

# Los talleres y grupos de reflexión entre mujeres como prevención de la violencia. Una experiencia en una Concejalía de Mujer

Belén NOGUEIRAS GARCÍA  
Pilar BLANC PRIETO  
Purificación PLIEGO CID

Concejalía de Mujer. Ayuntamiento Rivas Vaciamadrid  
mujer@rivas-vaciamadrid.org

*Recibido:* 6 junio 2005

*Aceptado:* 13 junio 2005

## RESUMEN

Las autoras argumentan la necesidad de crear espacios de reflexión en grupo en las áreas sociales y sanitarias de atención a las mujeres, al considerar que es una de las mejores y más útiles herramientas para posibilitar su empoderamiento personal y colectivo, así como la prevención de la violencia de género. Exponen un programa desarrollado en el Aula de la Mujer del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid.

**Palabras clave:** perspectiva de género, trabajo grupal, prevención de la violencia, empoderamiento de las mujeres, salud y mujer.

The workshops and groups of reflection between (\*among\*) women like prevention of the violence. An experience in a woman's councillorship

## ABSTRACT

The authoresses argue the need to create spaces of reflection in group in the social and sanitary areas of attention to the women, on having thought that it is one of the best and more useful tools to make her personal and collective empowerment, as well as the prevention of the gender. They expose a program developed in the workshops of the woman of Rivas Vaciamadrid's town hall.

**Key words:** gender perspective, workshops, prevention of the violence, woman empowerment, health and woman.

**SUMARIO:** 1. Recuperando la memoria histórica... del movimiento de liberación de las mujeres. 2. El trabajo en grupo desde la perspectiva de género como prevención de la violencia. 3. La necesidad de crear espacios grupales de reflexión. Una experiencia municipal en el Aula de las Mujeres. 4. Conclusiones. 5. Bibliografía.

## **1. RECUPERANDO LA MEMORIA HISTORICA..... DEL MOVIMIENTO DE LIBERACION DE LAS MUJERES**

En la década de los 70, las mujeres empezaron a reunirse en pequeños grupos para compartir sus experiencias vitales y decir «la verdad» sobre sus sentimientos y vivencias en muchos ámbitos de la vida: sus relaciones de pareja, su cuerpo y su sexualidad, la maternidad, etc. Estos grupos comenzaron a extenderse en algunos países de Europa y Estados Unidos y se constituyó todo un movimiento de autoconciencia y autoayuda entre las mujeres.

Las reflexiones surgidas en estos grupos fueron convirtiéndose en un cuerpo teórico que cuestionaba las formas tradicionales de concebir la vida y la salud de las mujeres y que hicieron grandes contribuciones al pensamiento feminista. Todo lo que hasta el momento había sido considerado del ámbito privado pasó a ser precisamente una cuestión política clave para las mujeres, que incluso quedó resumido en la famosa frase: «*Lo personal es político*». La vida, la salud, el bienestar de las mujeres estaban influidas, sobre todo, por el papel que se nos asignaba socialmente, por las expectativas culturales sobre nuestro modo de ser y comportarnos, que en definitiva eran presiones sociales para que mantuviésemos el orden social (el patriarcado) establecido.

A través de los grupos y las asociaciones, las mujeres hemos conseguido grandes cambios sociales y personales. Estamos modificando la forma de vivir la maternidad, las relaciones de pareja, la vida cotidiana, la sexualidad, los criterios para valorarnos y querernos. Esta forma de trabajo y transformación ha creado toda una cultura, una forma de hacer, entre las mujeres que desean alcanzar mayores cotas de libertad personal y colectiva.

Muchas mujeres profesionales de la salud, médicas, ginecólogas, psicólogas, psiquiatras, trabajadoras sociales, enfermeras, matronas, participaron en estos grupos de reflexión y en ellos pudieron cuestionar el saber tradicional aprendido, androcéntrico, pero considerado como un saber «objetivo» hasta el momento. También estas profesionales comenzaron a elaborar otros marcos teóricos y metodológicos para trabajar y mejorar la salud y la vida de las mujeres. En la actualidad, sus aportaciones y su pensamiento están recogidas en numerosas publicaciones.

