar. La dificultad para reconocer y valorar el hecho de que defender los propios derechos, desplegar la propia personalidad y tomar las propias decisiones, lejos de ser egoísmo y pedantería, es un modo de situarse en el mundo en la misma valía que el resto, hace del entrenamiento en habilidades sociales un proceso de reaprendizaje, desnaturalización de roles tradicionales y reconstrucción del propio posicionamiento vital como mujeres.

Entre las mujeres con discapacidad, además, es probable que se dé un mayor “esfuerzo” del entorno por minimizar sus derechos, deseos y opiniones, al mantenerlas invisibles en los medios de comunicación, en las políticas para la igualdad, en las reflexiones feministas, y al insistir en las barreras de acceso a servicios necesarios para el disfrute de derechos básicos de ciudadanía, especialmente en lo que toca a derechos específicos de las mujeres. Por tales razones, el entrenamiento en habilidades sociales se convierte en un importante cometido, puesto que va a permitir el desarrollo de una vida más autónoma. En este sentido, la autonomía sería la capacidad para la toma de decisiones libres e informadas, el control sobre la propia vida y la libertad para proyectar el futuro. Sin el conocimiento de los derechos asertivos y el entrenamiento en habilidades sociales, muchas mujeres con discapacidad pueden ver mermada su autonomía por falta de herramientas básicas de acción.

El primer paso de cara a iniciar el proceso de entrenamiento consistirá en conocer los derechos asertivos de que se es titular. Hay multitud de dinámicas y actividades con que abordar el entrenamiento en habilidades sociales y el aprendizaje de los derechos asertivos, por lo que no se van a incorporar propuestas en este sentido. En cambio, aquí se dedicará un espacio al debate en torno a la doble discriminación de las mujeres con discapacidad en este ámbito con objeto de que la práctica en las habilidades sociales sea atravesada por este prisma.

Los mandatos patriarcales se encuentran relacionados con dos ideales o estándares de mujer y hombre, lo que denominamos el rol de género masculino y el rol de género femenino. Estos roles no son los mismos en cualquier tiempo o lugar, por lo que aquí se va a hablar de los roles establecidos en el contexto de la sociedad española actual.

Siguiendo las aportaciones de la antropóloga Marcela Lagarde, los ideales de amor romántico desarrollados a partir del amor cortés han llegado a nuestros días convertidos en ideales de relaciones de pareja que bien pueden ejemplificarse con cuentos de príncipes y princesas, en los que las mujeres desempeñan papeles secundarios, pasivos, a disposición y capricho de sus hombres a los que pertenecen, y en raras ocasiones tienen voz. Así se observa, por ejemplo, cómo un rey ofrece como recompensa a un príncipe valiente que despose a su hija, la princesa.

Estos ideales han enarbolado unos papeles claramente diferenciados entre mujeres y hombres y asignan a ellas toda una serie de cualidades como la abnegación, el sufrimiento por los demás, el cuidado al otro en detrimento del autocuidado, la postergación de los propios deseos, la humillación propia y el ofrecimiento a los demás, etc., que en las prácticas educativas se traducen en adoctrinamiento en aquellas conductas y normas de comportamiento social encaminadas a poner a las mujeres en último lugar. Así, defender los propios derechos y deseos se convierte en fuente de ansiedades, miedo al rechazo, autorreproches y culpa.²⁰

Esta realidad no es ajena a las mujeres con discapacidad, que igualmente encuentran enormes dificultades para, por ejemplo, negarse ante alguna petición o realizar peticiones ellas mismas. En este sentido encuentran dificultades añadidas, ya que, por la excesiva infantilización y protección de que son objeto, realizar una petición es vivenciado en muchas ocasiones como una concesión o reconocimiento de debilidad y, por lo tanto, de necesidad de protección. Como el decir no, en numerosas situaciones implica, por la misma razón, reconocer incapacidad o egoísmo para ejecutar la petición recibida.

Estas dificultades específicas lo son por motivos de socialización diferencial generadora de desventajas para las mujeres con discapacidad, que presentan, además, una autoestima debilitada o negativa. “El sentido de la vida tiene que ver con la utilidad para otros, por la calidad de lo que hago para otros, por ser indispensables para que los otros vivan. De ahí el susto que llevamos cuando descubrimos que no somos indispensables”.²¹

Situar al otro o los otros como el centro vital de las mujeres garantiza la dependencia, como mínimo emocional, y el sentimiento de *incompletud*²² permanente, de acuerdo con la antropóloga citada. Ahora bien, las mujeres con discapacidad encuentran una suerte de mensajes dobles contradictorios en relación con el ser para otros, puesto que, especialmente para aquellas mujeres con discapacidades más visibles o gravemente afectadas, se desarrollan expectativas negativas en relación con su independencia, no se las considera

20 LIKADI. Género y salud. *Unidad de igualdad y género*. Instituto Andaluz de la Mujer. 2004.

21 Lagarde, Marcela. *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Instituto Andaluz de la Mujer (p.p. 20).

22 *Ibid.*

mujeres, ya que la discapacidad ejerce de panel invisibilizador, por lo que se las disuade de establecer relaciones “para otros”, de desarrollar las características más “femeninas”, mientras se les exige ser “para otros” a través de la dedicación a tareas de cuidados, trabajos del hogar, en el seno de la propia familia de origen.

De este modo la sensación o vivencia de incompletud es mayor y diferente: como mujeres no son seres completos sin existir para otros, y como discapacitadas ²³ no son mujeres completas, lo que hace del trabajo y el entrenamiento en habilidades sociales un proceso necesario partiendo de la perspectiva de género y discapacidad.

23 Desde el movimiento de mujeres con discapacidad, el término ‘discapacitada’ invisibiliza el ser mujer, persona, por lo que, salvo en este contexto donde se ha usado el adjetivo consciente e intencionadamente, se prefiere el uso de los términos mujeres con discapacidad, personas con discapacidad, etc.

PRIMERA PARTE

Todas las personas tenemos referentes, modelos con los que nos identificamos. En la medida en que vamos creciendo y desarrollando nuestra personalidad, estos referentes o figuras de identificación se van haciendo cada vez menos relevantes, incluso los que lo siguen siendo dejan de ser considerados perfectos, asumiendo que todas las personas tienen virtudes y defectos, que la perfección no existe.

De entre estos modelos o figuras de referencia, es posible que los personajes de los cuentos infantiles sean los que mayor dificultad comportan para reconsiderar en su justa medida. Ello es debido a que cuando tomamos contacto con ellos no disponemos aún de suficientes herramientas para determinar y dirimir lo que realmente son, personificaciones de valores, virtudes y roles que se consideran deseables o reprobables y que sirven como ejemplo para la educación y la socialización de niñas y niños. En cambio, con cierta frecuencia encontramos que lo que un día fueron personajes de referencia han podido influir en gran medida en los gustos, actividades, decisiones y elecciones tomadas a lo largo de la vida sin que se haya reflexionado en profundidad de dónde vienen estas influencias y, lo más importante, qué deseamos y necesitamos realmente en nuestra propia vida.

A lo largo de esta primera parte del taller se propondrá precisamente el análisis crítico de estos cuentos de hadas que un día quisimos protagonizar para tomar perspectiva y decidir, con nuevos elementos de análisis, qué historia queremos realmente protagonizar hoy.

Los objetivos de esta primera parte del taller son:

- Reflexionar sobre los modelos de mujer que ofrecen los cuentos de hadas y su influencia en el propio autoconcepto.
- Visualizar otro modo de relacionarnos y posicionarnos en el mundo más igualitario y positivo para una misma.

OBJETIVO

Reflexionar sobre los modelos de mujer que ofrecen los cuentos de hadas y su influencia en el propio autoconcepto.

CONTENIDO

Modelos de mujer que ofrecen los cuentos de hadas.

Introducción a la actividad

A través de los cuentos, las canciones, historias, así como a través de la observación, aprendimos a ser mujeres. No hubo muchos modelos o referentes de mujeres con discapacidad que sirvieran al autorreconocimiento o la identificación, y las mujeres con discapacidad tuvieron que conformarse con construir una identidad propia a partir de aproximaciones a un modelo de mujer restringido y poco flexible marcado por la sociedad patriarcal. Reconocer cómo y cuál es esa mujer y qué y cómo queremos ser en relación con ese modelo impuesto es necesario para un pleno desarrollo de la autonomía como mujeres. Igualmente es importante reconocer qué tipo de relación de pareja asumimos como ideal y qué consecuencias negativas genera en las mujeres.

Desarrollo de la actividad

En pequeños grupos (de 2 o 3 mujeres) se propone el análisis de diferentes cuentos infantiles de hadas.²⁴ Cada grupo dispondrá de un cuento diferente y responderá a las siguientes cuestiones:

24 Adaptado de DE LA PEÑA, Eva. *Maletín para la Coeducación. Ni más ni menos, igual a 2*. Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato, 2007.

Ficha de análisis de los cuentos de hadas

Personajes femeninos que aparecen:

Personajes masculinos que aparecen:

Sexo y características de personalidad del personaje o los personajes protagonistas:

Breve descripción de lo que hace, piensa, siente, dice, desea el personaje protagonista:

Qué hacen los personajes femeninos, dónde están, qué les preocupa...

Qué hacen los personajes masculinos, dónde están, qué les preocupa...

Breve resumen de la historia:

A continuación se analizarán las ilustraciones.

Ficha de análisis de las ilustraciones

Dónde están los personajes femeninos, qué ropa llevan, de qué colores, si les acompaña algún objeto (como una herramienta, un cesto, etc.):

Dónde están los personajes masculinos, qué ropa llevan, de qué colores, si les acompaña algún objeto, etc.:

¿Hay algún personaje en el cuento que tenga una discapacidad?

Colores femeninos:

Colores masculinos:

Espacios femeninos:

Espacios masculinos:

Objetos femeninos:

Objetos masculinos:

Entre los cuentos que se pueden utilizar, son muy interesantes los siguientes: *Blancanieves y los siete enanitos*; *La Bella y la Bestia*, *Peter Pan*, *Cenicienta*, etc., especialmente en sus versiones más populares. De hecho, muchos de estos cuentos no tenían originalmente contenidos tan radicalmente sexistas y discriminatorios, más bien eran fábulas para transmitir creencias y valores a una población que no sabía leer y escribir pero que, al popularizarse y convertirse en productos destinados al gran público, se vieron tergiversados y cargados de contenidos ciertamente excluyentes.

Una vez rellenas todas las fichas se procederá a la puesta en común y, por supuesto, al cuestionamiento de los porqués de esta realidad. Se puede abrir el debate acerca de cómo se relacionan los personajes femeninos y masculinos, quién tiene el poder, quién domina, quién se somete, quién es más relevante, qué voz es más importante... Qué actitudes, valores, cualidades representan las mujeres y los hombres del cuento.

Los cuentos son una de las herramientas principales de socialización, que muestran representaciones esquemáticas y simplificadas de valores y actitudes imperantes en una cultura. Así se transmiten ideas como el bien y el mal, la belleza, la fealdad, la fortaleza, debilidad, proteccionismo, valentía, cobardía. Y se atribuyen sistemáticamente a mujeres o a hombres, además de otorgarles distinto valor. ¿Dónde están las mujeres con discapacidad? ¿Cómo creéis que puede influir sobre el autoconcepto que la discapacidad en general, y las mujeres con discapacidad en particular, sean reflejadas de un modo deficitario y estereotipado en los cuentos de hadas?

Conclusiones

Hacernos conscientes de cómo hemos llegado a aprender a ser mujeres con discapacidad, a pesar de no contar con modelos que nos reconozcan, destacar que no somos así por naturaleza, sino producto de un aprendizaje y, por tanto, susceptibles de cambiar, identificar los valores de darse a los demás y de situarse en segundo plano que hemos aprendido, para cuestionarlos, cambiarlos y proponernos otros nuevos más liberadores, especialmente en lo que se refiere a las relaciones afectivas, son algunas de las conclusiones a las que nos lleva esta actividad.

OBJETIVO:

Visualizar otro modo de relacionarnos y posicionarnos en el mundo más igualitario y positivo para una misma.

CONTENIDO:

Deseos y experiencias de igualdad.

Introducción a la actividad

Encontrar modelos de mujeres con discapacidad positivos, que se desarrollan y realizan en todas las facetas de su vida y que establecen relaciones de igualdad, gozan del control de su propia vida, gestionando su tiempo, sus actividades y tomando sus propias decisiones, es un elemento de referencia positivo para facilitar la toma de control de la propia vida.

Desarrollo de la actividad

Se procede a la lectura de una fantasía guiada para más adelante debatir sobre las habilidades, sentimientos y pensamientos de la protagonista.

Suena el despertador, es la hora de levantarse para comenzar un nuevo día. Hace mucho que espero el día de hoy, qué ilusión y qué nervios, el comienzo del curso de auxiliar administrativa. Costó un poco conseguir la plaza pero finalmente la obtuve. Mejor no retrasarme, aún hay que despertar a María y prepararla a tiempo de coger el autobús que la lleva al colegio. Desde que puse el ascensor gano mucho tiempo para subir y bajar, antes era imposible, no podía yo sola, pero lo he conseguido gracias a mi esfuerzo y mi perseverancia, aun cuando me haya costado 'la amistad' de algún vecino que se oponía a la instalación. Cuando vuelva a mediodía con Alicia, mi asistente personal, voy a preparar una

rica comida para celebrar con María mi primer día de clase, que está casi tan ilusionada como yo. Y esta tarde, a la asociación, al taller de empoderamiento. Salgo de allí con las pilas recargadas y como nueva, llena de seguridad para afrontar todo lo que acontece. Ya me cansé de estar callada, ya me cansé de dar las gracias por nada, ya me cansé de pedir perdón por todo lo que no era culpa mía. Estoy aprendiendo a ser yo misma y a estar encantada de cada nuevo descubrimiento que hago de mí misma y de todo lo que puedo llegar a ser. Quizá llame a Pablo, para tomar algo este fin de semana, aunque no sé, a lo mejor prefiero irme con mi amiga Elena al cine y a cenar de tapas por la ciudad.

¿Cómo es la protagonista de esta historia?, ¿quién es el centro de su vida? ¿Qué compartes con la protagonista, qué no compartes? ¿Lleva ella las riendas de su vida? ¿Quién toma las decisiones, quién elige y gestiona? ¿Te resulta fácil decidir, gestionar y controlar tu vida?, ¿por qué?, ¿cómo crees que deben ser las relaciones en que participas para que sean igualitarias?

Conclusiones

Nosotras, como mujeres adultas, también tenemos el derecho y la capacidad para gestionar nuestra vida, tomar decisiones y situarnos en pie de igualdad en las relaciones que establecemos.

OBJETIVO:

Reflexionar sobre los estilos de relación en que nos desenvolvemos y sus posibles consecuencias.

CONTENIDOS:

Estilos de relación y su influencia sobre la satisfacción de pareja.

Introducción a la actividad

Poner en relación los sentimientos generados por el aislamiento y el modelo de relación de pareja establecido es una estrategia para prevenir situaciones de maltrato y favorecer la valoración de los espacios individuales privados como garantía de apoyo social.

En cualquier relación de amistad entre dos personas, ambas comparten aspectos en común, pero siempre preservan, cada una de ellas, un espacio íntimo, individual. Esos espacios compartidos son cambiantes en función de las relaciones que se establecen, existiendo aspectos del espacio íntimo que pueden llegar a compartirse solamente en momentos o etapas.

