

DISSENY D'UN GRUP TERAPÈUTIC PER VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA AMB TRASTORN D'ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC

Autora: Alba Van Vliet Arroyo

Treball Final de Grau

Tutora: Anna López Romero

GRAU DE TREBALL SOCIAL

2019 – 2020

20 de Maig del 2020

UNIVERSITAT RAMON LLULL,
FACULTAT D'EDUCACIÓ SOCIAL I TREBALL SOCIAL PERE TARRÉS

GRUP TERAPÈUTIC PER VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA AMB TRASTORN D'ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC

Resum

El present treball té l'objectiu donar una resposta des del treball social a dues problemàtiques socials: la violència masclista i la salut mental. Fins al moment no s'hi han treballat simultàniament aquests dos factors, fet que fa que les dones estiguin exposades a una revictimització del sistema. La metodologia que es presenta, es basa en la intervenció grupal. La proposta és una resposta a l'experiència de pràctiques en el Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA).

Paraules clau: Violència masclista, treball social, estrès posttraumàtic, estabilitat emocional, intervenció grupal.

Resumen

El presente trabajo tiene el objetivo dar una respuesta desde el trabajo social a dos problemáticas sociales: la violencia machista y la salud mental. Hasta el momento no se han trabajado simultáneamente estos dos factores, hecho que hace que las mujeres estén expuestas a una revictimización del sistema. La metodología que se presenta se basa en la intervención grupal. La propuesta es una respuesta a la experiencia de prácticas en el Servicio de Atención, Recuperación y Acogida (SARA).

Palabras clave: Violencia machista, trabajo social, estrés postraumático, estabilidad emocional, intervención grupal

Abstract

This essay has the objective to give response from social work to two social problems: male violence and mental health. Until this moment this two factors haven't been worked together, this fact makes women exposed to a revictimization of the system. The methodology that presents are at the through group intervention. The proposition is a response at the experience of practices at the Service of Attention, Recovery and Received (SARA).

Keywords: Male violence, social work, post-traumatic stress, emotional stability, group intervention

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ	4
2. MARC TEÒRIC I JURÍDIC	6
a. MARC TEÒRIC	6
b. MARC JURÍDIC	14
3. DIAGNÒSTIC	16
4. FORMULACIÓ DEL PROJECTE	18
5. PLA DE TREBALL DE CADA LÍNIA D'ACCIÓ	20
a. Descripció de les diferents línies d'acció	20
b. Unitats didàctiques de la línia d'acció 1: Habilitats socials	23
(1) Dinàmiques de la UD 1: Habilitats socials	23
(2) Dinàmiques de la UD 2: Relacions interpersonals positives	26
(3) Dinàmiques de la UD 3: Judici de valors	28
(4) Dinàmiques de la UD 4: Cohesió grupal	31
c. Unitats didàctiques de la línia d'acció 2: Gestió de les emocions	34
(1) Dinàmiques de la UD 1: Autoestima	34
(2) Dinàmiques de la UD 2: Autoimatge	38
(3) Dinàmiques de la UD 3: Emocions	41
(4) Dinàmiques de la UD 4: Traumes	46
d. Unitats didàctiques de la línia d'acció 3: Resignificació a partir de l'experiència de violència	51
(1) Dinàmiques de la UD 1: Construcció del gènere	51
(2) Dinàmiques de la UD 2: Amor romàntic	53
(3) Dinàmiques de la UD 3: Violència	57
(4) Dinàmiques de la UD 4: Relacions interpersonals de parella	64
e. Metodologia	67
f. Temporalització: calendarització general del projecte	68
g. Gestió del projecte: organització interna i externa, promoció i difusió, participació.	70
6. RECURSOS I FINANÇAMENT	72
7. AVALUACIÓ	76
8. SOSTENIBILITAT	84
9. CONCLUSIONS	85
10. BIBLIOGRAFIA	87

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Tot projecte de caràcter social té com a objectiu principal poder donar resposta davant una realitat social complexa. Per poder dur a terme aquest procés partim d'unes bases i fonaments teòrics seguint un mètode científic que ens guien a una pràctica o intervenció a tres nivells: micro (individual), meso (familiar/grupal) i macro (comunitat).