## **2. EL TRABAJO EN GRUPO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO COMO PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA**

La violencia y el maltrato han estado siempre presentes en la vida cotidiana de las mujeres a lo largo de la historia. Pero esta violencia estaba naturalizada y normalizada, formaba parte de la cultura, por lo que era invisible, estaba silenciada y oculta, se situaba en el ámbito de lo privado.

En los últimos años esta violencia ha salido a la luz, es un tema público, social, político, e incluso en la actualidad, una cuestión sanitaria y educativa. Los

medios de comunicación se han hecho eco de la violencia más grave, de la que conlleva el asesinato de las mujeres a manos de sus parejas o exparejas. Sin embargo, la violencia física es la menos frecuente en la vida de las mujeres. La mayoría de las mujeres sufrimos violencia emocional, sexual, el control de las relaciones, el tiempo, los horarios, el control económico y social.

Esta violencia se asienta en un sistema de relaciones de género, anclado en la organización social y la cultura, que ha postulado que los hombres son superiores a las mujeres, tienen diferentes cualidades y han de ejercer diferentes roles. La socialización femenina se dirigía a que las mujeres interiorizásemos el deber de cuidar a la familia, asumir el trabajo doméstico y la educación de las criaturas y la aceptación de la autoridad masculina. En la actualidad, las mujeres estamos en un gran proceso de cambio, cuestionando la cultura tradicional patriarcal y buscando otras formas de ser y estar en el mundo. Este proceso nos genera muchos conflictos personales y sociales y una gran tensión. No cumplir con los modelos sociales establecidos provoca críticas de las personas de nuestro entorno y, a veces, violencia. Nos hace sentirnos culpables e inseguras.

Los espacios grupales nos ayudan a realizar estos cambios en compañía, sintiendo el apoyo de otras mujeres que, como nosotras, buscan otras formas de vida y relación.

En los talleres y grupos de reflexión, las mujeres podemos tomar conciencia de la interiorización de las normas y valores culturales sobre cómo debemos ser, sentir y comportarnos, de los roles asignados, de la falta de poder y las dificultades para participar en el mundo laboral, cultural, económico y político. También podemos trabajar las dificultades para el cambio y dejar atrás la culpa, el miedo y la inseguridad.

### **3. LA NECESIDAD DE CREAR ESPACIOS GRUPALES DE REFLEXION EN LOS CENTROS DE ATENCION A MUJERES, EN LOS SERVICIOS MUNICIPALES, EN LAS CONCEJALIAS DE MUJER, EN EL AMBITO SOCIOSANITARIO. UNA EXPERIENCIA MUNICIPAL EN EL AULA DE LAS MUJERES**

Durante años, y desde una visión tradicional y patriarcal de las mujeres, en algunos espacios culturales o servicios para las mujeres, se ofertaban actividades que suponían una continuación de las mismas tareas asignadas a las mujeres (manualidades, macramé,...), planteándose como único objetivo el «entretenimiento» de las mujeres en sus ratos libres.

A medida que mujeres con conciencia de género y feministas comienzan a trabajar en centros municipales o sociosanitarios, los programas para las mujeres cambian sus objetivos y contenidos. Actualmente, en algunos centros de salud hay trabajadoras sociales que ofrecen a las mujeres espacios de reflexión y apoyo y que las motivan a acercarse a asociaciones de mujeres o grupos feministas.

De igual modo, en las concejalías de mujer de algunos ayuntamientos, existen programas para el desarrollo personal y colectivo de las mujeres con enfoque de género.

