



Taller 5: *Cómo trabajar los cuidados y la recuperación de las mujeres.*

Imparte: Pilar Blanco Prieto.

Objetivo: Descubrir a partir de la propia experiencia como mujer y profesional y de las de otras compañeras algunas herramientas para trabajar con las mujeres y conmigo misma en procesos de recuperación.

Contenidos: Claves para la recuperación: cuidado del cuerpo; conocer la socialización y mandatos de género; conocer las relaciones de maltrato; poner palabras a lo ocurrido y sentido; explorar las necesidades y deseos; recuperar la autoestima; establecer relaciones de amistad; crear espacios grupales de aprendizaje. Favorecer los proyectos propios. Ayudar a hacer el duelo (pérdidas de su ideal de pareja y familia; de su proyecto de vida; de su situación económica y relaciones sociales)

Metodología:

Participativa. Trabajo individual, en pequeños y en gran grupo. Punto de partida: la experiencia y necesidades de las personas.

1º.- Entrando en tarea: Presentación y encuadre. Comentar bibliografía.

- Andando en la sala: cuando se apaga la música: 1º Presentarnos por parejas. Decir a la otra, lo que he aprendido que hace bien a las mujeres, que les produce bienestar, que les ayuda. Anotad.
- Seguir presentándonos por parejas. Decir a la otra lo que me produce bienestar. Y también lo que me hace mal (en el trabajo, con la gente querida, con las amigas...). Anotarlo.

2º En círculo, Expectativas: ¿qué dificultades tengo en mi trabajo? ¿Qué es lo que yo querría aprender en este taller?.¿Qué es lo que ya sé?

- Explicación del encuadre: normas acordadas, confidencialidad, participación. No juzgar. Hablar de una misma (yo creo, siento, pienso, hago...). No interrumpir. Continuidad.

3º.- a) Cuidando el cuerpo.-

- Por parejas: Yo cuido mi cuerpo cuando... Yo machaco mi cuerpo cuando.... Puesta en común.

b) Pensar en un regalo para hacernos a la noche. ¿Cuál sería?. La semana que viene cada día también. Pensar en ello. Luego vivirlo y luego ver cómo os habéis sentido.

4º Cuerpo y emociones. Darse cuenta. Expresarlas. Poner palabras. (Por parejas. Cerrar los ojos; respirar. Pensar en algo que nos ha producido mucha tristeza, miedo, rabia, alegría. Expresarlo con las

manos. Hablar con la compañera; y en el grupo grande. ¿Me doy cuenta de cómo me siento; expreso yo mis emociones; cómo lo hago?

5º.- Relaciones afectivas significativas. ¿Cómo yo me relaciono? ¿Desde el poder? Desde la sumisión? ¿Con quién? Ejercicio de los círculos (Así me he sentido en mi relación de pareja; así me siento actualmente. Así me gustaría sentirme).

6º Hablar y sentirse escuchada. Posibilidad de Experimentación de relaciones igualitarias.(Atención individual y grupal. Largo tiempo.)

En dos grupos: elegir portavoz y coordinadora (que facilitará comunicación, para que puedan hablar todas las mujeres del grupo. Consigna: no interrumpir ni juzgar. Sí preguntar para profundizar o aclarar.

Un grupo: cómo fue mi primera menstruación. Qué me pasó y cómo me sentí.

Segundo grupo: Lo que me gusta en las relaciones sexuales.

Tercer grupo: lo que me hace sentir mal en mis relaciones sexuales.

Poner en común en grupo grande. ¿Te fue fácil o difícil expresarte?¿ te sentiste escuchada?.

7º Explorar necesidades y deseos. a) Tres deseos. Que dependan de mí. ¿Qué hago para conseguirlos? Obstáculos (externos e internos). ¿Qué puedo hacer para conseguirlos. b) Círculos : ¿Cómo es un día mío?. ¿Cómo me gustaría que fuera?. ¿Cómo creo que debería ser?

8º.- Descubrir si mi vida está regida por el deber o por el deseo. Descubrir conflictos internos. Mi hija amanece con fiebre. ¿Qué hago? ¿Cómo me siento?. Intercambio de experiencias. Objetivo: Ver las diferentes creencias entre mujeres y los conflictos en mi mundo interno.

9º Comentar bibliografía

10º Ducha final (Símbolo de Recuperación del contacto placentero). Círculo final.

Palabras clave para recuperación de las mujeres: Recuperación del Cuerpo, Conocimiento sobre las violencias, mandatos de género, relaciones destructivas y relaciones de buen trato. Expresión del relato de lo que pasó y de cómo se sintió.. Atención continuada individual y grupal. Proyectos propios. “Las amigas curan”.

Autocuidado de las profesionales.

Bibliografía.-

-Barea Consuelo.- Manual para mujeres maltratadas que quieren dejar de serlo. E Océano. Barcelona, 2004. Barry Jane y Dordevic.-

-¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar? -Varela, Nuria.- Ibamos a ser reinas.

. Fondo de acción Urgente por los Derechos Humanos de las mujeres. 2007. Disponible en:
www.urgentactionfund.org Insitituo de la Mujer ,2009

-Blanco Prieto Pilar y Mendi Zuazo Lurdes: Cómo podemos ayudar a una mujer maltratada. En : “La violencia contra las mujeres desde los servicios sanitarios. Prevención y atención”. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 2006.

Blanco Prieto Pilar.- Papel del sistema sanitario, jurídico y social en la recuperación de la salud integralde la mujer Congreso Internacional sobre Violencia de Género: medidas y propuestas prácticas para laEuropa de los 27. Fundación de la Comunidad Valenciana contra la violencia de género. Valencia, abril, 2007

Blanco Prieto, Pilar.- Avances y obstáculos para bordar las necesidades de salud de las ujeres. I Congreso Nacional de Violencia de Género y Salud. Santiago de Compostela, febrero, 2009.

- Instituto de la Mujer. Los grupos de mujeres. Metodología para el trabajo grupal de la autoestimaMadrid, 2002.

Millán Susinos Raquel. La demanda de la mujer que sufre violencia. Salud 2000. Nº 92. Junio 2003

Millán Susinos, R: Intervención social grupal. Integrando la perspectiva de género. En: Monografía: La violencia contra las mujeres. *Cuadernos de trabajo social, 2005, 18, 333-360.*

Millán Susinos Raquel. La demanda de la mujer que sufre violencia. Salud 2000. Nº 92. Junio 2003

Nogueiras García Belén, Blanco Prieto Pilar y Pliego Cid Purificación: Los talleres y grupos de reflexión entre mujeres como prevención de la violencia. Una experiencia en una Concejalía de mujer. Monografía: La violencia contra las mujeres. *Cuadernos de trabajo social, 2005, 18, p. 361*

Penfold Rosalind B. Quiéreme bien. Una historia de maltrato.

Romero Inmaculada- Desvelar la violencia: Una intervención para la prevención y el cambio. Papeles del psicólogo nº 88 pp 29-35.

El amor y la sexualidad en la educación. Serie de cuadernos de educación no sexista nº 21..
inmujer@migualdad.es--

Varela, Nuria.- Ibamos a ser reinas.

Velazquez Susana.- Violencias cotidianas, violencia de género. Escuchar, comprender, ayudar. Ed. Paidós. Buenos Aires, 2003.