Aquest treball es planteja com un projecte per la millora social de les dones des d'una mirada professional en Treball Social. La voluntat d'aquesta intervenció social ha de servir per apropar-nos cada dia més en l'assoliment dels Drets Humans i reduir al màxim l'impacte de situacions traumàtiques, amb millores en l'àmbit en el qual se centra el projecte.

La intervenció es planteja des de l'atenció més individual de la persona, com des de la part més holística i més global possible. En aquest sentit, per dur a terme aquesta intervenció, tindrè com a base la investigació teòrica per tal de donar rigor a la praxi i l'observació constant de les dones ateses en el S.A.R.A en el període de pràctiques. Em basaré en una lògica sistèmica, entenent que els problemes no són individuals, sinó que intervenen diferents actors socials que entren en contacte amb la persona i a la vegada, aquesta forma part de diversos sistemes que s'interrelacionen i que exerceixen una influència mútua provocant canvis, siguin positius o negatius.

El perfil del professional, si més no, és d'una persona amb unes habilitats social ben desenvolupades on l'escolta activa, l'empatia, l'esperit crític i l'assertivitat hi predominen en les seves accions. Les seves funcions se centren en l'acompanyament de la/les persona/es, l'empoderament d'aquesta/es i la capacitat per establir un vincle de confiança. El professional té com a paper el punt d'unió entre la teoria i la praxi, on la ciència i la realitat social s'uneixen i es complementen.

En la societat actual, ser dona segueix sent sinònim de vulnerabilitat i susceptibilitat a ser una víctima, ja sigui per la gran pressió social a la qual està sotmès el gènere femení, com al sistema estructural social on encara impera el patriarcat. Davant aquesta situació d'emergència constant i reivindicació, tant organismes públics com privats, s'han vist amb la necessitat de crear i activar protocols, serveis i programes per donar-hi resposta.

El fet de ser dona ja implica una càrrega social, familiar i personal, on constantment està sotmesa a una pressió respecte als rols que s'hi han assignat al gènere femení, i que s'espera que compleixi ja des de l'adolescència. Generalment, els rols femenins estan centrats en la reproducció, criança i cura en l'àmbit domèstic. Tot i lluitar contra

aquests rols dia rere dia, i demostrar que les dones i els homes son igual, que poden realitzar les mateixes activitats, encara hi ha homes que es mantenen en un corrent masclista, i per tal de sotmetre a la dona als rols femenins, utilitzen diferents formes de violència.

Ser víctima de qualsevol forma de violència, ja sigui física, psicològica, sexual, econòmica i/o ambiental que es prologui en el temps, té greus conseqüències en la persona quant a salut física, però també mentalment. Segons l'OMS en un estudi del 2013, s'estima que les dones que han patit violència masclista tenen el doble de possibilitats de desenvolupar un TEPT o depressió. Entre les conseqüències de salut mental, els problemes més habituals que desenvolupen les víctimes és: depressió, trastorn d'estrès posttraumàtic i altres trastorns com l'ansietat, fins a l'intent de suïcidi; problemes de salut on la prevalença és quasi el doble en dones que en homes.

Si bé és cert, per una banda existeixen projectes, programes, serveis, recursos i d'altres accions dirigides a dones víctimes de violència masclista, on se centren en l'acolliment, atenció i recuperació d'aquesta violència en l'àmbit personal, econòmic i social; per altra banda, en el camp de la salut existeixen projectes, programes, serveis i recursos destinats a treballar els trastorns mentals i la integració en la comunitat, però no tracten aquesta necessitat conjunta amb una mirada integral amb aspectes tan important com la salut mental de la persona com a resultat d'estar exposada a una situació constant de violència. La importància que això té, no només per elles, sinó per l'entorn i el seu futur, facilitarà la seva recuperació i tindran garanties que seran capaces d'identificar situacions de violència per prevenir-les i evitar tornar a viure una relació tan tòxica.