En las relaciones de pareja y familiares, la dinámica debiera ser similar. En cambio, el mito de que en éstas todo debe ser compartido suele traducirse en conflictos y dificultades para distinguir lo que pertenece a una y lo que corresponde al otro, lo que puede llevar a la anulación de ciertas redes sociales de apoyo que generalmente siempre van en detrimento de una de las partes.

Para las mujeres con discapacidad resulta en ocasiones más complicado mantener esa línea divisoria, ya que la tendencia a la sobreprotección por parte de sus familias y parejas puede conducir a una negación de la intimidad, que merma al mismo tiempo las posibilidades de construir una red social propia.

Para el establecimiento de una relación de pareja o en el seno familiar en igualdad debe consensuarse un reparto equitativo de responsabilidades y tareas, se tienen que compartir espacios de intimidad y espacios sociales comu-

nes. Igualmente, cada miembro de la pareja o familia debe conservar y cultivar espacios para la propia intimidad y para las relaciones sociales exclusivas. Podría representarse, de un modo esquemático, aunque con muchos matices y subformas, como sigue:



Desarrollo de la actividad

Tras una introducción general sobre los espacios en las relaciones de pareja, se puede solicitar a las mujeres que describan y/o dibujen (teniendo en cuenta las características de cada una) cómo se han sentido en sus relaciones de pareja²⁵ y/o familiares más intensas en relación con los espacios vitales. ¿Qué sentimientos provoca el estilo de relación creado?, ¿crees que puede haber una forma de relación que provoque sentimientos más positivos y agradables?, ¿a qué crees que puede deberse que surjan estos sentimientos negativos? ¿Cuáles son los espacios que nos conviene cultivar durante toda la vida?, ¿qué pueden ofrecernos?

Será importante reforzar el vínculo establecido con las redes de amistad y familiares que son positivas y enriquecedoras, aquellas que te alimentan de energía evitando las que, en cambio, producen sensación de desgaste, de pérdida de energía o que son, definitivamente, violentas. El mito de que compartir absolutamente todo con alguien (normalmente la pareja) es un estado al que aspirar corresponde a un ideal de amor romántico que resulta empobrecedor para el desarrollo y bienestar de las personas.

²⁵ SANZ, Fina. *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Ed. Kairos, 2005.

Reforzar la capacidad de cada una de las mujeres para establecer relaciones igualitarias y redes de amistades más amplias puede ser útil también al objeto de fomentar una conciencia de grupo de apoyo mutuo entre las mujeres que participan. Finalmente, es importante facilitar la reflexión sobre el hecho de que alimentar unas redes de apoyo sirve para proporcionar experiencias de vida diversas que fortalecen y mejoran el autoconcepto y la autoestima, ya que son fuente de reconocimiento y afecto.

Conclusiones

Llegar a concienciarse de la importancia de mantener una red social exclusiva, por pequeña que sea, es garantizarse un espacio de protección, de autocuidado. Es sentirse merecedora de apoyo, complicidad, respeto y valoración, así como capaz de ofrecer lo mismo a cambio.

SEGUNDA PARTE

Como se ha indicado, las habilidades de comunicación son un aprendizaje práctico y positivo para facilitar unas relaciones humanas más respetuosas e igualitarias. Su entrenamiento debe ir acompañado de la reflexión sobre los posicionamientos desiguales de partida debidos al género y la discapacidad, para fomentar la crítica y el empoderamiento.

Son muchas las habilidades y técnicas interesantes para entrenar, que sirven en todas las situaciones sociales de la vida diaria. Existen, por otra parte, dos intercambios sociales que no siempre resultan agradables para todas las personas: hacer peticiones y rechazarlas.

En el marco del entrenamiento de habilidades sociales básicas, se profundizará en estos dos aspectos, así como se dedicará un tiempo específico a indagar cómo se desarrollan los diálogos internos, pues éstos no sólo influyen en nuestro comportamiento social, también lo hacen en el modo en que interpretamos nuestra realidad y en cómo la sentimos y vivenciamos. Todo ello tiene, por lo tanto, una relación directa con la autoestima y con el modo en que nos situamos en nuestras relaciones con las demás personas.

Para completar aún más esta segunda parte del taller, es posible, si se considera conveniente, desarrollar la actividad propuesta en el taller 3. De la dependencia y el control a la autonomía y la comunicación. Segunda parte, actividad 3 del Programa de apoyo psicosocial para mujeres.

De cualquier forma, parece obvio empezar esta segunda parte dando a conocer los derechos asertivos de los que todas las personas somos titulares y que no siempre conocemos:²⁶

1. El derecho a ser tratada con respeto y dignidad.
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.

26 Derechos redactados por Olga Castanyer. 1996. En <http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Asertividad/Conociendo/Paginas/default.aspx>

Otros derechos asertivos han sido elaborados por Smith, 1977.

3. El derecho a ser escuchada y tomada en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor/a tiene derecho a decir no.
7. El derecho a cambiar.
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informada.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertiva.
12. El derecho a ser independiente.
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertiva.
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.

Los objetivos que se persiguen en esta segunda parte son:

- Reconocer los automensajes y diálogos internos para detectar fuentes de malestar individual.
- Facilitar el uso de técnicas asertivas de comunicación desde el reconocimiento positivo de los derechos asertivos.
- Aprender a decir no.
- Aprender a realizar peticiones y aceptar rechazos de forma asertiva.

ACTIVIDAD 1

Mi relación conmigo misma

OBJETIVO:

Reconocer los automensajes y diálogos internos para detectar fuentes de malestar individual.

CONTENIDOS:

Diálogos internos y automensajes.

Introducción a la actividad

Todas las personas nos comunicamos con nosotras mismas a través de lo que se conoce como diálogos internos. En cambio, en pocas ocasiones nos paramos a reflexionar sobre el contenido y tono de estos diálogos. A veces pueden suponer mensajes de ánimo ante las vicisitudes de la vida, otras veces, al contrario, se convierten en uno de los mayores obstáculos a salvar. Girar los ojos y centrar la mirada en una misma a lo largo de las actividades cotidianas permite arrojar luz sobre los diálogos internos y las autoexigencias e ideas irracionales que pueden llegar a regir la vida, así como a determinar la vivencia positiva o negativa de cada uno de los ámbitos en que participamos. Romper con las ideas irracionales y exigencias para sustituirlas por otras más enriquecedoras y liberadoras fomenta situarnos en el mundo y en las relaciones en condiciones de mayor igualdad.

Desarrollo de la actividad

Para el desarrollo de esta actividad será necesario que cada mujer tome tiempo para observarse a sí misma en el día a día, reflexione sobre los diálogos internos que establece y pueda así “darse cuenta” de cómo se relaciona consigo misma.

Dos posibles ejemplos de diálogo interno que puede ofrecerse a las mujeres del grupo son los que siguen:

Rocío está terminando un informe sobre las actividades realizadas en su asociación. Ya está haciendo la última revisión y encuentra fallos de ortografía y algunos defectos de forma. Se da cuenta de que, mientras lee y corrige, se está diciendo a sí misma: “siempre igual, menuda inútil, seré idiota, no ver estos fallos antes”.

Belén por su parte, que está organizando unas jornadas de sensibilización sobre género y discapacidad, está un poco apurada de tiempo porque no ha calculado bien y se ha puesto a organizar todo demasiado tarde. Cuando más nerviosa está, se dice a sí misma: “no pasa nada, me organizaré para sacar esto adelante, la próxima vez comenzaré con mayor antelación”.

La coordinadora invitará al grupo a pensar qué consecuencias, sobre la conducta y sobre la autoestima, pueden tener estos dos diálogos tan diferentes. ¿Cómo crees que se sentirá Rocío cuando se dedica este tipo de frases?, ¿crees que estas frases son estimulantes para superarse o concentrarse mejor?, ¿cómo crees que afrontará Belén el reto de organizar las jornadas?, ¿crees que se le ocurrirán alternativas, como buscar ayuda? ¿Son afirmaciones correctas las que hace Rocío?, ¿y las que hace Belén?, ¿en qué se diferencian?

A partir de estos dos ejemplos, se invita a las mujeres a que piensen, en su caso y en su vida diaria, qué diálogos internos establecen y, por grupos de tres, rellenen la ficha que se propone.

Las mujeres con dificultades motoras o discapacidades visuales que no puedan leer y/o escribir, harán la actividad con el apoyo de otras compañeras.

FECHA	SITUACIÓN	ESTADO EMOCIONAL	QUÉ ME DIGO AUTOMÁTICAMENTE

Entre los pensamientos automáticos o diálogos internos que establecemos es posible encontrar algunos positivos. En cambio, es también probable que se den otros negativos que es necesario detectar para poder modificar y sustituir por otros más realistas. Estos pensamientos negativos tienen que ver con: autocrítica, generalización de lo negativo, autoexigencia de perfección, atribución personal de los fracasos y atribución al azar o a otras razones de los éxitos, etc. Será interesante debatir en torno a las posibles consecuencias sobre la conducta, la autoestima y el autoconcepto de esta forma de pensamiento, así como constatar que son las mujeres, en mayor medida, quienes desarrollan estos pensamientos negativos, producto de la interiorización de valores y mandatos sociales violentos hacia ellas mismas.

A lo largo de la actividad se tratará de facilitar que las mujeres participantes lleguen a detectar estos pensamientos y diálogos negativos para, después, reformularlos de un modo más positivo y enriquecedor, poniendo el acento en el hecho de que estos pensamientos negativos no sólo son automáticos, sino que suelen ser falsos, porque suponen afirmaciones tajantes, sin matices y generalizadas. Algunos ejemplos:

PENSAMIENTO NEGATIVO	ALTERNATIVA POSITIVA
Soy una inútil	Puedo hacerlo mejor
Siempre me sale todo mal	La próxima vez saldrá mejor
No aguanto más	De todo puedo sacar algo bueno
Debería...	Me esforzaré, querré...
La culpa de todo es mía/suya	Intentaré hacerlo mejor

Por ejemplo: “la próxima vez saldrá mejor”, “nadie es perfecta”, “si esto no me sale bien, otras cosas sí”, “tengo cosas buenas y otras menos buenas”, “lo he conseguido por mi esfuerzo”, “vale la pena”, etc. Estas nuevas “fórmulas” de diálogos internos se generarán en grupo y una compañera, o la coordinadora, irá recogiendo por escrito para facilitárselas a todas en formatos accesibles, como apoyo a la actividad.

Conclusiones

Muchas mujeres mantenemos diálogos internos que resultan poco positivos y estimulantes, además de incorrectos; ahora bien, tenemos la capacidad y las cualidades suficientes para ir generando pensamientos (diálogos internos) alternativos más positivos que servirán para aumentar el respeto y la valoración de una misma.

ACTIVIDAD

2

Habilidades de comunicación. Me respeto a mí misma

OBJETIVOS:

Facilitar el uso de técnicas asertivas de comunicación desde el reconocimiento positivo de los derechos asertivos.

Aprender a decir no.

CONTENIDOS:

Decir no, derechos asertivos.

Introducción a la actividad

Una de las dificultades encontradas de forma mayoritaria entre mujeres con discapacidad es la de negarse a una petición sin sentir por ello emociones negativas, como culpabilidad o temor al rechazo. Decir no es además una experiencia en multitud de ocasiones novedosa para las mujeres, lo que a su vez facilita sensaciones de extrañeza y dificultades para una expresión verbal y corporal acorde y coherente. El fruto de una educación de las mujeres destinada a su papel de “agradar” a los demás, aun postergando los propios deseos, es, entre otras, esta dificultad para decir no. La enorme cantidad de demandas que supone responder a una petición, tanto a nivel cognitivo como físico y emocional, justifica la dedicación de tiempo y entrenamiento a decir no. En el caso de las mujeres con discapacidad esta situación puede verse agravada, habida cuenta de que en los microespacios de poder, por ejemplo en las familias, estas mujeres se encuentran situadas generalmente en los niveles de menor empoderamiento. El hecho de que tareas fundamentales de la vida diaria dependan del hacer de otra

persona, sobre la que no se ejerce necesariamente poder, exige en ocasiones negociaciones continuas donde la posibilidad real de elección libre está muy condicionada por las decisiones de otras personas.

Desarrollo de la actividad

Las experiencias personales, del día a día, de la cotidianidad de las mujeres es quizá el mejor material para abordar y profundizar en las habilidades sociales. Saber decir no, además de una habilidad social, es un aprendizaje vital que toca hondas emociones. La actividad podrá, por lo tanto, comenzar con una charla distendida sobre las situaciones en que las mujeres del grupo han tenido dificultades para decir no. A partir de estas experiencias se podrá debatir y buscar en grupo las posibles razones por las que las mujeres encuentran estas dificultades para decir no, generar razonamientos en clave de igualdad que faciliten disminuir los sentimientos de culpabilidad, el temor al rechazo y aumenten la conciencia de grupo, a través del reconocimiento de que son sentimientos que comparten muchas mujeres.

¿Por qué creéis que os cuesta trabajo decir no a alguna petición?, ¿qué os pasa por la mente cuando queréis decir no pero finalmente aceptáis?, ¿y cuando decís finalmente que no?, ¿cómo os sentís?, ¿cómo suelen reaccionar las personas cuando les decís que no a alguna petición?

Además de desarrollar potencialmente la capacidad de perdonarse se buscará, en última instancia, que la culpa y el miedo al rechazo o a ser menos querida se racionalice y trabaje desde una perspectiva feminista.

Cuándo alguien se equivoca, ¿le perdonáis?, ¿os perdonáis a vosotras mismas cuando no actuáis como hubierais querido?, ¿se puede siempre complacer a los demás?, ¿y a todas las personas?, ¿cuándo nos complacemos a nosotras mismas?

Lo mismo ocurre con tu libertad para aceptar o rechazar peticiones. Tanto si respondes como realmente deseas como si no, recuerda que nada es cuestión de todo o nada. Si esta vez no has tomado la decisión que deseabas, no pasa nada, podrás hacerlo mejor la próxima vez.

A continuación se invita al grupo a realizar un juego de rol aprovechando los mismos ejemplos que las propias mujeres hayan generado, una vez explicadas algunas recomendaciones básicas para negarse asertivamente. La coordi-

nadora tratará de orientar y reformular las interlocuciones para que se ajusten a diálogos asertivos.

RECOMENDACIONES:

Decir no directamente, sin rodeos ni excusas. De no ser así, es posible acompañar el no con alguna frase como: “en otra ocasión quizá sí, pero esta vez no va a ser posible”; “lo siento, no voy a...”.

De cualquier modo, no es conveniente dar excusas, ya que se puede entrar en un diálogo de excusas-soluciones que termina por aumentar las emociones negativas y, probablemente, hacernos cambiar la respuesta.

Conclusión

El respeto a una misma incluye respetar mis deseos. Todas tenemos derecho a decir no y a decir sí, y podemos hacerlo de forma asertiva y procurando que nuestras respuestas sean acordes a nuestros deseos, sin temores ni culpas.

ACTIVIDAD

3

Pedir no es demasiado

OBJETIVO:

Aprender a realizar peticiones y aceptar rechazos de forma asertiva.

CONTENIDOS:

Realizar peticiones y aceptar rechazos.