En la Concejalía de Mujer en la que desarrollamos nuestra actividad, existe un Aula de las Mujeres, creada como un espacio para el encuentro, la comunicación, el intercambio, el disfrute, la participación, la creación, la expresión, la formación y la reflexión entre mujeres, con los siguientes objetivos:

- Contribuir al desarrollo personal y social de las mujeres.
- Favorecer el establecimiento de relaciones y redes de apoyo.
- Promover la salud integral.
- Conocer y valorar la cultura femenina, el pensamiento y el saber de las mujeres.
- Facilitar la participación social de las mujeres.
- Desarrollar la creatividad y la expresión propia y genuina.
- Prevenir el aislamiento, la violencia, la pérdida de salud.
- Favorecer un tiempo propio para la formación, el descanso, el autocuidado, el disfrute, la amistad.
- Contribuir a que los intereses y las inquietudes de las mujeres puedan expresarse.
- Dotar de herramientas para prevenir y enfrentarse a las diferentes formas de violencia.
- Aumentar la confianza en nosotras mismas, la autoestima personal y colectiva, desarrollar y potenciar nuestras capacidades físicas, psicológicas y sociales.

Para alcanzar estos objetivos, se ofertan numerosos talleres; algunos están dirigidos a la reflexión sobre nuestras vidas de una forma global, abordando muchos aspectos: nuestras relaciones, nuestros proyectos, la vivencia de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, la búsqueda de alternativas, etc. Otros profundizan en áreas concretas. También existen talleres que ofrecen la posibilidad de encontrar formas creativas de expresión, tanto corporales como artísticas, así como generar una cultura genuina, propia y diferente. Por último, hay talleres que se dirigen al cuidado de nuestra salud mientras estamos en conflicto, tratando de amortiguar sus efectos. Estos talleres, dependiendo de sus objetivos, se realizan trimestral, semestral o anualmente, una vez por semana, en sesiones de dos ó tres horas.

### 3.1. TALLERES DE REFLEXIÓN, DIRIGIDOS A LA FORMACIÓN Y EL DESARROLLO PERSONAL

- Autodefensa.
- Enredadas en la Red.
- Historia y Pensamiento de las Mujeres.
- Menopausia.

- Nosotras y los vínculos amorosos.
- Desarrollando nuestros proyectos personales.
- Relaciones Afectivo Sexuales para mujeres jóvenes.
- Relaciones Madres-Hijas/os.
- Repensar la vida.

### 3.2. TALLERES PARA MEJORAR Y CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

- Desarrollando nuestra autoestima corporal y emocional.
- Ansiedad.
- Habilidades de comunicación y conflictos.
- Cuidado de las emociones a través del cuerpo.

### 3.3. TALLERES PARA MEJORAR, DESARROLLAR Y CUIDAR NUESTRA SALUD A TRAVÉS DE TÉCNICAS CORPORALES Y ARTÍSTICAS

- Autoconocimiento y Expresión Corporal.
- Desarrollando nuestra sensualidad.
- Expresión Artística.
- Expresión Literaria y Poética.
- Expresión y desarrollo vocal y musical.
- Masaje Metamórfico.
- Reflexología Podal.
- Teatro.

En los talleres y grupos de reflexión entre mujeres es necesario abordar aquellos aspectos que nos dificultan o impiden encontrar espacios de libertad y autonomía, que tienen que ver con la interiorización de la socialización tradicional y las formas de vida asignadas a las mujeres. Precisamente, aquellos aspectos considerados del ámbito privado tienen un impacto crucial sobre la salud y el malestar de las mujeres. Es importante, por tanto, que en los grupos de reflexión se aborde:

- **La vivencia de nuestro cuerpo.** Tradicionalmente, las mujeres hemos sido valoradas únicamente por el aspecto estético de nuestro cuerpo. El valor de las mujeres se derivaba del atractivo físico y sexual y de nuestra capacidad para ser madres. Por ello, las mujeres que no «daban la talla» eran criticadas o desvalorizadas. La interiorización de esta forma de valoración social hace que muchas mujeres no se gusten a sí mismas, se sientan mal dentro de su piel o busquen amoldar su cuerpo a las normas estéticas. Esto influye también en nuestra autoestima y en cómo valoramos nuestra imagen corporal. Del mismo modo, las mujeres en la etapa de la menopausia pueden sentir que han perdido valor y consideración social. Por lo tanto, ha de trabajarse:

- Los criterios tradicionales de valoración de nuestro cuerpo, cuestionándolos.
  - La revalorización de nuestro cuerpo por sus inmensas capacidades de sentir, expresar, gozar, redescubrir esas capacidades y desarrollarlas.
  - Aprender otras formas de autocuidado que no tienen que ver con los criterios estéticos.
  - Entender que, en muchas ocasiones, el desarrollo de malestares y dolores es una consecuencia de la tensión y la violencia.
- **La vivencia de nuestra sexualidad.** Las mujeres hemos sido utilizadas sexualmente para la satisfacción de los hombres, hemos sufrido muchas formas de violencia sexual. Hemos sido cuestionadas si mostrábamos deseo o si sentíamos placer. O si nuestro deseo no coincidía con el de los hombres. Hemos tenido una sexualidad en función de la sexualidad masculina. Las imágenes sociales de nuestro cuerpo han sido desvalorizadas sexualmente. Por tanto, en los grupos es necesario abordar:
- La socialización que hemos vivido con relación a la sexualidad, los mitos, tabúes y prejuicios. El cuestionamiento de los modelos sexuales tradicionales y sexistas.
  - Descubrir qué sexualidad nos gusta y queremos vivir.
  - Cómo cuidarnos y protegernos.
  - Ofrecer nuevas miradas sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad que re-generen nuestra autoestima, valoración y orgullo.
- **Nuestra autoestima y autovaloración.** La autoestima individual está conectada con la valoración social. Lo femenino y las mujeres, nuestra forma de ser y actuar, nuestros intereses y valores, han estado devaluados socialmente. Lo femenino y lo masculino no tienen en nuestra cultura la misma valoración y consideración social. A lo masculino se le ha otorgado reconocimiento y poder. Lo femenino ha estado subordinado y desvalorizado. La autoestima no es una variable intrapsíquica, sino que es consecuencia de la valoración que sentimos en nuestra vida, tanto individual como culturalmente, fruto de lo que hacemos, de las posibilidades que tenemos de desarrollarnos, de la satisfacción con nuestras vidas y nuestros proyectos.
- Por ello, trabajar la autoestima significa el cuestionamiento de la escala de valores tradicional y el posibilitar que las mujeres reconozcamos como valioso lo que hemos hecho y hacemos cotidianamente a lo largo de la historia. Es importante dar a conocer también el proceso de cambio que estamos realizando para la creación de una imagen positiva de las mujeres.
- **Nuestra vida cotidiana.** La vida cotidiana de muchas mujeres gira en torno al cuidado de otras personas, incluso aunque tengamos empleo. Todavía es necesario trabajar con las mujeres lo que hace años se reconoció co-

mo «la depresión del ama de casa», las características y consecuencias de la dedicación exclusiva al trabajo doméstico o de la doble jornada. Las mujeres fuimos educadas para no tener tiempo ni relaciones propias. Aunque esta realidad está cambiando, sigue siendo importante trabajar los proyectos vitales propios, fomentar el desarrollo de actividades de formación y desarrollo personal, las relaciones de amistad, la participación social, el tiempo para el descanso y el placer. Para ello, es necesario aprender a dejar de hacer muchas de las tareas tradicionalmente asignadas, dedicar menos tiempo al trabajo doméstico y buscar alternativas para ello. Preguntarnos si nos gusta nuestra vida, si estamos satisfechas con ella y si no intentar cambiarla, es algo nuevo para la mayoría de las mujeres. Necesitamos apoyo para hacerlo, teniendo en cuenta, además, que cuando planteamos cambios que influyen en las personas que nos rodean, sentimos culpa o sufrimos violencia.