Des de l'Ajuntament de Barcelona l'any 2014 es va crear una xarxa d'intervenció integral per a víctimes de violència masclista i consum de tòxics, com a resultat d'oferir una millor atenció i assegurar el procés de recuperació. En l'any 2019, tot i haver-hi clars indicis de dones amb patologia mental, no s'ha creat cap mena de xarxa. Per això, cal crear una xarxa que vetlli pel seu benestar, que sigui capaç d'empoderar-les i acompanyar-les durant el procés, ja que avui en dia, es treballa de manera independent, amb models d'intervenció diferenciats, sense una clara comunicació i amb una escassa coordinació.

És per això que aquest projecte té per objectiu reconèixer que existeixen certes necessitats que encara no hi són cobertes, i mitjançant una intervenció terapèutica de caràcter integral se'ls pot ajudar a millorar la seva realitat, perquè puguin veure aquesta nova situació com una nova oportunitat positiva, i no pas traumàtica i/o de soledat, tractant la contenció i la prevenció de problemes de salut mentals.

2. MARC TEÒRIC I JURÍDIC

a. MARC TEÒRIC

En el present treball es parla de dos fenòmens: la salut mental i la violència masclista. Abans de poder entrar en aprofundiment respecte a quina relació s'estableix entre els dos fenòmens esmentats anteriorment, considero necessari realitzar una clarificació dels conceptes, ja que n'és important saber a què ens estem referint quan parlem d'aquest tema.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) (2005) defineix la salut mental com:

Un estat de benestar físic, mental i social, i no únicament l'absència d'afeccions o malalties. (...) Un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera, i és capaç de realitzar contribucions a la comunitat.
(p.7)

Gràcies als avenços actuals en el camp de la neurociència i medicina conductual, s'ha demostrat que de la mateixa forma que moltes malalties orgàniques són multifactorials, els trastorns mentals són el resultat d'una complexa interacció de diversos factors: biològics, psicològics, socials i ambientals. (OMS, 2013)

Avui dia, són cada vegada més els casos de persones que desenvolupen un problema de salut mental. Segons dades de l'OMS de l'any 2005, 450 milions de persones pateixen un trastorn mental, quasi 1 milió se suïciden cada any, 1 de cada 4 persones patirà un problema de salut mental en algun moment de la seva vida i els trastorns com la depressió o l'esquizofrènia, redueixen l'esperança de vida entre 7 i 11 anys.

Segons dades del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, a partir d'una Enquesta Nacional de Salut d'Espanya en l'any 2017, estimen que una de cada deu persones de 15 anys o més va declarar que havia sigut diagnosticat d'algun trastorn mental, entre els problemes més freqüents, estan l'ansietat crònica, l'estrès posttraumàtic i la depressió, on les dones suposen 9,1% respecte al 4,3% dels homes.

Segons l'OMS (2013) existeixen una gran varietat de trastorns mentals cadascun amb una simptomatologia diferent, però generalment, són el resultat d'una combinació d'alteracions en el pensament, la percepció, les emocions, la conducta i les relacions interpersonals.