Introducción a la actividad

Bajo la misma lógica de educar para agradar está la de educar para no molestar. Ello se traduce en la dificultad de niñas y mujeres para realizar peticiones de ayuda, apoyo o para pedir un favor. Las mujeres con discapacidad en múltiples casos encuentran dificultades añadidas, porque han llegado a interiorizar, por razones

relacionadas con la discapacidad y las actitudes del entorno hacia ellas, que solicitar ayuda o pedir algún favor puede ser síntoma de dependencia o debilidad. En este sentido, son muchas las mujeres con discapacidad que ni siquiera se sienten titulares de derechos y menos aún ven real la posibilidad de ejercerlos. La idea de ser una carga para los demás parece estar presente continuamente.

Muchas mujeres relatan que, más que un obstáculo para solicitar algo a alguien, lo que encuentran es una actitud condescendiente y paternalista que les hace sentir en una relación desigual. Igualmente, el uso del chantaje emocional o la promoción de la dependencia por parte de familiares, personas cuidadoras o amistades provoca que, en ocasiones, estimen más ventajoso conformarse sin pedir apoyo a lograr su objetivo con contrapartidas emocionales.

En cambio, es positivo y útil pedir ayuda o apoyo siempre que se necesite y experimentarlo como lo que es, la constatación de que somos seres sociales, que nos necesitamos mutuamente, y este intercambio puede ser muy enriquecedor y facilitar mucho la vida.

Desarrollo de la actividad

Para empezar, se hará un recordatorio-resumen de la actividad anterior para introducir a continuación la nueva temática a abordar: realizar peticiones, aceptando asertivamente que pueden ser rechazadas. Como en la actividad anterior, se propone pensar y compartir con el grupo aquellas situaciones en que hubieran necesitado ayuda y no la solicitaron, o las ocasiones en que sí pidieron ayudas y qué ocurrió. Algunas cuestiones para el debate pueden ser: ¿qué pensabas antes de pedir ayuda?, ¿te costó mucho pedirlo?, ¿por qué?, ¿cómo te sentiste cuando te respondieron que sí?, ¿cómo resultó?, ¿qué pensaste, cómo te sentiste cuando te dijeron que no?, ¿qué hiciste? Así, a partir de experiencias personales se plantea el debate y análisis de las causas y factores que están incidiendo en la generación de pensamientos y sentimientos negativos cuando las mujeres del grupo se encuentran con situaciones en las que tienen o quieren pedir algún tipo de ayuda, apoyo o favor.

A continuación, como en la actividad anterior, se propondrá realizar una representación de papeles, para entrenar estrategias y habilidades asertivas con la orientación y el apoyo de la coordinadora.

Caso práctico:

Raquel quiere salir esta noche al cine y como tiene que cuidar de su hija María, le quiere pedir a Luis (hermano de Raquel) que se quede con ella.

Una forma asertiva de realizar la petición es aquella que informa del deseo sin comprometer a la otra persona, emocional o conductualmente. Por ejemplo: *Luis, esta noche me gustaría ir al cine, sería desde las 20.00 hasta las 23.30 horas. ¿Me harías el favor de quedarte con María ese tiempo?*

Será conveniente evitar locuciones como: *Luis, ¿qué haces esta noche?, ¿te quedas con María, que quiero ir al cine?; Te acuerdas que la semana pasada te hice de canguro ¿verdad?, pues esta semana te va a tocar a ti, porque quiero ir al cine.*

Se incluyen, finalmente, algunas estrategias de comunicación asertiva que pueden apoyar la representación de papeles. Igualmente, para llevar a cabo estas actividades pueden consultarse los siguientes títulos: M^a Amparo Benedito Monleón, Sacramento Pinzao Hernandis y Gonzalo Musitu Ochoa. *Habilidades Sociales y Asertividad: Un Programa de Entrenamiento*. Serrano Villalba, 1993, y Elia Roca Villanueva. *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. ACDE ediciones, 2005.

ALGUNAS TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Hablar en primera persona:

Más que una técnica es una forma de expresar verbalmente los propios pensamientos, opiniones e ideas. Consiste en hablar siempre desde el yo. "Yo pienso", "yo opino", "yo prefiero"..., de tal modo que se evita agredir a la otra persona con mensajes del tipo "tú eres", "tú haces".... Además debe expresarse sin criticar a la otra persona, describiendo las conductas, no a la persona que las hace y verbalizando lo que se desea de ésta.

EJEMPLO:

"Cuando tú... (dices, haces, actúas...), yo me siento... porque pienso... (creo, opino,...), así que me gustaría que dijeras (te pido por favor que hagas, digas, actúes...; te agradecería si tú...)".

Disco rayado:

Esta técnica consiste en la repetición del mensaje principal que se desea transmitir. El mismo se repetirá insistentemente, con un tono de voz tranquilo y persistente. Así se evitará que la atención se centre en aquellos aspectos del mensaje que no interesan y son ajenos al objetivo que se pretende. Se prestará atención a no entrar en provocaciones ni argumentaciones que haga a la otra persona con el fin de manipular la conversación y conseguir su objetivo.

EJEMPLO:

Anda, por qué no me prestas tu ordenador, que tengo que hacer una cosa.

(Yo) Lo siento, en esta ocasión no va a poder ser.

Venga que lo necesito, sólo será un rato.

(Yo) Lo siento, ya te digo, en esta ocasión no va a poder ser.

Pero por qué no, qué más te da.

(Yo) Ya te digo que lo siento, no va a poder ser.

Banco de niebla:

Consiste en conceder la razón a la otra persona en aquellos aspectos en los que se considere que tiene razón o que se está de acuerdo, para inmediatamente después dejar claro la propia opinión o postura.

EJEMPLO:

Anda, por qué no me prestas tu ordenador, que tengo que hacer una cosa.

(Yo) Lo siento, en esta ocasión no va a poder ser.

Venga, pero si siempre me lo prestas y nunca ha habido ningún problema.

(Yo) Tienes razón, siempre te lo presto, pero en esta ocasión no va a poder ser.

Eres una egoísta, no entiendo por qué no me lo prestas.

(Yo) Quizá me estoy comportando de forma egoísta, pero en esta ocasión no te lo voy a prestar.

Aplazamiento asertivo:

En muchas ocasiones, la otra persona impone un ritmo en la conversación y expone determinadas exigencias que hacen sentir emociones negativas. Cuando se responde en ese momento es probable que la ira o el ataque que se puede estar sintiendo se traduzca en expresiones verbales inadecuadas o no asertivas. En estas situaciones es mejor posponer la conversación, hasta que se está más tranquila y se piensa lo que se desea decir.

EJEMPLO:

Ya estoy harto de que me estés diciendo lo mismo, me lo prestas o no me lo prestas, pero no me trates como si fuera idiota.

(Yo) Mira mejor, por favor, déjame que termine unas cosas y luego lo hablamos.

El lenguaje no verbal (el tono de voz, los gestos, la expresión corporal, etc.) debe cuidarse igualmente, tratando de dar coherencia al discurso.

Además de ahondar en cuestiones generales y relacionadas con las habilidades asertivas para realizar peticiones, se tratará específicamente el análisis y la reflexión sobre las causas profundas que están detrás del temor a sentirse y/o parecer más dependientes o necesitadas, es decir, las estrategias de socialización proteccionistas y limitantes en que muchas de ellas se ha visto inmersas.

Conclusiones

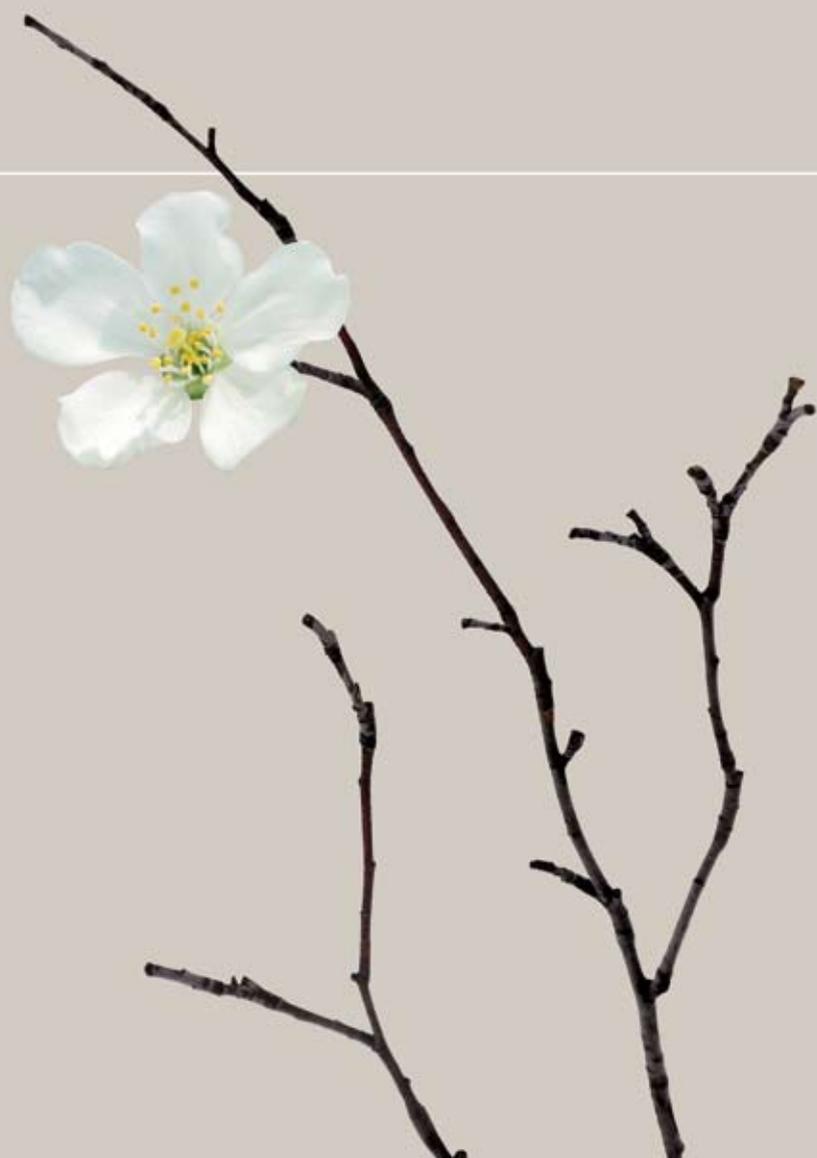
Realizar peticiones es señal de que somos personas, que nos desarrollamos en contextos sociales y necesitamos del resto para desarrollarnos plenamente. Cuando alguien rechaza una petición nuestra, lo hace en ese momento. No pasa nada, podemos seguir solicitando ayuda o favores en nuestro entorno, así como entablar una negociación asertiva para buscar alternativas que nos favorezcan sin perjudicar a la otra persona.

CONCLUSIONES DEL TALLER 3

Hacia la autonomía y el control de la propia vida

El modo en que nos posicionamos con respecto a las demás personas y, sobre todo, la forma en que interpretamos nuestra realidad tiene mucho poder sobre cómo nos sentimos y cómo actuamos. Tenemos la posibilidad de ejercer el control sobre estos pensamientos y modificarlos, de acuerdo a la realidad, pero de forma positiva y adecuada para hacernos sentir y actuar de un modo más saludable. Además, hemos aprendido algunas técnicas para comunicarnos con asertividad, y su entrenamiento puede ayudarnos a mantener relaciones más igualitarias.







INTRODUCCIÓN

El ejercicio del derecho a la maternidad libremente elegida sigue siendo sistemáticamente obstaculizado cuando se trata de una mujer con discapacidad.²⁷ La existencia de todo un conjunto de creencias y mitos relacionados con la capacidad para la crianza provoca que muchas de estas mujeres sean violentadas o maltratadas en su rol como madres. Algunos de estos mitos están relacionados con la creencia de que niñas y niños criados por madres con discapacidad van a tener carencias, cuando es de sobra comprobado que la capacidad para dar amor incondicional y la disponibilidad afectiva no tienen nada que ver con la discapacidad.

Por otra parte, estos temores y mitos responden a la asunción, aún hoy, de que la responsabilidad del cuidado y la crianza de hijas e hijos es exclusiva de la madre, naturalizando en ellas la ética del cuidado. La labor de crianza amorosa es un conjunto de actividades, habilidades, sentimientos y comportamientos complejos que no pueden asumirse en solitario, sino con el apoyo y la colaboración de otros miembros de la familia y la comunidad. De modo más deseable aún, al cincuenta por ciento con la otra o el otro progenitor, en su caso.

Se hace necesario que las propias mujeres con discapacidad tomen conciencia de estas limitaciones impuestas al ejercicio de sus derechos para reestructurar su identidad, también, como madres.

Los objetivos que se contemplan en este taller son:

- Reflexionar sobre las dificultades que muchas mujeres con discapacidad encuentran en su experiencia de maternidad y crianza.
- Ofrecer modelos positivos de mujeres afrontando su maternidad.
- Facilitar espacios de reflexión y autorreconocimiento como madres, fomentando la creatividad y la actitud positiva hacia las actividades de crianza.
- Reflexionar y organizar las tareas del hogar y las responsabilidades de forma adecuada a la edad y las capacidades de cada miembro de la familia, tratando de desarrollar las potencialidades de hijas e hijos y sin distinción por razones de género.

²⁷ Para profundizar en esta materia, PELÁEZ, Ana (dir.). *Maternidad y Discapacidad*. Cinca, SA, 2009.

OBJETIVOS:

Reflexionar sobre las dificultades que muchas mujeres con discapacidad encuentran en su experiencia de maternidad y crianza.

Ofrecer modelos positivos de mujeres afrontando su maternidad.

CONTENIDOS:

Experiencias de maternidad y crianza.

Introducción a la actividad

Cuando se alude a las necesidades de conciliar la vida familiar, personal, social y laboral, es curioso observar cómo suelen ofrecerse recursos que tienen que ver, de alguna manera, con el mantenimiento del orden establecido. Es decir, que son las mujeres, que vienen asumiendo la doble o triple jornada, quienes tienen que desarrollar estrategias para organizar su tiempo y su agenda.

Las responsabilidades que se asumen en la vida, desde la crianza de hijas e hijos hasta el empleo y las relaciones de amistad, han de poder compatibilizarse o conciliarse mediante esfuerzos o reorganizaciones colectivas, que implican a la otra mitad (el padre, la otra madre u otros miembros de la familia) y a todos los entornos de desarrollo (empresa, redes sociales, comunidad). Dejar las estrategias de conciliación en manos de una sola persona, en este caso las mujeres, es perpetuar la imposibilidad de una vida compartida y la exigencia de ser una “supermujer”.

Por otra parte, en un acercamiento a las mujeres con discapacidad, es un hecho constatado que en más del 80% no tienen empleo, lo que indica que en este sentido no tienen aún necesidades de conciliación, por falta real de oportunidades de participación en el mercado laboral.

Además, las mujeres con discapacidad encuentran otro tipo de dificultades: aquellas derivadas de la falta de concienciación y de respeto por la diversidad, que generan maniobras disuasorias, desde distintos ámbitos, para limitar los derechos a ejercer la maternidad y la crianza a estas mujeres. Veamos algunos ejemplos

para el debate. Así, por ejemplo, es común observar que los centros educativos no están correctamente adaptados en cuanto a mobiliario y arquitectura, ni llevan a cabo las adaptaciones necesarias en los materiales y currículum. Ello implica no sólo la discriminación de niñas y niños con discapacidades, sino también la discriminación de muchas madres con discapacidad que, por falta de accesibilidad universal, no pueden participar de estos espacios con sus hijas e hijos.