- **Las relaciones de pareja.** El modelo tradicional para las mujeres ha sido centrar nuestra vida en la familia. Nos enseñaron una forma de amor, el amor romántico, o también el amor maternal, darlo todo sin recibir nada a cambio. Sin embargo, este modelo de amor ha causado mucho malestar en las mujeres. La pareja, el matrimonio, sigue siendo para muchas mujeres un lugar donde, sin apenas darse cuenta, dejan de ser ellas mismas, donde no encuentran espacio, aceptación y apoyo en sus proyectos personales, donde las mujeres son cuestionadas en sus creencias, valores y actividades. En la pareja, las mujeres encuentran una relación desigual, donde no se comparte trabajo, responsabilidad, amor y placer. Muchas mujeres han sufrido y sufren control y violencia por parte de sus parejas. *«Me siento como en una cárcel». «He terminado siendo una esclava». «He tardado tres años en darme cuenta de que era una mujer maltratada. Me lo decía la psicóloga pero 356yo no lo quería creer». «Mi marido me decía «tú no te ganas ni lo que te comes. Sigo sin entender que una persona que dice que te quiere te pueda decir eso. Cómo yo ganaba menos que él, yo era la sirvienta: tenía obligación de hacerlo todo». «Me doy cuenta de que he perdido mi libertad. No me atrevo ni a ir a comer con las compañeras de trabajo. Estoy asustada». «Yo no he sido capaz de hacer nada sin su aprobación. Él dejaba de hablarme. He llegado a pedirle perdón sin saber porqué».* Por ello, en los grupos hay que abordar las bases tradicionales de la pareja y sus consecuencias en nuestra vida y nuestra salud. Plantearnos otras formas de relación de pareja. Fortalecernos para decidir separarnos cuando esa relación nos daña.

Las mujeres que participan en estos talleres realizan numerosos cambios en sus vidas: mejoran su salud, su satisfacción vital, dedican más tiempo a actividades para la realización personal y la participación social, se sienten menos culpables, establecen fuertes vínculos de amistad. Algunas incluso han constituido

asociaciones con diversos fines: compartir el tiempo de ocio y disfrute, apoyo antes situaciones de violencia, etc.

Por otra parte, las profesionales que coordinan estos talleres, todas ellas con formación en género, detectan que un gran porcentaje de mujeres que participan en los talleres están sufriendo violencia por parte de sus parejas. En la mayoría de las ocasiones no es violencia física, sino control de sus tiempos y espacios, violencia emocional, sexual y económica. Por ello, pueden favorecer procesos en las mujeres que impidan que la violencia aumente y llegue a la gravedad más extrema. Algunas de ellas toman la decisión de separarse, aprenden a protegerse, elaboran un proyecto de vida diferente, se forman para acceder a un empleo las que no lo tienen, se sienten apoyadas y queridas, entendidas, se desculpabilizan.

Sin embargo, el tratamiento social de la violencia contra las mujeres se centra casi exclusivamente en las situaciones de riesgo para la integridad física de las mujeres. Los programas y servicios que se ofertan giran en torno a los recursos de emergencia, pisos de acogida, denuncias, intervención policial y judicial. Pero apenas se han creado servicios y recursos que posibiliten a las mujeres realizar un proceso de toma de conciencia de que su malestar es consecuencia de las diferentes formas de violencia que sufre en su vida cotidiana, para de este modo fortalecerse y evitar llegar a las situaciones graves que ponen en riesgo su integridad física y psicológica. Asimismo, la mayoría de las mujeres que han sufrido formas graves de violencia no disponen de recursos que les ayuden a superar sus secuelas, a recuperar su salud y a buscar nuevas formas de vida y de estar en el mundo. Muchas de las mujeres que vuelven o permanecen con su agresor lo hacen porque no han tenido la posibilidad de trabajar las secuelas de la violencia y la elaboración de un proyecto vital propio, no habiéndoseles ofrecido los espacios y el tiempo necesario para realizar este trabajo. *«Me gustaría separarme, sé que me sentiría libre, pero no me siento capaz. Tengo miedo a estar sola; no es miedo físico.»*. *«Aún le echo mucho de menos; eso me hace sufrir. Muchas veces me acerco al teléfono para llamarle; aunque sé que estuvo a punto de matarme.»*