Respecte a la violència masclista, trobem que l'OMS (2003) defineix la **violència** com:

L'ús intencional de la força o el poder físic, de fet o com a amenaça, contra un mateix, una altra persona o un grup o comunitat, que causi o tingui moltes probabilitats de causar lesions, mort, danys psicològics, trastorns del desenvolupament o privacions. (p.5)

Sovint utilitzem termes com violència familiar, violència domèstica, la violència de gènere i la violència masclista com sinònims, per això les definiré segons ho fan Fernández, Herrero, Ciurana, Chocron, García, Montón, Redondo y Tizón (2003), deixant constància que són diferents formes d'exercir violència cap a la dona:

La **violència familiar** és entesa com *"los malos tratos o agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de otra clase, infligidas por las personas del medio familiar y dirigidas, generalmente, a sus miembros más vulnerables: niños, mujeres y ancianos."* (p.11)

La violència de parella, que posteriorment és popularment coneguda com la **violència domèstica**, es defineix com:

Aquellas agresiones que se producen en el ámbito privado en el que el agresor, generalmente varón, tiene una relación de pareja con la víctima. Dos elementos deben tenerse en cuenta en la definición: la reiteración o habitualidad de los actos violentos y la situación de dominio del agresor que utiliza la violencia para el sometimiento y control de la víctima. (p.11)

La **violència de gènere** fa referència a:

La violencia específica contra las mujeres, utilizada como un instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Comprende la violencia física, sexual y psicológica, incluida las amenazas, la coacción o la privación arbitraria de libertad, que puede ocurrir en la vida pública o privada y cuyo principal factor de riesgo lo constituye el hecho de ser mujer. (p.11)

Nacions Unides, en l'article 1 de la Resolució de l'Assemblea General 48/104 de l'any 1993, va definir la **violència masclista** com:

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de estos actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

Pel que fa a l'àmbit legal, la Llei Orgànica 1/2004, article 1, defineix la violència de gènere com:

Manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.(...) comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.

Per altra banda, segons la Llei catalana 5/2008, article 3, per la seva part, defineix la violència masclista com:

Manifestació de la discriminació i de la situació de desigualtat en el marc d'un sistema de relacions de poder dels homes sobre les dones, i que, produïda per mitjans físics, econòmics o psicològics, incloses les amenaces, intimidacions o coaccions, tingui com a resultat un dany o un patiment físic, sexual o psicològic, tant si es produeix en l'àmbit públic com en el privat.

Una vegada clarificats els conceptes, en endavant en el present treball es farà ús del terme violència masclista, donat que considero que és terme més adequat, ja que violència que pateixen les dones és principalment pel masclisme i no pel gènere.

En les diferents formes d'exercir violència, la violència es pot donar de diferent manera o en diferents àmbits, per definir-les agafaré com idea principal la definició que fa el Govern argenti en la Llei N° 26.485, article 5:

- **Física:** qualsevol tipus d'agressió física realitzada amb un objecte o amb alguna part del propi cos (pot ser la mà o la cama per exemple) que afecti a la integritat física de la persona, pot anar des de empentes fins a cops.
- **Psicològica:** qualsevol conducta i agressió que afecti al estat emocional, la autoestima i el desenvolupament personal, pot anar des de control de les accions fins a la manipulació i humiliació.
- **Sexual:** qualsevol acte de naturalesa sexual que impliqui la vulneració en totes les formes el dret de a dona a decidir voluntàriament respecte la seva vida sexual o reproductiva; pot anar des de exhibicionisme fins al abús sexual, a més de l'esclavitud, prostitució forçada i explotació sexual.

- **Econòmica:** qualsevol acció que impliqui la pèrdua i privatització del recursos econòmics i patrimonials de la dona, que li impedeixi gaudir de benestar i independència econòmica a través de la sostracció, retenció, aïllament.
- **Ambiental:** Qualsevol conducta consistent a trencar, destrossar, colpejar i/o tirar coses i/o objectes que pertanyen a la dona.