Es también frecuente encontrar parejas en proceso de adopción que relatan cómo, cuando la mujer presenta una discapacidad, sus oportunidades de llegar a ver cumplido su deseo de ser madre se ven reducidas, ya que aún hoy se considera que no están capacitadas para ejercer el rol tradicional destinado a las mujeres, por otra parte, a todas luces injusto y anclado en el pasado.

En la misma línea se encuentran dificultades relacionadas con el rechazo social, muy asociadas a la idea de que las mujeres con discapacidad son asexuadas, poco atractivas y sin las habilidades necesarias para establecer y mantener una familia.

Desarrollo de la actividad

Se propone la lectura en grupo de episodios de historias de vida de mujeres con discapacidad en su experiencia de maternidad. A partir de ellos se debatirá y reformulará la experiencia de la maternidad en términos positivos.

Fuimos a la reunión informativa (para comenzar un proceso de adopción) y nos pidieron que rellenásemos un cuestionario. Preguntaban si la madre y el padre estaban completamente sanos, y ante la duda preguntamos por lo de mi trasplante. El técnico nos respondió, con toda la tranquilidad, que si fuera mi marido no habría problema, pero que siendo yo la trasplantada no teníamos nada que hacer, porque la madre es la principal responsable de la crianza. Tener una madre sana es un interés superior del menor.

Mi hijo... parece que es instintivo, que hay algo ahí que hace que todo salga bien. Como yo no podía cogerlo bien para darle el pecho, él se colgaba de mi cuello.

Mi compañera de trabajo, una chica con un porcentaje de discapacidad muy alto, estaba embarazada y empezó a tener contracciones. Corriendo la llevamos al hospital y allí, cuando la vieron en la silla de ruedas y con la barriga tan gorda, lo primero que nos preguntaron con muy mala cara es si había sido fruto de una violación.

Quiero llevar a mi hijo al parque y verlo jugar y disfrutar, pero me es imposible entrar con él, porque hay escalones en la entrada. Así que sólo va al parque cuando alguien más viene con él y conmigo para superar esa barrera.

Cuando empecé a plantear mi deseo de ser madre me decían: “ser madre ahora, qué locura, ¿qué necesidad tienes de eso?”. Y te lo llegas a creer y todo.

Por otra parte es interesante plantear la actividad como un videoforo, con la entrevista que se adjunta a este taller sobre la experiencia del embarazo y parto de una mujer con discapacidad.²⁸

Preguntas para el debate: ¿en quién recae todavía la total responsabilidad del cuidado en las familias?, ¿por qué crees que hay tanto rechazo a que las mujeres con discapacidad sean madres?, ¿imaginas a una madre completamente autosuficiente para la crianza de sus hijas e hijos?, ¿piensas que están disponibles los recursos necesarios para el acceso a la maternidad de mujeres con discapacidad?, ¿qué apoyos crees que serían necesarios?, ¿alguna vez te has sentido culpable o has tenido sentimientos negativos como madre?, ¿a qué crees que se debió?

Será importante generar un clima de apoyo mutuo en el que se rompa con los estereotipos y exigencias que limitan la satisfacción de las mujeres con discapacidad como madres. Igualmente, se deberá mantener una mirada positiva, reforzando aquellos aspectos en que se han superado obstáculos y aquellos recursos que se han puesto en marcha.

28 Video *La experiencia de la maternidad*. CANF-COCEMFE Andalucía y Federación LUNA Andalucía. 2009.

Conclusiones

Las mujeres con discapacidad tienen que tener las mismas oportunidades que aquellas que no tienen discapacidad para ejercer su derecho a la maternidad. Este derecho no acaba en el embarazo y el parto, sigue a lo largo de toda la vida y supone una responsabilidad que ha de ser libremente tomada, planificada y deseada, bien con una pareja del mismo o del otro sexo o en solitario. Asumir la maternidad no significa asumir la crianza en completa soledad, pues incluso para la propia supervivencia todas las personas necesitamos de las demás. Concluir en reconocerse con la misma dignidad y, por tanto, con la misma valía y capacidad que el resto de mujeres es concluir que el derecho a la maternidad pasa también por la obligatoriedad de la sociedad de desarrollar los mecanismos necesarios para garantizar su disfrute.

ACTIVIDAD

2

Espacios de complicidad

OBJETIVO:

Facilitar espacios de reflexión y autorreconocimiento como madres, fomentando la creatividad y la actitud positiva hacia las actividades de crianza.

CONTENIDOS:

Espacios de desarrollo del rol maternal.

Introducción a la actividad

La maternidad no se reduce al hecho del embarazo. Durante toda una vida, la crianza y educación pasan por desarrollar un vínculo afectivo que transmite seguridad y autoconfianza en la hija y el hijo, con la certeza de una disponibilidad y aceptación incondicionales. Para ello, las actividades que madre e hijas e hijos comparten son espacios de fortalecimiento del apego, de desarrollo de complicidades, de apoyo emocional e intercambio de afectos. Asimismo, actividades cotidianas que tienen que ver con las necesidades básicas de la vida diaria pueden ser desarrolladas desde lo positivo, con cariño y dosis de creatividad.

Desarrollo de la actividad

Se propone la presentación de fotografías²⁹ en formatos accesibles en las que se muestran los obstáculos a la vida diaria de mujeres con discapacidad que son madres. Se propone el debate tanto para la reflexión como para desarrollar creativamente nuevos espacios de encuentro, esparcimiento y disfrute con las hijas e hijos.

Las imágenes propuestas de espacios y elementos inaccesibles o no adaptados y habituales en la crianza y educación son: la entrada de una tienda de ropa infantil; los pasillos de un supermercado; un parque infantil; los baños de un centro escolar, un cambiador; las escaleras para entrar al centro de salud.

¿Qué comunican estos espacios?, ¿qué se os ocurre que puede hacer una madre con discapacidad para evitar estos obstáculos?, ¿qué recursos puedes buscar, o qué actividades puedes proponer y organizar para hijas e hijos? ¿Cómo organizáis las actividades y tareas cotidianas, como establecer y preparar las comidas, la vestimenta, la higiene?

Darse cuenta de que hay experiencias y dificultades que, compartidas, facilitan situar fuera de una misma la responsabilidad de algunas situaciones negativas, ya que no dependen de la persona. Igualmente, buscar salidas, soluciones y trucos en grupo, entre mujeres que comparten puntos de vista, permite reforzar la propia valía, así como fomentar las complicidades y la conciencia de grupo.

Por ejemplo, algunas de las estrategias pasan por contar con otras madres y padres para planificar actividades en grupo, permitiendo superar algunas barreras. También es posible invitar a amigas y amigos de la hija o el hijo a casa, evitando así algunos espacios excluyentes y negociar, en el espacio familiar, un reparto equilibrado de tareas y responsabilidades.

Conclusiones

Somos mujeres con multitud de recursos y capacidades para desarrollar plenamente distintos roles. El de madre es uno más que, como en todo, desarrollamos en sociedad, con el apoyo y la compañía de la familia, amistades y grupos afines.

29 Fotografías: *Accesibilidad en clave de género*. Proyecto del área de juventud de Federación LUNA Andalucía. 2008 (sin publicar).

OBJETIVOS:

Reflexionar y organizar las tareas del hogar y las responsabilidades de forma adecuada a la edad y las capacidades de cada miembro de la familia, tratando de desarrollar las potencialidades de hijas e hijos y sin distinción por razones de género.

CONTENIDOS:

Conductas y actividades que fomentan el desarrollo individual de los miembros de la familia y reparten equilibradamente las responsabilidades.

Introducción a la actividad

La capacidad de aprender y de adquirir, desarrollar y perfeccionar habilidades es una ventaja con la que contamos toda la vida. Desde las edades más tempranas, niñas y niños pueden asumir determinadas tareas, acordes a sus habilidades y que, en un contexto de juego y colaboración, supone ir repartiendo progresivamente las ineludibles tareas del hogar. Así se pueden potenciar no sólo habilidades básicas en el hogar, sino también actitudes y valores de igualdad, compañerismo, respeto, valoración de las capacidades, esfuerzos y compromisos del resto de la familia, acercamiento positivo a las responsabilidades, la ética del cuidado y lo que es del todo necesario: la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Desarrollo de la actividad

En pequeños grupos se propone organizar un listado de tareas que cada día hay que realizar en casa. A su lado se anotará quién hace cada una de esas tareas en casa. A continuación, cada una podrá reflexionar sobre el equilibrio o no de tareas y valorar las capacidades de todas las personas que conviven para reorganizar un reparto más equilibrado. Del mismo modo se debatirán estrategias sobre cómo negociar o favorecer la adquisición de estas nuevas

rutinas y responsabilidades en hijas e hijos o en otras personas que conviven, que se pondrán en práctica mediante representaciones de roles de las propuestas de reorganización de tareas que han surgido en el grupo. Para ello se puede de nuevo contar con algún manual de apoyo, por ejemplo: M^a Amparo Benedito Monleón, Sacramento Pinazo Hernandis y Gonzalo Musitu Ochoa (op. cit.) y Elia Roca Villanueva, (op.cit).

Habrà que deconstruir estereotipos de género, como que los hijos no van a hacer bien las camas o que las hijas, en cambio, recogerán muy bien los platos. La coordinadora, además, puede proponer algunas técnicas, como establecer un contrato de compromiso, cuando las y los hijos son adolescentes, donde ambas partes se comprometen a realizar unas determinadas tareas de un modo concreto y, como recompensa, se establece algún tipo de premio (no económico). Con hijas e hijos menores se puede establecer un sistema de puntos que se canjeen por alguna actividad o premio, así como será importante insistir en el reconocimiento de los esfuerzos realizados y las tareas bien terminadas, mediante abrazos, halagos, besos, etc.

El debate que surja a partir de las actividades realizadas debe incorporar la reflexión sobre la importancia de compartir tiempo de calidad (no tanto en cantidad) con las y los hijos, conversar, escucharse e interesarse por su cotidianidad, conocer sus gustos, sus amistades e intereses cuando van siendo más mayores para seguir estableciendo normas y límites, pero flexibilizándolos y aumentando gradualmente los espacios de independencia en condiciones de seguridad afectiva.

Tomar las riendas en la educación de hijas e hijos no es sólo estar siempre disponible y resolver todas las necesidades, es también aprender a delegar tareas, reconocerse en las limitaciones y flaquezas; también saberse mujer, trabajadora, amiga, compañera, entre otros roles, además de madre. Igualmente, requiere del ejercicio de la autoridad para establecer límites, imponer normas y gestionar los premios y sanciones de forma equilibrada, planificada y coherente.

Conclusiones

Como madres, tenemos las capacidades para organizar las actividades y el tiempo de nuestras hijas e hijos, para educarles y convivir felizmente con ellos, con la responsabilidad compartida al 50% con la pareja, si se tiene, y contando con muchas redes de apoyo, porque nadie es autosuficiente.

CONCLUSIONES DEL TALLER 4

La experiencia de maternidad. Mujeres con discapacidad que son madres

Como venimos comprobando, ninguna persona es completamente independiente ni autónoma, ya que somos seres sociales por naturaleza. Tampoco para ejercer la maternidad es posible valerse individualmente, ya que necesitamos apoyos, ayudas y, sobre todo, la implicación de los otros miembros de la familia, especialmente del padre, si lo hay. La crianza y educación de hijas e hijos no es cosa de las mujeres sino de toda la familia. La discapacidad no dificulta esta labor, incluso puede enriquecerla porque supone una mayor diversidad dentro de la familia.







INTRODUCCIÓN

La violencia contra las mujeres, también llamada violencia de género, es una realidad constatada y detalladamente descrita. Una parte de esta violencia está convenientemente recogida y prevista, para su erradicación y respuesta, en la legislación vigente en nuestro país, a través de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. No es posible decir lo mismo de otras formas de violencia específica contra las mujeres, como las mujeres con discapacidad, a las que se une no sólo la violencia de género (tal cual la concibe la ley), manifestada en formas diferentes no sistematizadas como tal, sino también violencia intrafamiliar e institucional. La constatación de esta realidad que experimentan muchas mujeres con discapacidad, especialmente las que tienen una gran discapacidad, hace necesario abordar esta problemática teniendo en cuenta otros ejes, especialmente la discapacidad. La prevención de la violencia a través de actuaciones concretas es una herramienta más de empoderamiento, de gran interés entre las mujeres del colectivo, por cuanto en pocas ocasiones han formado parte de actuaciones preventivas, ya sean generales o específicas, sobre violencia de género.

No pertenecer, en el imaginario, al grupo de mujeres sexualmente atractivas y activas, no ser potenciales parejas y, mucho menos, adultas hace que sean invisibles a estas formas de maltrato y, por lo tanto, también en la prevención. El desconocimiento hace a las mujeres más vulnerables, por lo que conocer en qué consiste y cómo se manifiesta la violencia de género tiene una gran relevancia en el conjunto de actuaciones de orientación psicológica con las mujeres con discapacidad.

Una de las consecuencias primeras de la violencia contra las mujeres es el aislamiento, ya que supone una estrategia muy eficaz para reducir las posibilidades de que las mujeres busquen apoyos y recursos, abran los ojos y se autoafirmen como autónomas, alejándose de la situación de violencia. Por todo ello, al mismo tiempo, la participación social ejerce un papel protector contra la violencia, por lo que en el contexto de las mujeres con discapacidad es necesario y relevante fomentarla, ya que en numerosas ocasiones cuentan con redes sociales empobrecidas.

Como se ha indicado más arriba, el aislamiento y la dependencia son dos elementos identificativos de la violencia. Ambos sirven al objetivo de controlar la conducta de la mujer y evitar su desarrollo autónomo e independiente. Contar con redes de amistad, participar en actividades y espacios de la comunidad y tejer relaciones más allá de las familiares, son elementos clave para el desarrollo de las personas porque, además de servir al enriquecimiento individual, suponen contar con factores de protección ante dificultades de la vida. Muchas mujeres con discapacidad, especialmente aquellas con discapacidades más graves o que viven en entornos rurales, extrarradios o empobrecidos, encuentran muy reducidas estas redes y no siempre son conscientes de los riesgos que ello supone, como tampoco de las posibilidades y ventajas que implica contar con ellas. Por todo ello, este taller estará encaminado precisamente a llamar la atención sobre el aislamiento como forma de maltrato.

Asimismo, y profundizando en las relaciones sociales, es conveniente abordar las distintas redes en que las mujeres con discapacidad se desenvuelven. Hacer un ejercicio consciente de revisión de los recursos con que se cuenta y qué ofrece cada uno de ellos, así como valorar qué podemos aportar como mujeres, puede facilitar una actitud más positiva hacia la participación social, toda vez que se observan los beneficios de ésta.

Igualmente, valorar las aportaciones de estos recursos para el propio bienestar fomenta el sentimiento de pertenencia a la comunidad y mejora además la autoestima, haciendo que cada mujer se sienta merecedora de estos apoyos.