#### 4. CONCLUSIONES

Es necesario favorecer y crear espacios de encuentro y trabajo grupal para que las mujeres podamos reflexionar sobre nuestras vidas, conflictos, deseos, afirmarnos en otros valores no tradicionales, en el derecho al disfrute del tiempo propio, a tener proyectos personales y a llevarlos a cabo. Los grupos también nos ayudan a romper el aislamiento, a establecer relaciones de calidad, a tener apoyo para realizar los cambios necesarios en nuestras vidas para ser libres.

Trabajar en grupos nos hace ser conscientes y darnos cuenta de que muchos de los sentimientos, experiencias y problemáticas que hemos sentido o nos han hecho sentir como cuestiones individuales e intrapsíquicas, son comunes a muchas mujeres, marcadas por el género y la cultura. Esto nos ayuda a desculpabilizarnos.

Los grupos de reflexión desde la perspectiva de género, producen el llamado

«empoderamiento» de las mujeres, la asunción de la toma de decisiones, no la victimización, ayudan y posibilitan el cambio.

Por tanto, es necesaria la creación de espacios grupales de reflexión que posibiliten el trabajo y el tiempo necesario para el cambio.

Asimismo, para trabajar en la promoción, prevención y atención a la salud de las mujeres, es importante que las personas profesionales hayamos realizado una reflexión y un trabajo personal, cuestionando la cultura y los estereotipos tradicionales sobre las mujeres, de modo que podamos proporcionar información, criterios y nuevos elementos que posibiliten a las mujeres entender su malestar y sus dificultades, y que también les ofrezcan otras formas de pensar su realidad cotidiana, abriéndoles nuevos horizontes y perspectivas vitales. Sin una toma de conciencia de género, será difícil que podamos abrir espacios de libertad y favorecer los procesos personales y colectivos de las mujeres. También nosotras necesitamos de espacios de reflexión y aprendizaje entre profesionales.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

ALBI, A.

1997 *Tu cuerpo es tuyo*. Madrid, Aguilar.

ALBORCH, C.

1999 *Solas*. Madrid, Temas de hoy.

2002 *Malas*. Madrid, Plaza y Janés.

BROWN DORESS, P., y LASKIN SIEGA, D.

1993 *Envejecer juntas*. Barcelona, Paidós.

COLECTIVO DE MUJERES DE BOSTON

1976 *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Barcelona, Icaria.

CORIA, C.

2002 *El amor no es como nos lo contaron ni como lo inventamos*. Barcelona, Paidós.

1991 *El sexo oculto del dinero*. Barcelona, Paidós.

DASKAL, A.M<sup>a</sup>.

1994 *Permiso para quererme*. Barcelona, Paidós. 1994.

FREEDMAN, R.

1993 *Amar nuestro cuerpo. Guía práctica para mujeres. Cómo gustarnos a nosotras mismas*. Barcelona, Paidós.

GOBIERNO DE NAVARRA. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

1996 *Guía educativa para promover la salud de las mujeres*. Pamplona, Gobierno de Navarra.

INSTITUTO DE LA MUJER

2002 *Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima*. Madrid, Instituto de la Mujer.

LAGARDE, M.

- 2000 *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid, Horas y horas.
- 2000 *Claves feministas para liderazgos entrañables*. Managua, Puntos de Encuentro.
- 2000 *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua, Puntos de Encuentro.

RUIZ-JARABO, C., y BLANCO PRIETO, P.

- 2004 *La violencia contra las mujeres. Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Madrid, Editorial Díaz de Santos.

SANZ, F.

- 1995 *Los vínculos amorosos*. Barcelona, Kairós.
- 1991 *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona, Kairós.

STEINEM, G.

- 1995 *Revolución desde dentro*. Madrid, Anagrama.

WISE, S., y STANLEY, L.

- 1992 *El acoso sexual en la vida cotidiana*. Barcelona, Paidós.