Però la violència cap a la dona no és un fet aïllat i nou, si més no, és un problema estructural i social, que ha imperat des de les societats més antigues fins a les actuals, a escala mundial, per un corrent de pensament masculista, on des de fa segles l'home ha estat una posició de superioritat respecte a la dona, només cal fer una mirada en la història i observar els estaments de les societats medievals i com fins fa relativament poc, les dones encara no podien votar. Corsi (2012) fa una reflexió de la violència cap a les dones, considerant que *“la violència es naturalitza seguint la lògica de la construcció social i cultural del poder. L'ús de la força com a forma legitimada d'exercici del poder transforma a múltiples formes de la violència en “naturals”*. (p.6)

La violencia de género no es un producto intrínseco de la cultura, la cual no está presente en todas las sociedades, sino en sociedades muy concretas, en concreto en aquellas en las que la organización social está asentada en un sistema denominado patriarcado. (Pérez Fernández 2005, citat per Torres 2014, p.80)

Per tant, en la nostra societat la violència masculista és una representació del poder dels homes vers les dones, una relació de poder estructural marcada per una base patriarcal. Aquesta cultura patriarcal la podem trobar de manera transversal en gran part de les societats mundials, on se li assignen uns rols concrets i uns estereotips en un sistema sexe-gènere.

Rubin (1996) és qui defineix per primera vegada el concepte de sistema sexe-gènere com *“el sistema de relacions socials que transforma la sexualitat biològica en productes d'activitat humana i en el que es troben les resultants necessitats sexuals històricament específiques.”* (p.44)

Aquesta violència que pot ser física, psicològica, sexual, econòmica i/o ambiental, és instrumental, és a dir, per poder mentir i perpetuar el poder dels homes i la submissió de les dones, cal l'ús d'un instrument de submissió. La violència no deixa de ser un

mecanisme per assolir un fi, en aquest cas la perpetuació del patriarcat, els rols sexe-gènere i establir control vers altra persona.

En aquesta línia, el psicòleg Corsi (2012) en el document de formació de *“La violencia hacia las mujeres como problema social”*, explica que a partir del anàlisi dels discursos d'aquelles persones que exerceixen violència i de les que reben aquesta violència, s'ha pogut entendre que la majoria de les conductes violentes tenen com a finalitat exercir control respecte la conducta del altre, justificant-ho amb aspectes com “disciplinar”, “educar”, “fer entrar en raons”, “posar límits”, “protegir”, “tranquil·litzar”, etc.

Un clar exemple és l'estat Espanyol on fins a la reforma de l'any 1975, en el Codi Civil es mantenia l'article 57 de la Llei del 1958, on es donava la potestat marital al home *“el marido debe proteger a la mujer y ésta obedecer al marido”*, és a dir, autoritzava el marit a corregir a la dona i obligava a aquesta a obeir-li.

“En el passat, i en algunes cultures actuals, la “defensa de l'honor” justificava formes aberrants de violència per part de l'home cap a la dona de la família que havia comès alguna “falta”. La percepció social del fet probablement considerava com a “natural” i legítim aquesta manera d'actuar, d'acord amb les pautes culturals vigents.” (Corsi, 2012)

L'any 1998, l'OMS va declarar la violència contra les dones com una prioritat internacional a tractar, especialment des dels serveis de salut. A escala estatal, aquell mateix any es va reconèixer la VD com un problema d'estat i es va elaborar el *“Plan de acción contra la Violencia Doméstica”*.

Torres (2014), explica en l'estudi de neuropsicologia que quan una persona s'exposa a situacions d'aquest caire que es prolonga en el temps, fa que la persona s'exposi a contínues fonts d'estrès i el procés per fer front a la violència, es veu afectar per una banda per una dissonància cognitiva, i per altra el sentiment d'inutilitat per trencar el vincle; això causat per una relació afectiva amb el maltractador, amb un progressiu deteriorament de la situació.