Por todo ello, los objetivos de este taller consisten en:

- Dotar de las herramientas necesarias para detectar en primera o en tercera persona situaciones de violencia por razones de género y discapacidad.
- Reconocer la importancia y utilidad de contar con distintas redes de apoyo.
- Conocer los recursos disponibles en la comunidad.
- Saber que tenemos derecho al uso de estos recursos.
- Fomentar la participación en redes de mujeres con discapacidad como factor de protección y de desarrollo personal.

OBJETIVO:

Dotar de las herramientas necesarias para detectar recursos de apoyo y estrategias para superar el aislamiento y la dependencia, dos formas de maltrato.

CONTENIDOS:

Recursos de apoyo y estrategias para superar el aislamiento.

Introducción a la actividad

La violencia contra las mujeres es un proceso, no un hecho, y como tal se desarrolla a lo largo del tiempo, atravesando fases y etapas que coinciden en un claro objetivo: el control y la sumisión de la mujer. Para ello no siempre es necesario llegar al uso de la violencia física activamente; los actos de violencia son más palpables, manifiestos e impactantes cuanto mayor resistencia al control opone la mujer. Por este motivo, habitualmente el primer signo violento es el fomento del aislamiento social, con maniobras sutiles de control del espacio y del tiempo. En cambio, son muchos los recursos, aún cuando parece que no nos queda ninguno, para salir de situaciones de aislamiento.

Desarrollo de la actividad

Para el desarrollo de esta actividad se procederá al visionado de un video con entrevistas a mujeres que narran los recursos y las estrategias que utilizaron para salir de su situación de aislamiento, consecuencia del maltrato.³⁰

La coordinadora del grupo indicará a las mujeres que presten atención y vayan recogiendo aquella información que consideren clave para explicar el modo en que las mujeres fueron saliendo de esa situación.

30 Se remite al Programa de apoyo psicosocial para mujeres de la Obra Social "la Caixa".

A la puesta en común y debate se hará una devolución, poniendo nombre a cada uno de los mecanismos y recursos que permiten salir del aislamiento y las consecuencias psicológicas positivas de estos logros y la autoestima que ello conlleva, incorporando las experiencias de las propias mujeres del grupo.

Si se dan emociones negativas o recuerdos duros, será imprescindible atender a las emociones y sentimientos que se generan, formulando devoluciones en positivo, permitiendo el sentimiento y dejando que el mismo se aleje mediante interlocuciones en términos de refuerzo de los logros y conquistas conseguidas, ya que se trata de mujeres que durante un tiempo han podido sufrir algún tipo de maltrato pero que actualmente se encuentran fuera de ese ciclo.³¹

Para cerrar la actividad se hará una recopilación de todos los recursos que han detectado y que ellas mismas han usado, planteando un reforzamiento de sus capacidades y logros en la conquista de su espacio, su autonomía y su libertad.

Conclusiones

Todas las mujeres, como consecuencia de una sociedad patriarcal, podemos estar o sentirnos aisladas en algún momento de nuestras vidas. Tomar conciencia de ello y poner en marcha una gran gama de recursos de autoprotección es una capacidad que siempre tenemos y podemos usar.

31 Recordamos que este programa se destina a mujeres con discapacidad que no son víctimas de violencia directa y a mujeres con discapacidad que lo han sido y ya han pasado por el proceso en que se despliegan todos los recursos previstos en la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, por lo que se persigue principalmente el objetivo de prevenir la violencia.

OBJETIVO:

Reconocer la importancia y utilidad de contar con distintas redes de apoyo.

CONTENIDO:

Identificación de distintas redes de apoyo y de los aspectos positivos de las mismas.

Introducción a la actividad

Normalmente, en la rutina de la cotidianidad las redes en que nos desenvolvemos pueden pasar desapercibidas. Haciendo alusión al refrán que afirma “no se sabe lo que se tiene hasta que se pierde”, en ocasiones somos conscientes de la consistencia o no de las redes en que participamos cuando las necesitamos en momentos importantes en la vida, bien porque se producen cambios drásticos, bien porque se toman decisiones relevantes. Por ejemplo, algunas adolescentes habitualmente reducen sus lazos de amistad cuando mantienen una relación de pareja. Cuando ésta se rompe encuentran que han perdido algunas de las fuentes de apoyo que tenían, por lo que tanto incrementar su participación en círculos de amistad como superar sentimentalmente la ruptura puede hacerse más dificultoso. Por tales razones, es de gran relevancia valorar y fomentar las redes de participación social.

Desarrollo de la actividad

Se propone el debate a partir de algunos ejemplos o casos prácticos³² extraídos de la vida cotidiana. En base a ellos se establecerán los distintos tipos de redes en que podemos hacerlas participar para luego, en una segunda fase, reflexionar sobre las redes en que participan las mujeres del grupo.

32 Testimonios facilitados por CANF-COCEMFE Andalucía y Federación de Asociaciones para la Promoción de la Mujer con Discapacidad LUNA Andalucía. Mimeo, 2008.

A) *“En cuanto a lo que has comentado de sexualidad y relaciones de pareja, bueno coincido en lo que muchas veces se habla, que somos seres asexuados, tenemos el sexo de los ángeles...”*

B) *“Y lo que he tenido que soportar, que un señor me diga: ¡Ay, discapacitada con un 46%! ¡Por favor? ¿Qué, se te ha roto el tacón?”*

C) *“...Uy a mí me da miedo eso, a mí vamos, sólo pensar que hay que sufrir tanto, me quedo sin niños, vamos... Yo vi un parto de esos, una cesárea, y me quedé colapsada, me quedé pasmada, y me dije, oh, que horror yo no tengo niños, que me da mucho miedo. Un hombre sí, pero yo tener un niño, uf qué miedo, que no sabes cómo va a salir, si vas a estar tú peor que el niño, oh qué miedo, nosotras tenemos mucho riesgo al tener niños porque no estamos como las demás...”*

D) *“Los lunes siempre tengo lío, porque me toca yoga y no doy abasto. Pero el yoga no lo cambio por nada, tendré que ver qué apaño para atender a la niña”.*

Posibles redes de apoyo:

Formales: comunidad (servicios de proximidad, servicios sociales, servicios profesionales); redes sociales (asociaciones, comunidad vecinal, equipos deportivos, etc.).

Informales: redes de amistad, familia, personas de confianza más íntimas, personas cuidadoras.

¿Cuáles son los recursos o redes a los que podrían recurrir las mujeres con discapacidad en los ejemplos propuestos?, ¿qué dificultades añadidas pueden encontrar debido a la falta de accesibilidad de los servicios?, ¿cómo crees que pueden solventarlas mediante los apoyos de las redes?, ¿qué pueden obtener o conseguir acudiendo a las redes?

Una vez se ha elaborado en común un listado y clasificación de las redes posibles de apoyo se plantea la reflexión sobre los recursos de que disponen las mujeres participantes. Deberá prestarse atención a reforzar lo positivo de las redes existentes y a detectar las carencias posibles, para rescatarlas y reorientarlas en términos de oportunidades de participación en la comunidad.

Como otro recurso de apoyo y de refuerzo para el fomento de la participación social, se pueden leer testimonios en primera persona.

“Cuando llegué a vivir a esta ciudad no conocía a nadie. Un trabajo nuevo, las dos niñas pequeñas... No sabía cómo organizarme. En el colegio de las niñas me presenté ante la AMPA y la verdad que vi el cielo abierto. Además de que para cuidar a las niñas nos organizamos algunos padres y madres, hice amistad con algunos de ellos. Pronto me sentí a gusto y pude contar con apoyos”.

“Yo si algo puedo decir que me dio cuartelillo durante un tiempo que estuve un poco baja de ánimos fue participar en unos talleres que ofrece el ayuntamiento. Los hay de muchas cosas, yo asistía a uno de cata de vinos. Como no tengo mucha movilidad, los de baile o yoga y esas cosas no me interesaban porque no están adaptados, pero el de cata estuvo muy bien y los espacios estaban adaptados. De allí salieron grandes amistades”.

“Me costó mucho decidirme a acudir a la asociación de mujeres de mi barrio. Nunca había estado muy integrada con la gente de mi vecindario y además creía que lo que iban a ofrecerme no me interesaría. La verdad es que encontré personas con muchas cosas en común conmigo e incluso a lo largo de estos años participando activamente he podido desarrollar facetas de mí misma que de otro modo no hubiera podido. Por ejemplo, allí he impartido talleres de lenguaje de signos a personas de muchas edades. Ahora mi hija, que es sorda, puede comunicarse con vecinas y vecinos a través de este sistema”.

Ello permitirá terminar de identificar los beneficios psicológicos y sociales que ofrecen los recursos de apoyo.

Conclusiones

Tras distinguir entre los servicios formales y los informales, nos damos cuenta de que tanto a nivel emocional y afectivo como a otros niveles, quizá más instrumentales, las redes sociales son importantes porque nos permiten, como

mujeres, jugar papeles distintos y desarrollar habilidades y recursos personales positivos y enriquecedores.

ACTIVIDAD**3****El mapa de recursos de mi comunidad**

OBJETIVOS:

Conocer los recursos disponibles en la comunidad.

Saber que tenemos derecho al uso de estos recursos.

CONTENIDOS:

Recursos disponibles en la comunidad.

Introducción a la actividad

Con mucha frecuencia encontramos que los recursos y redes formales de apoyo de la comunidad no son accesibles para las mujeres con discapacidad. A ello se añade el desconocimiento de la existencia de muchos otros recursos. Conocer correctamente los servicios, asociaciones, instituciones públicas que hay en la comunidad es necesario para poder participar de ellas y realizar una búsqueda de apoyos más eficaz y eficiente. Ello, además de asegurar un mayor sentimiento de autoeficacia, disminuye los tiempos usados en la búsqueda de soluciones, aumenta la probabilidad de éxito y mejora la organización de la vida.

Desarrollo de la actividad

Se propone a las mujeres desarrollar un trabajo de campo en pequeños grupos de tres. Cada trío deberá realizar un listado de los recursos que conoce, preguntar a las personas de su entorno para ampliarlo o matizarlo así como anotar, junto a cada recurso, los servicios o ayudas que pueden obtenerse allí.

Una vez realizado por cada subgrupo, se realizará una puesta en común para así poder observar, entre todas, la cantidad de redes en que se puede partici-

par. Claro que no siempre estas redes son accesibles y están adaptadas, por lo que una segunda parte de la actividad consistirá en detectar las posibles barreras a la participación. ¿Qué recursos de los ofrecidos son perfectamente accesibles para mí?, de los recursos que presentan algún tipo de barreras, ¿cuáles son los que considero más necesarios o importantes?, ¿qué crees que debería cambiar?, ¿qué podemos hacer como grupo?

Hacernos conscientes de las barreras a la participación social no es sólo reflexionar sobre la ausencia de accesibilidad, es también denunciar que aún, a veces, somos invisibles ante muchos ámbitos de la sociedad. Por tal razón, el análisis que se realice sobre dichas barreras debe ir encaminado a reconocerse como mujeres autónomas, sujetos de derechos que pueden exigir la igualdad de oportunidades real en todas las esferas de la vida.

Conclusiones

Como mujeres somos sujetos de derechos y tenemos el deber y la capacidad de organizarnos para reclamar y hacer valer estos derechos, ya sean en relación con las barreras como en relación con cualquier otro aspecto. Podemos exigir la igualdad real de oportunidades para acceder a los recursos que ahora conozco de mi comunidad.

OBJETIVOS:

Generar y reconocer las propias necesidades y recursos.

CONTENIDOS:

Estrategias de solución de problemas.

Introducción a la actividad

Ser capaces de vernos hoy como mujeres en el mundo, en la comunidad, es ser capaces de reconocer las propias fortalezas, pero también las necesidades cotidianas que pueden dificultar la vida en algunos aspectos. Las mujeres con discapacidad han sido en muchos casos socializadas en términos de dependencia, pero también para aceptar la realidad tal como viene, sin aspiraciones o ambiciones de mejora, de crecimiento, más bien con una actitud conformista y resignada, tomándose como justificación la existencia de la discapacidad.

Desarrollo de la actividad

Se propone a las mujeres un esfuerzo de reflexión individual a partir de un ejercicio de revisión de sus actividades y quehaceres diarios. Se puede proponer el trabajo a partir de la siguiente ficha.

	LO QUE HAGO	LO VALORO COMO POSITIVO/NEGATIVO/NEUTRO PARA MÍ PERSONALMENTE	QUÉ PODRÍA FACILITARLO/MEJORARLO/AYUDARME	QUÉ SUPONDRÍA ESA AYUDA (BENEFICIOS, VENTAJAS)
MAÑANA				
MEDIODÍA				
TARDE				
NOCHE				

A modo de ejemplo, se recogen aquí dos actividades posibles que alguna mujer con discapacidad podría realizar habitualmente.

	LO QUE HAGO	LO VALORO COMO POSITIVO/NEGATIVO/NEUTRO PARA MÍ PERSONALMENTE	QUÉ PODRÍA FACILITARLO/MEJORARLO/AYUDARME QUÉ NECESITO	QUÉ SUPONDRÍA ESA AYUDA (BENEFICIOS, VENTAJAS)
MAÑANA	Me levanto y tengo poco que hacer, ayudar a mi madre en casa y ya está.	Lo valoro como negativo, aunque ayudar a mi madre es necesario (hay que cuidar que toda la familia se responsabilice, no se trata de una ayuda)	Tener más actividad o formación profesional, o participar en un voluntariado...	Me sentiría más útil, más productiva...
MEDIODÍA				
TARDE	Acudo a la asociación de la vecindad al curso de Intérprete de lenguaje de signos.	Lo valoro como positivo.	Podría ayudarme contar con personas con las que practicar, puedo conocer gente en una asociación de personas sordas.	Aprendería más deprisa, mejoraría y conocería a gente con la que quizá, poder luego trabajar.
NOCHE				

Una vez realizada, se llevará a cabo una puesta en común tratando, en primer lugar, de reforzar aquellas actividades que las mujeres valoran positivamente siempre y cuando supongan un reconocimiento de su individualidad, independencia, autonomía, etc. En aquellas actividades en que consideran que un apoyo resultaría beneficioso, también será interesante el refuerzo positivo de ese esfuerzo por asumir que no somos autosuficientes y reinterpretarlo en términos de oportunidades de mejora y crecimiento, alejando los temores de muchas mujeres con discapacidad de pedir o solicitar ayuda o apoyo por temor a ser consideradas vulnerables, dependientes o inferiores.

Es conveniente que esta actividad finalice habiendo dado prioridad a las necesidades, teniendo en cuenta los costes y beneficios de cubrirlas y, especialmente, habiendo generado en grupo las estrategias necesarias para dar respuesta a las consideradas más viables o factibles.

Conclusiones

Organizar mis actividades en función no sólo de lo necesarias que son para la vida, sino de la satisfacción que producen y lo que me suponen, es una buena estrategia para planificar y ordenar prioridades y, así, disfrutar aún más de la vida.

ACTIVIDAD

5

El asociacionismo como vehículo de participación

OBJETIVO:

Fomentar la participación en redes de mujeres con discapacidad como factor de protección y de desarrollo personal.

CONTENIDOS:

Recursos y apoyos que ofrece el tejido social de mujeres con discapacidad.