Segons Fernández *et al.*,(2003):

La violencia doméstica comporta graves riesgos para la salud de las víctimas tanto a nivel físico como psicológico, y el impacto emocional que genera esta situación es un factor de desequilibrio para la salud mental, tanto de las víctimas como de los convivientes. (p.425)

El maltractament, ja sigui físic, psicològic, sexual, econòmic o ambiental, deixa seqüeles que són difícils d'oblidar, més quan s'ha perllongat en el temps, ha sigut constant i violent. Les lesions físiques amb el temps poden anar desapareixent, i com bé diu la paraula, és físic; però psicològicament, les conseqüències que hi deixa són més profundes i difícils de sanar. El maltractament psicològic pot passar desapercebut, és una ferida invisible que *"va minando la autoestima y anulando a la persona lenta pero de forma eficaz."* (Torres, 2014)

Respecte a les conseqüències en la salut mental, es calcula que el 60% de les dones maltractades presenten problemes psicològics moderats o greus (OMS, 2003) entre els quals destaquen la depressió i el trastorn d'estrès posttraumàtic.

En el CIE-10 (Classificació Internacional de malalties) es defineix la depressió com un trastorn afectiu caracteritzat per la presència d'un estat emocional de tristor, sentiments de culpa, falta d'interès, baixa autoestima, trastorno de la son, sensació d'esgotament i falta de concentració. La depressió pot arribar a ser crònica o recurrent quan existeix un curs clínic de més de dos anys amb freqüents recaigudes, dificultant que es pugui dur a terme activitats de la vida diària. Una de les conseqüències més greu de la depressió és el suïcidi.

El CIE-10 defineix el Trastorn d'estrès posttraumàtic (TEPT) com un trastorn que sorgeix com a resultat d'un esdeveniment estressant o situació de caràcter amenaçadora o catastròfica com pot ser una violació. El trastorn es caracteritza per la presència reiterada d'episodis on es torna a viure la situació traumàtica (pot ser en somnis), adopció de conductes evitatives evocadores del trauma i un increment en la reacció de sobresalt i insomni. La simptomatologia del TEPT va acompanyada d'ansietat i depressió amb possibles ideacions auto lícites.

Diversos estudis realitzats en la dècada dels 80 va trobar una estreta correlació entre la simptomatologia que presenten les víctimes de maltractament i les respostes a determinades situacions estressants, arribant a la conclusió que els símptomes psicològics presents en les víctimes han de considerar-se com una seqüela de les agressions sofertes i no com una situació anterior a la situació de violència. (Torres, 2014)

Segona Goodman, Koss i Russo (1993) citat per Torres (2014):

Las respuestas psicológicas a largo plazo de la mujeres víctimas de violencia física y psicológica pueden ser muy diversas entre las que se encuentran temor, ansiedad, fatiga, alteraciones del sueño y del apetito, pesadillas reacciones

intensas de sobresaltos y diversas quejas somáticas como molestias y dolores inespecíficos. (p. 114)

La violència domèstica s'associa amb les següents conseqüències psicològiques i conductuals: trastorn d'estrès posttraumàtic, depressió, ansietat, trastorns psicosomàtics, abús d'alcohol i drogues, trastorns alimentaris, trastorns del somni, fòbies i trastorn de pànic, conducta suïcida i autodestructiva, sentiments de vergonya, culpa i baixa autoestima. (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi i Lozano, 2002, citat per Patró, Corbalán, i Limiñana 2007, p. 118).

Seguint aquesta línia, en un estudi realitzat per Walker (1979) sobre la resposta psicològica de dones maltractades i els seus possibles efectes a llarg termini, s'obté com a resultat la presència d'una sèrie de símptomes entre els quals assenyalava sentiments de baixa autoestima, depressió, alt nivell d'estressors, sensació de desemparament i impotència.

Patró, Corbalán, Limiñana (2007) fan un estudi de la depressió en dones maltractades i quina relació s'estableix amb la persona, el context i la violència. Com a resultat s'obté que els símptomes depressius augmenten en funció de la intensitat, és a dir, a major vivència de violència física, psicològica i sexual major és el nivell d'estressors, amb la consegüent de l'augment de probabilitats de patir una depressió.