Introducción a la actividad

Una asociación es una agrupación de personas con un ideario similar y un objetivo común. Formar parte de un grupo humano con actitudes, inquietudes o experiencias compartidas es un potente alimento para la autoestima y una fuente de recursos amplia y segura. Una de las razones del avance de las mujeres en la consecución de un estatus de mayor igualdad es su enorme organización en el seno de movimientos asociativos de mujeres por la igualdad.³³ Las mujeres con discapacidad también han formado parte de ese amplio y

33 Para reflexionar sobre el asociacionismo de mujeres: ALBA, Teresa. *El poder de las organizaciones de mujeres*. http://www.fundacionmatria.org/opencms75/export/sites/matria/galerias/descargas/El_poder_de_las_organizaciones_de_mujeres_por_Teresa_Alba.pdf (fecha de consulta: noviembre de 2011).

fuerte movimiento asociativo, tanto dentro del movimiento de personas con discapacidad como dentro del movimiento de mujeres. Recientemente, en el Estado español las mujeres con discapacidad se están organizando en movimientos específicos de lucha por sus propios intereses y por la consecución de la igualdad de oportunidades real para ellas. El sentimiento de pertenencia, hacerse consciente de que la situación individual no es la única y la posibilidad de brindar apoyo mutuo son factores protectores para la salud y, por tanto, de prevención de violencia.

Desarrollo de la actividad

Gracias al mapa de recursos desarrollado en la actividad anterior, así como del listado de necesidades individuales, el grupo de mujeres habrá podido conocer de primera mano el movimiento asociativo de su comunidad y lo que éste ofrece. Este conocimiento permitirá el debate en torno a qué ofrecen las asociaciones, cuáles son mis inquietudes y actitudes, qué asociación me resulta más cercana. Será importante insistir en la identificación con aquellas asociaciones que luchan por la igualdad de oportunidades, siendo especialmente positivas aquellas que trabajan específicamente en la autoestima y el empoderamiento de mujeres.

¿Qué puedo aportar a una asociación?, ¿qué habilidades, aptitudes, actitudes, inquietudes, capacidades, valores tengo que puedo ofrecer?, ¿reconocemos las oportunidades de desarrollo y crecimiento personal que ofrece la participación asociativa?, ¿qué servicios, actividades, recursos ofrecen las asociaciones de mi comunidad que pueden beneficiarme, enriquecerme, ayudarme? ¿Doy respuesta a mis necesidades acudiendo y participando en alguna de las asociaciones?

Será importante hacer saber a las mujeres con discapacidad, si no se conoce ya, la existencia de asociaciones de mujeres con discapacidad y sus servicios y recursos, de mujeres víctimas de violencia y otras que pueden responder a sus inquietudes y no han sido detectadas por el grupo. Se puede debatir en torno al siguiente testimonio:

“En la medida en que nosotras vayamos acaparando puestos en nuestras asociaciones, nos sirve desde una doble perspectiva a liberarnos nosotras mismas de los lastres que llevamos encima, de familias, de madres, de no poder acceder a un puesto de trabajo tan fácil, de todo eso, y al mismo tiempo estar trabajando por cosas que conocemos bien, lo ideal sería acceder también a todos los ámbitos y meter la perspectiva de la discapacidad y también la perspectiva de género”.

Conclusiones

Llegar a generar un compromiso de las mujeres para acudir, conocer y participar en alguna asociación es una conclusión deseable a esta actividad, ya que el apoyo entre iguales es una de las mejores estrategias de afrontamiento para las mujeres. Una asociación feminista, además, es un grupo de apoyo en reivindicaciones y acciones cívicas para garantizar la igualdad de oportunidades de las mujeres con discapacidad.

CONCLUSIONES DEL TALLER 5

Participación social como espacio de desarrollo

Una importante faceta de nuestra vida que es positivo cuidar, ya que es un sistema de protección del bienestar, es la participación social. Como hemos visto, tenemos múltiples posibilidades de participación en la comunidad, ya sea a través de actividades que tienen que ver con los propios gustos y aficiones o por nuestra colaboración con fines sociales, recibiendo o impartiendo formación... Con este taller hemos conocido un poco mejor los recursos de que dispone nuestra comunidad y estamos en disposición de dar impulso a nuestra participación. Contar con estas redes supone contar con apoyos, con espacios desde los que desarrollar otros roles y facetas de una misma y experimentar, día a día, nuestras potencialidades en un entorno diverso.

TALLER 6

Mujeres con discapacidad empoderadas



INTRODUCCIÓN

Empoderarse es tomar el poder, tomar el control y decidir cómo usarlo. No se trata de un poder entendido patriarcalmente, sino de un poder a través del cual las mujeres se posicionan en el mundo y dejan de vivir para los demás y empiezan a vivir para sí mismas. Se trata de una forma diferente de establecer relaciones humanas y, con ello, relaciones personales, sociales, políticas, económicas, etc. Las mujeres con discapacidad se enfrentan a un amplio reto. Por un lado, desarrollar el poderío individual, la confianza básica en sí mismas, en sus capacidades y finalmente en su derecho a tomar las riendas de su vida. Por otro lado, el poderío colectivo, el de las mujeres como mitad de la humanidad, como conciencia de formar parte de algo y construir juntas otros modos de relación. Pero las mujeres con discapacidad también han de empoderarse como tales, desde el reconocimiento de su diversidad y sus capacidades. Para construir y fortalecer el empoderamiento, por lo tanto, es necesaria una aproximación desde distintos ejes y tener en cuenta factores de género, discapacidad, edad, etnia, clase, etc.

Una parte esencial para un verdadero empoderamiento es el desarrollo de una conciencia crítica, que genere siempre una observación de la realidad desde otros puntos de vista, invitando a situarse en el lugar del otro y buscando replantearse cuestiones asumidas, así como aprendiendo a comunicarse consigo mismas, con las señales del propio cuerpo y con las sensaciones, emociones y sentimientos.

Una parte importante de esta labor es la desculpabilización y la no victimización. Para desarrollar el poderío es necesario que el mismo venga desde la autoestima, el autoconocimiento y la capacidad para verse y vivenciarse como un elemento más de un conjunto de sistemas, ni más valioso ni menos, ni más ni menos imprescindible, ni más ni menos responsable, ni más ni menos víctima que el resto de elementos. El empoderamiento es así paso y guía para el desarrollo de un proyecto de vida.

Los objetivos perseguidos en este taller son:

- Desarrollar el sentimiento de pertenencia y el apoyo mutuo, y fomentar el reconocimiento de los logros y las propias capacidades frente a la situación de múltiple discriminación por razón de género y discapacidad.
- Visualizarse en el futuro con una vida de proyectos que pueden cumplirse desde hoy.
- Analizar las posibles dificultades que pueden surgir en la realización de los deseos y desarrollar estrategias de afrontamiento.
- Fomentar el empoderamiento a través de la ética del autocuidado.

OBJETIVOS:

Desarrollar el sentimiento de pertenencia y el apoyo mutuo, y fomentar el reconocimiento de los logros y las propias capacidades frente a la situación de múltiple discriminación por razón de género y discapacidad.

CONTENIDOS:

Testimonios de mujeres con discapacidad empoderadas que se hacen conscientes de las dificultades experimentadas en su historia de vida.

Introducción a la actividad

Continuando con la propuesta de modelos o referentes positivos de mujeres con discapacidad, conocer cómo otras mujeres han vivido dificultades y situaciones de discriminación y han podido, con su esfuerzo, superarlas sirve como elemento motivador hacia el cambio.

Desarrollo de la actividad

Se procede a la lectura de testimonios de vida de mujeres con discapacidad a partir de los cuales debatir las fortalezas de estas mujeres. Seguidamente, las mujeres del grupo podrán compartir con las demás experiencias personales de vida que hayan supuesto la superación de obstáculos o dificultades debidos al hecho de ser mujeres con discapacidad.

A) “Estamos hablando de madres, como ella ha dicho, que no han pensado para nada en nuestro futuro como mujeres, en cuanto a que podíamos casarnos, fundar una familia, sino que en mi caso personal, a mi hermana, por ejemplo, le compraban vestidos, la ponían guapísima, la hacían atractiva, y a mí eso no me lo han cultivado, al contrario, mi madre me acuerdo que prefería que yo me vistiera con colores oscuros

que no llamasen mucho la atención. Me costó mucho después darme cuenta de esto y desplegar toda mi personalidad, incluso preocuparme de mi propia imagen”.

B) “Ella nunca aceptó que yo tuviera una relación hombre-mujer, una relación de pareja, vamos. Pensaba que yo no tenía sexualidad. Y aquí me ves”.

C) “Una de las cosas que le ha costado más a mi madre ha sido superar mi deseo de independencia, eso ha sido a tope ¿no? Mi madre consideraba que yo era algo que le había caído en desgracia... que lo tenía que vivir ella, y tenía su propio esquema, y en su proyecto de vida yo estaba siempre a su lado. Yo creo que independizarme y desarrollar mi propio proyecto ha sido una liberación para mí, pero también para mi madre”.

D) “Venirme a la residencia, para mucha gente que conozco, es una limitación, porque no sabe las limitaciones que tu propia familia te impone por querer protegerte y cuidarte. No te ven como una mujer adulta, sino como una niña. Vivir independiente aquí ha sido una de las mejores decisiones de mi vida. A partir de esto me puse a estudiar, y mi siguiente objetivo es sacarme unas oposiciones, quiero trabajar”.

E) “Porque es un proceso de darte cuenta tú de lo que te pasa en esa dualidad de mujeres y discapacidad, y para eso hace falta información, formación, creando conciencia”.

F) “Lo veo como tú. Yo también veo que por esa doble discriminación de la que hablamos ni nosotras mismas somos conscientes de ella. Y a lo mejor nosotras hemos llegado a pensar en eso por inquietud personal, pero ¿cuántas miles de mujeres hay por ahí que no lo ven y no lo van a ver nunca si no se hace nada?”.

Preguntas para el debate: ¿qué os ha parecido la lectura?, ¿creéis que estas mujeres han superado obstáculos?, ¿cuáles?, ¿encontráis algún aspecto en común con vosotras?, ¿cómo creéis que se han enfrentado a estos obstáculos?, ¿qué podríais hacer vosotras en situaciones parecidas?

Conclusiones

La reflexión personal es un proceso positivo y necesario para el cambio y la toma de poder y control sobre el propio proyecto de vida. Como mujeres con discapacidad en el mundo, nos tomamos el tiempo y el espacio para estas reflexiones que nos permiten percatarnos de que somos mujeres activas y tan valiosas como el resto.

ACTIVIDAD 2 | Deseos y temores

OBJETIVO:

Visualizarse en el futuro con una vida de proyectos que pueden cumplirse desde hoy.

CONTENIDOS:

Deseos de futuro y temores relacionados con estos deseos.

Introducción a la actividad

A lo largo de esta actividad se tratará de ejercitar la capacidad para soñar y desear para una misma, colocándose cada una de las mujeres en el centro de su vida. La capacidad de soñar y desear ha de ser realista si se quiere que cumpla la función de revulsivo para el cambio. Por otra parte, es interesante afrontar los temores que provocan los deseos, ya que pueden suponer un bloqueo de las acciones y de la planificación a desarrollar para su consecución. Todas las personas tenemos deseos y sueños de futuro; ahora bien, no siempre nos ponemos en disposición de llevarlos realmente a cabo, lo que puede generar frustración.

Desarrollo de la actividad

La persona coordinadora presenta al grupo la actividad a desarrollar, proponiendo que, por parejas y por turnos, se expresen deseos referidos exclusivamente a una misma. La tarea consistirá en dejar que los deseos fluyan, sin ponerles límite. Se podrán hacer algunas preguntas para orientar la actividad: ¿cómo te ves dentro de unos años?, ¿cómo sería un día normal en tu vida?, ¿qué metas quieres haber alcanzado?, ¿en la familia?, ¿en el trabajo?, ¿en la comunidad?

Tras un breve periodo de tiempo, la coordinadora, de nuevo en el gran grupo, pedirá que pongan en común algunos de los deseos planteados. Y se responderá, también en grupo, a las siguientes preguntas: ¿qué autonomía supone cumplir ese deseo?, ¿es una conquista de independencia?, ¿os provocan algunos temores esos deseos?, ¿cuáles?, ¿cómo creéis que se le puede hacer frente?, ¿si esos temores se convirtiesen en realidad, qué ocurriría, qué podríais hacer?, ¿qué necesitáis para poneros desde hoy a cumplir ese deseo?

Además de racionalizar los temores y hacerlos realistas se propondrá convertir estos temores en deseos, lo que permitirá reformular los miedos en términos de oportunidades de aprendizaje, de crecimiento y desarrollo. Se reforzarán los esfuerzos y capacidades mostrados para diseñar proyectos vitales. En esta línea, se volverá la mirada a qué contenidos específicos tienen los deseos, qué papeles asumen las mujeres en ellos... para hacer una relectura, teniendo en cuenta la perspectiva de género y discapacidad y, especialmente, reforzando aquellos aspectos donde se observe más autonomía.

Por otra parte, como estrategia de apoyo, puede aludirse a deseos de la infancia que se vieron cumplidos, para recoger, a través de ellos, estrategias positivas de afrontamiento de los temores que podían generar estos deseos y valorar y mirar desde lo positivo cómo se empeñaban en la tarea de lograrlos. Todo ello puede rescatarse en el momento presente, puesto que siguen siendo las mismas personas, pero más mayores y, por tanto, con más recursos y capacidades.

Conclusiones

Todas podemos tener deseos y poner nuestro empeño en conseguirlos. Siendo conscientes de nuestras potencialidades, tenemos la capacidad de tomar decisiones para nuestro futuro, tanto en la familia como en el empleo o la

comunidad, y esforzarnos por conseguirlo. Aunque todos los deseos no se cumplan, nuestro esfuerzo e ilusión nos enriquece y nos llena de aprendizajes positivos para la vida.

ACTIVIDAD**3****Superando obstáculos**

OBJETIVOS:

Analizar las posibles dificultades que pueden surgir en la realización de los deseos y desarrollar estrategias de afrontamiento.

CONTENIDOS:

Dificultades y respuestas.

Introducción a la actividad

Para la consecución de un sueño o deseo, es decir, de un objetivo claro, en muchas ocasiones creemos que basta con desearlo profundamente y esperar. En cambio, la mayoría de las cosas que se consiguen en la vida son consecuencia de un proceso de planificación y gestión de recursos y de habilidades. Si una persona desea ser jardinera, por ejemplo, tendrá que planificar los pasos o etapas o requisitos necesarios para llegar a serlo e ir afrontándolos uno por uno y en el orden adecuado. Al hilo de la actividad anterior, es interesante avanzar concretando la planificación necesaria para la consecución de uno de los deseos soñados. Esto permitirá dividir los objetivos en pasos cada vez más pequeños, identificar las dificultades que en cada uno de ellos pueden surgir y generar las estrategias para superar estas dificultades. Muchos de los pasos necesarios para esta planificación ya se han dado en otros talleres, como por ejemplo con la elaboración del mapa de recursos.

Desarrollo de la actividad

Se invita a cada una de las mujeres a elegir uno de los deseos que soñaron en

la actividad anterior. Ya se debatió sobre los temores que surgen al respecto y será el momento de diseñar las estrategias para hacerlo realidad.