Les repercussions psicopatològiques de la violència domèstica en la dona estan condicionades per diverses circumstàncies com la situació econòmica precària, dependència emocional, baixa autoestima, temporalitat del maltractament, dificultats per assumir idees de futur i por pel futur dels fills entre altres. Aquestes circumstàncies porten a la dona a desenvolupar diferents trastorns afectius.

En l'estudi d'Echeburúa, Corral, Amor, Sarasua, i Zubizarreta, (1997), obtenen com a resultat que el trastorn d'estrès posttraumàtic es dona en víctimes que estan més inadaptades, que han experimentat relacions sexuals forçades, que han patit agressions també durant l'embaràs, no fan denúncia de la situació en la qual es troben i hi ha una manca de suport social i familiar i, els símptomes d'ansietat extrema i la depressió està present en més del 65% de les dones (mostra de 164 dones).

Segons l'estudi de Calvete, Estévez i Corral (2007) respecte el TEPT i la seva relació amb esquemes cognitius disfuncionals en dones maltractades, les dones amb TEPT mostraven esquemes elevats d'abandonament, imperfecció, culpa, dependència, afeció i aïllament social.

El esquema de Imperfección/Culpa incluye contenidos muy cercanos a los sentimientos de culpa y vergüenza tan habitualmente encontrados entre las víctimas de maltrato (...). Los esquemas de Dependencia y Apego denotan un vínculo intenso con otra persona, a menudo con el maltratador, de quien se depende para actividades importantes de la vida, así como para dar sentido a la propia esfera emocional. (Calvet et al., 2007, p. 450)

En l'estudi de Savall, Blasco i Martínez (2017) del deteriorament de la salut mental de les dones associada a la violència de parella, porta coma resultat, que les dones, víctimes de violència en l'àmbit de parella tenen tendència a presentar perfils de deteriorament en la seva salut mental pel que fa a la manifestació de simptomatologia depressiva i TEPT, independentment del tipus de violència rebuda, la freqüència i la temporalitat.

L'experiència de violència en la llar, que a més tendeix a cronificar-se, és una variable de risc per al desenvolupament de trastorns emocionals. En totes les variables psicopatològiques analitzades el nivell de risc és tan alt en el maltractament físic com en el psicològic perquè les víctimes tendeixen a percebre aquest últim de forma tant o més dolorosa que el físic. (Echeburúa, et al., 1997, p. 17)

Per tant, s'ha demostrat que estar exposat a una situació de violència tindrà conseqüències en la salut de qui ho sofreix, no sols física sinó també psicològicament. La violència masclista impacta significativament en el benestar mental i físic de les dones, i per tant representa un problema de salut pública mundial, no un fenomen aïllat.

Per prevenir la violència contra les dones i en el seu defecte el trastorn d'estrès posttraumàtic, Alonso i Labrador (2008) destaquen la importància d'educar en identificar en edats primerenques, aquells comportaments que s'haurien de considerar com a violents en una relació de parella. Blázquez, Moreno i García-Baamonde (2009) fan una proposta d'integrar l'educació en intel·ligència emocional dins del context de la educació secundària com alternativa per la prevenció del maltracta psicològic en la parella, a través de la implementació de programes basats en l'entrenament de competències pròpies de la intel·ligència emocional, que permetin introduir canvis d'actitud i comportaments en les relacions de parella, ja que "*los fundamentos del fenómeno de la violencia en la pareja surgirían a partir (...) expectativas estereotipadas de género que inculcan una educación emocional desigual para varones y mujeres.*(p.251)"

b. MARC JURÍDIC

L'àmbit de la salut mental està delimitat legalment per:

- **En l'àmbit Europeu:**
 - Declaración Europea de Salud Mental (Conferencia Ministerial de la OMS, Helsinki, 2005) (OMS-Región Europea, 2005).
 - Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013).

- **En l'àmbit de l'Estat Espanyol:**
 - Ley 16/2003, de 28 de mayo, de cohesión y calidad del Sistema Nacional de Salud.
 - Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad según el R.D. 1/2013.
 - Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información.
 - R.D.1030/2006, de 15 de septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud y el procedimiento para su actualización.