Será importante dividir el sueño en pequeños pasos, etapas o requisitos previos, ordenarlos cronológicamente y determinar qué pasos son imprescindibles para poder dar los siguientes. Determinar, en grupo, las dificultades que en cada paso pueden surgir, así como establecer los apoyos y recursos que se pueden aprovechar de las redes en que participamos, ayudará a organizar la planificación y aumentar el sentimiento de autoeficacia.

La actividad puede apoyarse en fichas como la que sigue, previa reflexión grupal y debate dirigido:

DESEO	QUÉ DESEO Y QUÉ TEMO	DE QUÉ DISPONGO (habilidades, apoyos, conocimientos, capacidades, actitudes, etc.)	QUÉ NECESITO (habilidades, conocimientos, recursos, apoyos)	DÓNDE/ A QUIÉN PUEDO RECURRIR (redes de apoyo formales e informales)
PASO 1				
PASO 2				
PASO 3				
PASO 4				
PASO 5				

Será importante centrar el debate en desarrollar estrategias de solución de problemas, toma de decisiones y búsqueda de apoyos entre las mujeres participantes, así como tener siempre presente la especificidad de muchos obstáculos relacionados con ser mujer con discapacidad, lo que deberá abordarse con especial atención para fomentar la autonomía personal.

Si el grupo es muy numeroso, esta actividad se podrá abordar a partir del análisis de un solo caso, que podrá proponerse por parte de la persona responsable del grupo o escogerse entre los deseos de las mujeres con discapacidad participantes.

A modo de ejemplo, se incluye aquí el deseo de encontrar un empleo en mi ciudad.

DESEO: Encontrar un empleo en mi ciudad	QUÉ DESEO Y QUÉ TEMO	DE QUÉ DISPONGO (habilidades, apoyos, conocimientos, capacidades, actitudes, etc.)	QUÉ NECESITO (habilidades, conocimientos, recursos, apoyos)	DÓNDE/ A QUIÉN PUEDO RECURRIR (redes de apoyo formales e informales)
PASO 1: MI CV	<ul style="list-style-type: none"> · Deseo tener un buen CV. · Temo que mi CV se ignore por mi discapacidad. 	<ul style="list-style-type: none"> · Sé hacer un CV en el ordenador, puedo acceder a un ordenador. 	<ul style="list-style-type: none"> · Localizar documentación (certificado de discapacidad, título de bachiller, certificados de cursos), resaltar lo mejor de mí y captar la atención. 	<ul style="list-style-type: none"> · Mi hermana puede echarme una mano en la búsqueda de esta documentación. · Puedo ir al servicio Guadalinfo para acceder a un ordenador donde hacer mi CV y tener apoyo técnico si tengo problemas informáticos.
PASO 2: FORMACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> · Deseo tener la formación adecuada para el puesto de trabajo. · Temo que mi formación no sea suficiente o estar obsoleta. 	<ul style="list-style-type: none"> · Dispongo del título de bachiller y un curso de FP en jardinería. · Dispongo de experiencia de 3 meses de prácticas en un parque. 	<ul style="list-style-type: none"> · Actualizar mi formación en jardinería, o ampliarla con cursos relacionados. · Más experiencia laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> · Servicios de empleo de mi comunidad autónoma. Servicios de empleo especializados en personas con discapacidad. Pueden orientarme y mostrarme dónde y cómo puedo acceder a cursos de formación gratuitos.
PASO 3: BÚSQUEDA	<ul style="list-style-type: none"> · Deseo buscar activamente empleo. · Temo buscar equivocadamente o que no me llamen para ninguna entrevista. 	<ul style="list-style-type: none"> · Conozco recursos donde puedo ir para que me asesoren.... 		

DESEO: Encontrar un empleo en mi ciudad	QUÉ DESEO Y QUÉ TEMO	DE QUÉ DISPONGO (habilidades, apoyos, conocimientos, capacidades, actitudes, etc.)	QUÉ NECESITO (habilidades, conocimientos, recursos, apoyos)	DÓNDE/ A QUIÉN PUEDO RECURRIR (redes de apoyo formales e informales)
PASO 4: PLUSVALÍA	<ul style="list-style-type: none"> · Deseo mejorar mi empleabilidad · Temo necesitar mucho dinero para ello... 			

La actividad deberá finalizar con el consenso en torno a dos conclusiones básicas: la confianza básica en las propias capacidades para solucionar dificultades, planificar la propia vida y buscar ayudas, y el fomento de la conciencia de pertenecer a un grupo de mujeres con discapacidad que puede servir para apoyarse mutuamente, ya que cada una de sus componentes tiene algo que aportar al resto para promover la autonomía y el control de la propia vida.

Conclusiones

Dividir los objetivos que nos planteamos en etapas intermedias, más sencillas, nos facilita planificar y llevar a buen término más objetivos, porque nos muestra las fortalezas que tenemos en cada una de las etapas y minimiza las dificultades para poder afrontarlas satisfactoriamente o buscar alternativas.

OBJETIVO:

Fomentar el empoderamiento a través de la ética del autocuidado.

CONTENIDO:

Concepto grupal de autocuidado.

Introducción a la actividad

Como actividad final se propone de nuevo una mirada a la relación establecida con una misma. Como mujeres socializadas para darnos a las demás, ocurre que con más frecuencia de lo que parece olvidamos preocuparnos de nosotras mismas. Es hora de que cada mujer, como centro de su vida, establezca, si lo desea, un compromiso individual de autocuidado.

Desarrollo de la actividad

La actividad dará comienzo con una lluvia de ideas sobre qué es el autocuidado para establecer un concepto común de partida sobre el que seguir abordando el trabajo. Éste consistirá en ejercitar la autoobservación, por parejas, de aquellas cosas que una hace, dice y piensa, que se realicen y supongan cuidarse a sí misma ya sea psicológica, física o emocionalmente. Tras esta dinámica se realizará una puesta en común, un debate y una reflexión que la persona responsable deberá orientar y aproximar a conceptos de autoestima, así como fomentar el análisis crítico sobre la asunción de roles tradicionales que limitan el pleno desarrollo de las mujeres. Además se prestará atención a ampliar el concepto de autocuidado, incluyendo en el mismo los diálogos internos, los pensamientos automáticos, la organización del tiempo y el espacio, las relaciones afectivas en que se implican, los sentimientos y su manejo, de forma que el autocuidado pueda convertirse en el hilo conductor de todo el trabajo desarrollado hacia el propio empoderamiento como mujeres con discapacidad.

Será de interés concluir la puesta en común y la reflexión con una toma de compromiso consensuado por el grupo para aumentar aquellos pensamientos y acciones que sean considerados como autocuidado y disminuir los considerados como abandono.

Conclusiones

Reconocer la posición relativa de las mujeres con discapacidad para consigo mismas es un revulsivo para aumentar el interés por mejorar la relación con una misma, así como empezar a situarse en una posición más centralizada dentro de las prioridades de cada una.

ACTIVIDAD

5

Reconociendo el propio cuerpo

OBJETIVOS:

Dar a conocer y distinguir los conceptos de sexo, sexualidad y relaciones sexuales.

CONTENIDOS:

Conceptos relacionados con la sexualidad.

Introducción

La carencia de educación sexual en la edad adulta es prácticamente generalizada, incluso se podría decir que entre la población joven sigue siendo reducida y parcial. Las mujeres con discapacidad, como parte integrante de esta sociedad, tampoco han recibido, probablemente, una educación sexual planificada y democrática. Ello no quiere decir que nadie haya recibido educación en lo que a sexualidad se refiere, más bien al contrario, se ha tratado de una no-educación que es en sí misma una forma de educar, mediante silencios, desinformación, tabúes, mitos, prejuicios...

Como personas que somos, nuestro cuerpo es sexuado y sujeto a múltiples posibilidades susceptibles de ser descubiertas, valoradas, disfrutadas y potenciadas. Por ello, y tratándose de mujeres con distintas discapacidades, habrá que comenzar por realizar un acercamiento a ideas básicas en relación con la sexualidad y el hecho humano sexuado, tratando de romper estereotipos y mitos en torno a la sexualidad de las mujeres con discapacidad para establecer las bases que permitan abordar la relación con el propio cuerpo y la vivencia que se tiene del mismo desde un afecto positivo y una actitud de autocuidado.

Esta actividad, por lo tanto, se centrará en aclarar conceptos básicos y recoger las demandas y dudas que las mujeres tengan en relación con la sexualidad para darles adecuada respuesta.

Desarrollo de la actividad

Para comenzar, la persona responsable de la coordinación del grupo invita a las mujeres, a modo de lluvia de ideas, a responder a las preguntas: ¿qué es sexualidad?, ¿qué es sexo?, ¿qué son relaciones sexuales?, ¿qué es género?

Una vez que se ha recogido toda la información generada por el grupo, es momento de empezar un debate a partir del cual acordar, de forma correcta y adecuada, los tres conceptos. Así, con palabras asequibles al grupo, se elaborará una definición de cada uno de los términos que posteriormente podrán conservar todas las mujeres.

Con esta lluvia de ideas, es seguro que a muchas mujeres del grupo les han surgido preguntas y debates; por ello, se invitará a que, por tríos, pongan por escrito todas las dudas, preguntas o comentarios que deseen aclarar, debatir o comentar. Una vez que hayan escrito todas las cuestiones, la responsable del grupo las recogerá. De forma aleatoria se devolverán las preguntas a las mujeres encomendándoles que, como tarea para casa, traten de buscar información para dar respuesta a estas preguntas.³⁴ Igualmente, la persona responsable del grupo tomará nota de todas las dudas y cuestiones planteada para ajustarse al máximo en sus respuestas durante la siguiente actividad.

34 Para consultar y obtener folletos informativos. http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/sexualidad/videos_informarseessalud. http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/sexualidad/folleto_sex_anticoncept.pdf.

Conclusión

La sexualidad es inherente al ser humano y nos acompaña durante toda la vida. Hay múltiples formas de manifestar la sexualidad, una de ellas es mediante las relaciones sexuales, pero todas somos sexuadas en todo momento. El sexo es lo que nos distingue a machos y hembras, es decir, tiene un nivel biofisiológico. En cambio, el género es una construcción cultural, que cambia a lo largo del tiempo. Para gozar plenamente de la propia sexualidad es positivo conocer estos conceptos y saber que la única dueña del cuerpo y sus sensaciones es una misma.

ACTIVIDAD

6

Encontrando respuestas de forma activa

OBJETIVOS:

Resolver dudas y abrir un espacio para conclusiones grupales finales.

CONTENIDOS:

Preguntas y respuestas realizadas por el propio grupo en la actividad anterior.

Introducción

Un buen modo de fomentar y constatar una mayor independencia y autonomía por parte de las mujeres del grupo es la asunción de un total protagonismo en la búsqueda de información y recursos para dar respuestas a sus propias dudas y cuestiones. Asimismo procurar que ellas mismas ofrezcan respuestas y debates a sus propias compañeras es una fuente de autoestima y reconocimiento mutuo que va a favorecer, de forma ineludible, su empoderamiento. Es por esta razón que se propone como actividad la resolución conjunta de las dudas y cuestiones planteadas en la anterior actividad, que se habrán trabajado previamente, ya que se trataba de una tarea encomendada para casa.

Desarrollo de la actividad

La persona responsable del grupo ha debido unificar previamente, en un solo listado, todas las preguntas y dudas planteadas por las mujeres en la primera actividad, así como haber preparado las respuestas más adecuadas y mejor documentadas. Comenzará proponiendo al grupo la lectura de la primera pregunta para que las mujeres encargadas de responderla puedan explicar al resto sus conclusiones. Sucesivamente se irá dando respuesta a cada una de las preguntas por parte de cada una de las mujeres, facilitando siempre el debate e intercambio de opiniones, así como el respeto y reconocimiento de la diversidad de opiniones y actitudes que puedan darse. De cualquier forma, la persona responsable del grupo prestará especial atención al fomento de una actitud positiva hacia el propio cuerpo y tratará de ayudar a distinguir entre prejuicios, conductas saludables o no saludables, actividades que son posibles pero no obligatorias, aquellas que son legales pero consideradas pecado... Se podrán realizar las siguientes preguntas: ¿es posible?, ¿es legal?, ¿es pecado?, ¿hace o puede hacer daño a alguien?, ¿me gusta?, ¿me hace sentir bien? Se pondrán a prueba diferentes conductas relacionadas con la sexualidad con el objeto de clarificar cuánto hay de prejuicio o de realidad, cuánto de ética individual y de libertad o coacción en su práctica.

Todas estas respuestas podrán recogerse y más tarde entregarse a cada una de las mujeres del grupo para que las conserven como parte de su experiencia en el programa y sirvan de recordatorio.

Conclusión

Siempre es posible seguir aprendiendo, la educación no es algo que acaba cuando se llega a la edad adulta. Todo lo relacionado con la sexualidad, como nos acompaña toda la vida, es también educable y siempre podemos aprender cosas nuevas al respecto. Podemos conocer mejor el propio cuerpo, compartir experiencias con un mejor conocimiento y sin mitos falsos, podemos ser gestoras de nuestro propio aprendizaje y también podemos transmitir lo que hemos aprendido a las personas de nuestro entorno.

Las mujeres con discapacidad, como todas las personas, tienen la capacidad intacta de sentir, conectar sensaciones, pensamientos, deseos. La sexualidad

puede expresarse de múltiples formas, siendo la piel su vehículo privilegiado. No es una cuestión de formas o funciones, sino de sensaciones, afectos y emociones, de comunicación e intercambio.

Todas las personas tenemos derecho a preservar la salud sexual y reproductiva, y para ello es conveniente acudir a revisiones regularmente, así como informarse de forma pormenorizada sobre la sexualidad, sus funciones y posibilidades.

CONCLUSIONES DEL TALLER 6

Mujeres con discapacidad empoderadas

A lo largo de las actividades de este taller hemos podido comprobar que somos mujeres con múltiples habilidades y capacidades, que contamos con estrategias para resolver las vicisitudes de la vida, para gestionar nuestras prioridades y ocuparnos de nuestros propios aprendizajes. Somos mujeres con proyectos de vida autónoma, independiente y para ello podemos y sabemos colocarnos a nosotras mismas en el eje central de nuestras vidas.



TALLER 7

Conclusiones finales



INTRODUCCIÓN

Tras este tiempo participando activamente en los talleres propuestos se ha ejercitado la capacidad de observación, análisis, crítica y reflexión de la realidad, de una misma, del entorno cercano y de las relaciones en que se participa. Cerrar el programa insistiendo en el protagonismo indiscutible de cada mujer como centro de su vida puede hacerse estableciendo un compromiso individual de autocuidado.

Este autocuidado consiste en mantener la toma de conciencia llevada a cabo este tiempo sobre la necesidad de escucharnos, atendernos, pensarnos y cuidarnos a nosotras mismas en el sentido más amplio del término.

Es momento también, al finalizar este programa, de hacer balance de toda la experiencia, tanto a nivel individual como a nivel grupal. Este programa, además, tiene vocación de mejorar para seguir desarrollándose en el apoyo a las mujeres, con y sin discapacidad, para la prevención de la violencia. Por esta razón, este último taller se centrará en realizar un recorrido por todos los talleres trabajados para cerrar este camino recorrido y abrir la puerta a todo lo que nos queda por protagonizar.

Así, los objetivos que tiene este taller son:

- Realizar un recordatorio de todo el programa.
- Realizar una evaluación del programa y de la experiencia.
- Fortalecer los vínculos creados.

OBJETIVOS:

Realizar un recordatorio de todo el programa.

Realizar una evaluación del programa.

CONTENIDO:

Resumen de todos los talleres.

Introducción

Para dotar de mayor unidad a todas las experiencias vividas por el grupo a lo largo del programa es conveniente realizar un pequeño resumen recordatorio del programa. Ello servirá también para invitar al grupo a reflexionar sobre los contenidos tratados, la labor de la persona responsable de la coordinación del grupo y otros aspectos formales que sirvan para la mejora de todo el programa para las futuras mujeres que se incorporen a estos grupos. Toda práctica que se desarrolle para provocar algún cambio en positivo debe ser convenientemente evaluada en todas sus dimensiones, pues es el único modo de garantizar que la misma es adecuada.

Desarrollo de la actividad

La persona responsable del grupo realizará un breve resumen de todas las actividades llevadas a cabo en cada uno de los talleres. Será importante que se recuerden los objetivos marcados y las conclusiones obtenidas por el grupo. Esta presentación puede hacerse con mayor participación del grupo invitando a las mujeres a que sean ellas mismas las que verbalicen lo que se hizo, para qué se hizo y qué conclusiones se llevaron.

Todo lo anterior se llevará a cabo mientras se rellena la Estrella de Autopercepción del Aprendizaje. Finalmente se solicitará que rellenen el cuestionario de salida de la evaluación (CSE).³⁵

Conclusión

La opinión de cada una de nosotras es importante porque somos las verdaderas protagonistas de estos talleres y tenemos el poder de mejorarlos, aún más, para otras mujeres que vengan.

ACTIVIDAD 2 | Qué me llevo

OBJETIVOS:

Realizar una evaluación de la experiencia.

Establecer un compromiso de despedida.

CONTENIDO:

Resumen de todos los talleres.

Introducción

Tal y como se planteó en un taller anterior, narrar o “historizar” permite dar coherencia y sentido a muchas de las experiencias vividas y obtener conclusiones y aprendizajes vitales. Como punto final de todo el programa, y una vez se han evaluado por parte del grupo los aspectos más formales del mismo, es interesante realizar de nuevo este ejercicio de revisión, desde la vivencia subjetiva individual, de todo el programa.

³⁵ Consultar la *Guía de evaluación para las intervenciones en violencia de género* del programa Violencia: Tolerancia Cero para llevar a cabo toda la evaluación del proceso y los resultados.

Desarrollo de la actividad

La persona responsable del grupo invita a las mujeres a realizar un ejercicio de memorización de todos los talleres, esta vez desde el punto de vista de las emociones, sentimientos y pensamientos individuales que acompañaron a cada una de las actividades. La responsable puede orientar este recuerdo con algunas preguntas clave: ¿qué pensabas antes de venir al grupo por primera vez?, ¿qué emociones tenías cuando pensabas en cómo iba a ser el primer día?, ¿fueron cambiando tus pensamientos y emociones durante los primeros días?, ¿cómo?, ¿cómo te sentías contigo misma cuando llegaste al programa?, ¿ha ido esto cambiando?, ¿cómo, en qué sentido?, ¿has cambiado en algo tu forma de pensar sobre las mujeres y los hombres?, ¿y sobre las mujeres con discapacidad?, ¿en qué?, ¿ha cambiado en algo tu forma de actuar, de estar?, ¿eres ahora más...?, ¿eres ahora menos...?, de aquí te llevas...

La coordinadora del grupo otorgará tiempo a cada una de las mujeres para que, interiormente, den respuesta a todas estas preguntas. A continuación se invitará a las mujeres a poner por escrito (las mujeres que por razón de discapacidad no puedan escribir lo harán a través de una secretaria/voluntaria, del propio grupo o ajena; más adelante se le facilitará este documento en formato accesible) la historia de su paso por el programa, con objeto de dar unidad a todo el conjunto de experiencias, cambios y aprendizajes vividos.

Será importante resaltar, como parte del enriquecimiento y los aprendizajes vividos, la vivencia del grupo como tal, su cohesión y lo positivo de la pertenencia a una red grupal creada y consolidada por ellas mismas.

Conclusión

A la finalización de estos talleres se habrá llegado a valorar el proceso de reflexión personal llevado a cabo necesariamente por las mujeres para su propio cambio y para la toma de poder y control en su propio proyecto de vida. Se observará la autoconciencia como sujetos activos y no como víctimas de relaciones violentas y/o desiguales. Se reforzará la conciencia de grupo y se motivará para que la red de apoyo creada en este contexto tenga continuidad.

Bibliografía

Bibliografía

AAVV. *Indicadores de exclusión social de mujer con discapacidad*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Associació Dones no Estàndards y Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, 2002.

AAVV. *Programa de apoyo psicosocial para mujeres*. Violencia: Tolerancia Cero. Obra Social "LA CAIXA". Fundación "LA CAIXA", 2006.

ALBA, Teresa. *El poder de las organizaciones de mujeres*. http://www.fundacionmatria.org/opencms75/export/sites/matria/galerias/descargas/El_poder_de_las_organizaciones_de_mujeres_por_Teresa_Alba.pdf (fecha de consulta: noviembre de 2011).

ALONSO LORENTE, Ana. *El enfoque de género en los proyectos de desarrollo local*. Proyecto Co-labora.con. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía, 2003.

AMUVI. *Mujeres con discapacidad y violencia sexual: Guía para profesionales*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2008.

BENEDITO MONLEÓN, M^a Amparo; PINZAO HERNANDIS, Sacramento, y MUSITU OCHOA, Gonzalo. *Habilidades Sociales y Asertividad: Un Programa de Entrenamiento*. Serrano Villalba, 1993.

CALVO SALVADOR, Adelina; GARCÍA LASTRA, Marta, y SUSINOS RADA, Teresa (eds.). *Mujeres en la periferia. Algunos debates sobre género y exclusión social*. Icaria, Barcelona, 2006.

CASTANYER, Olga. *Los derechos asertivos*. 1996. (fecha de consulta: septiembre de 2010). <http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Asertividad/Conociendo/Paginas/default.aspx>.

COCEMFE Castilla-La Mancha. *Clasificación de la discapacidad según la OMS*. (fecha de consulta: septiembre de 2011).

<http://www.cocemfecyl.es/blok/discapacidad/oms.html>.

CHÓLIZ, M. "Emoción, activación y trastornos del sueño". *Anales de Psicología*, 10, 217-229, 1994.

CHÓLIZ, M. "Ansiedad y Trastornos del Sueño". En FERNÁNDEZ-ABASCAL, E.G. y PALMERO, F. (eds.). *Emociones y salud* (p. 159-182). Ariel, Barcelona, 1999.

DE LA PEÑA, Eva. *Maletín para la Coeducación. Ni más ni menos, igual a 2*. Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato, 2007.

ERGA, S.L. *Unidades de empleo para mujeres. Guía metodológica y de trabajo*. Instituto Andaluz de la Mujer. Junta de Andalucía, 2008.

Información general salud sexual y reproductiva. (fecha de consulta: septiembre de 2010).

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_1_vida_sana/sexualidad/videos_informaessalud.

http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3c_1vida_sana/sexualidad/folleto_sex_anticoncept.pdf.

LAGARDE Y DE LOS RÍOS, Marcela. *Para mis socias de la vida. Claves feministas para...* Colección Cuadernos Inacabados, núm. 48. Editorial Horas y Horas, 2005.

LIKADI. *Género y salud. Unidad de igualdad y género*. Instituto Andaluz de la Mujer, 2004.

MORRIS, Jenny (ed.). *Encuentros con desconocidas. Feminismo y discapacidad*. Narcea, Madrid, 1997.

PAYNE, Rosemary A. *Técnicas de relajación: Guía práctica para el profesional de la salud*. Paidotribo, 2009.

PELÁEZ, Ana (dir.). *Maternidad y Discapacidad*. Cinca, SA, 2009.

PÉREZ, Mónica. CIMAC Noticias. *Sororidad: nueva práctica entre mujeres*. Martes, 24 de febrero de 2004. (fecha de consulta: septiembre de 2011). <http://www.cimacnoticias.com.mx/noticias/04feb/s04022404.html>.

ROCA VILLANUEVA, Elia. *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. ACDE ediciones, 2005.

SANZ, Fina. *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Ed. Kairos, 2005.

SANZ, Fina. *Psicoerotismo femenino y masculino. Amar desde la Terapia de Reencuentro*. Ed. Kairos, 2003.

Bibliografía recomendada

II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2008-2012. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. p. 20 y 21. (fecha de consulta: septiembre de 2010). <http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaIndice2006.htm>.

AAVV. *La construcción social de la discapacidad manifiesta en la mujer*. Associació Dones No Estàndards, Ajuntament de Barcelona y Institut Català de la Dona, Barcelona, 2002.

AAVV. *Taller de desarrollo personal y participación social para mujeres con discapacidad física y sensorial*. Guía didáctica para profesionales. Proyecto Mujer+discapacidad. Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Coslada, 2004.

ALTABLE, Charo. *Penélope o las trampas del amor*. Ed. Nau Llibres, Valencia, 2005.

CANF-COCEMFE Andalucía. *Módulo Introductorio sobre Género y Discapacidad*. CANF-COCEMFE Andalucía/Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo, 2003.

DELEUZE, Gilles *Le devenir revolutionnaire et les créations politiques*, entrevista realizada por Toni Negri, Multitudes, 1990.

GARCÍA HIGUERA, J.A. *Insomnio: tratamiento cognitivo-conductual*. (fecha de consulta: septiembre 2010).

<http://www.cop.es/colegiados/M-00451/Insomnio.htm>.

GARCÍA-MINA, Ana; CARRASCO, M^a José, y MARTÍNEZ, M^a Pilar. "Género y Depresión". En BERNIS CARRO, Cristina; LÓPEZ GIMÉNEZ, Rosario; PRADO MARTÍNEZ, Consuelo, y SEBASTIÁN HERRANZ, Julia (eds.). *Salud y género. La salud de la mujer en el umbral del siglo XXI*. Instituto Universitario de la Mujer. XIII Jornadas de Investigación Interdisciplinarias. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid. 2001.

GARCÍA RUIZ, Mercedes. Educación sexual y discapacidad. Material didáctico. Narcea, 2009. Género y Salud Mental de las Mujeres. (fecha de consulta: septiembre de 2010).

<http://www.un.org/spanish/Depts/dpi/boletin/mujer/genderwomen.html>.

GÓMEZ SÁNCHEZ-ALBORNOZ, Elisa. Discapacidad desde un Enfoque de Género. Instituto Andaluz de la Mujer, 2003.

GÓMEZ SÁNCHEZ-ALBORNOZ, Elisa. Discapacidad desde un Enfoque de Género. Instituto Andaluz de la Mujer, 2003.

Guía sobre violencia y mujer con discapacidad. Proyecto METIS, Iniciativa Comunitaria DAPHNE. 1998 (fecha de consulta: septiembre de 2010).

<http://www.asoc-ies.org/violencia/index.html>.

Informe sobre la situación de las mujeres de los grupos minoritarios de la Unión Europea, 2004. (fecha de consulta: septiembre de 2010).

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?type=REPORT&reference=A5-2004-0102&language=ES>.

JIMÉNEZ, Rodrigo. *Principios de Interpretación Jurídica del Derecho de las Personas con Discapacidad*. (fecha de consulta: septiembre de 2010).

<http://www.poder-judicial.go.cr/accesibilidad/derechos/01.%20Archivos/Interpretacion.doc>.

La violencia de género en las niñas y mujeres con discapacidad. Intergrupo de Discapacidad del Parlamento Europeo. Ana Peláez Narváez, Presidenta del Comité de Mujeres del Foro Europeo de la Discapacidad, Miembro de la Junta Directiva del Lobby Europeo de Mujeres, Comisionada de Género del CERMI. 8 de julio de 2010. (fecha de consulta: septiembre de 2010).

<http://www.cermi.es/es-ES/Novidades%20e%20informaci%c3%b3n%20de%20interes/Lists/Novidades/Attachments/1013/Ana%20Pel%c3%a1ez%20Narv%c3%a1ez%20intervenci%c3%b3n%20Intergrupo%20PE%20Violencia%20de%20G%c3%a9nero%2008-07-10.doc>.

LUNA Federación de Asociaciones para la Promoción de la Mujer con Discapacidad LUNA Andalucía. Revista Enredando, Especial Julio-Agosto de 2009, nº 23, año 5.

Material de apoyo a la formación del Plan de Formación de la Dirección General de Personas con Discapacidad 2009-2010. Curso Género y Discapacidad en el marco del I Plan de Acción Integral para las Mujeres con Discapacidad en Andalucía 2008-2013. Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social. Junta de Andalucía. Mimeo.

TOSAL HERRERO, Beatriz. *Síndromes en femenino. El discurso médico sobre la fibromialgia.* Revista Feminismo/s, 10, diciembre 2007.

Carneiro, Sueli. Ennegrecer al feminismo. Documento III Foro de Ciudadanía Sexual. Brasil, 2001. (fecha de consulta: septiembre de 2010).

http://www.ciudadaniasexual.org/foro/Articulo_Sueli_Carneiro-Brasil.pdf.

Otros recursos

Federación de Asociaciones para la promoción de la mujer con discapacidad LUNA Andalucía. *Accesibilidad en clave de género.* Proyecto del área de juventud. Mimeo, 2008.

CANF-COCEMFE Andalucía y Federación LUNA Andalucía. Entrevista audiovisual *La experiencia de la maternidad.* Mimeo, 2009.

Los papeles utilizados para ésta publicación son: Creator Silk de 125g. para el interior y Creator Silk de 250 para la cubierta, ambos de Torras Papel que tiene certificado FSC (Forest Stewardship Council).

Los dos son papeles originados en bosques regenerados sosteniblemente y de los cuales hay certificado total respecto a la cadena de producción de papel.

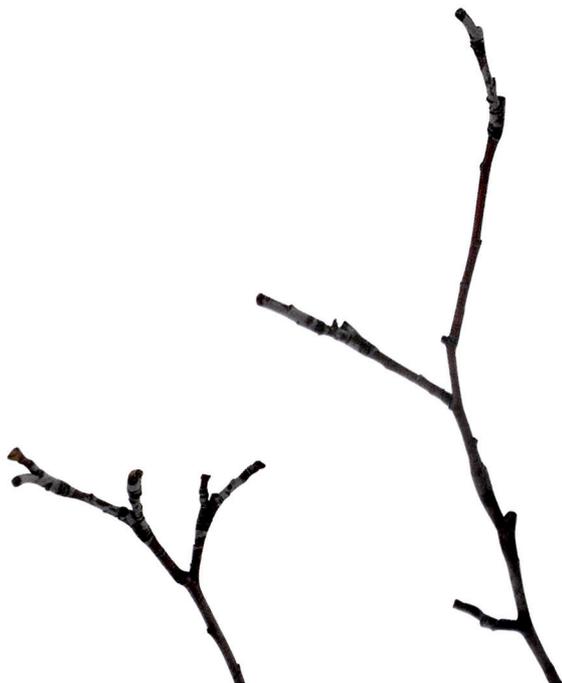
Servicio de Información

Obra Social "la Caixa"

902 22 30 40

De lunes a domingo de 9 a 20 h

www.laCaixa.es/ObraSocial



Obra Social "la Caixa"