- **En l'àmbit autonòmic, Catalunya:**
 - Plan estratégico: Pla integral de atención a las personas con trastorno mental y adicciones. Estrategia 2017-2019. Acuerdo GOV/149/2017, de 24 de octubre, por el cual se aprueba el Pla director de salud mental y adicciones 2017- 2019.
 - Ley 19/2014 del 29 de diciembre, de transparencia, acceso a la información pública y buen gobierno, por parte de las entidades prestamistas de Servicios sanitarios públicos que no tienen naturaleza pública, de aplicación pública de Cataluña (SISCAT).

L'àmbit de la violència masclista està delimitat legalment per:

- **En l'àmbit Europeu:**
 - Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia sobre la mujer (1993)
 - Convenio del Consejo de Europa para prevenir y combatir la violencia contra la mujer y la violencia doméstica de 2011 (Convenio de Estambul)
 - Directiva 2012/29/UE, de 25 de octubre de 2012, del Consejo y del Parlamento Europeo, por el que se establecen normas mínimas sobre los derechos, el apoyo y la protección de las víctimas de delitos

- **En l'àmbit de l'Estat Espanyol:**
 - Ley 35/1995, de Ayudas y Asistencia a Víctimas de Delitos Violentos y contra la Libertad Sexual.
 - Ley 27/2003, de 31 de julio, reguladora de la Orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica.
 - Ley Orgánica 11/2003, de 29 de septiembre, sobre Seguridad ciudadana, violencia doméstica e integración social de los extranjeros.
 - Llei orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de mesures de protecció integral contra la violència de gènere
 - Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
 - Ley 4/2015, de 27 de abril, del estatuto jurídico de las víctimas del delito.

- **En l'àmbit autonòmic, Catalunya:**
 - Ley 5/2008, de 24 de abril, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista.

3. DIAGNÒSTIC

Un cop manifestades les característiques més representatives del impacte de la violència masclista en l'estat de salut mental de les dones víctimes s'han identificat diferents necessitats i en diferents àmbits.

Necessitat d'atenció global

Segons la Memòria del SARA de l'any 2017, el 7,83% de les dones que van ser ateses aquell any tenien un trastorn mental diagnosticat i se sospitava que un 2,5% de les dones patien un problema de salut mental, tot i que no hi existia diagnòstic.

En aquesta línia, el 7,20% de les dones que havien sigut ateses al SARA l'any 2017 tenien consum de drogues, però a diferència de la salut mental, hi ha una casa d'acollida especialitzada en la recuperació de la violència masclista i la desintoxicació de les drogues, ja que consideren que les dones pateixen una triple victimització social per ser víctimes de violència masclista, ser drogodependents i transgredir amb el rol tradicional de dona; a més de la victimització institucional per estar d'un servei a un altre.

Segons el protocol la intervenció en casos de violència masclista es pot realitzar independentment de si la dona té un trastorn mental, però si presenta una descompensació cal una derivació al CSMA. Des del servei no existeix una atenció global en aquest sentit, tot i que el desenvolupament del trastorn mental sigui conseqüència de la situació vital viscuda de violència. A més en els recursos d'acollida tampoc s'ofereix atenció en la salut mental, i les persones que presenten un trastorn mental tenen més dificultats per seguir el procés, a més que poden presentar dificultats en el comportament i/o compliment de la normativa en les cases d'acollida.

Existeix una victimització institucional, donat que les dones han d'explicar reiterats cops, i a diferents professionals, la situacions de violència que ha viscut, i per tant, a seguir un tractament en dos serveis diferents amb objectius que no tenen perquè ser símilis, on a més segons els serveis que siguin, les coordinacions i traspàs d'informació és difícil.

Necessitat de suport familiar i social

A través de la meva experiència en el servei municipal d'atenció a les víctimes de violència masclista, juntament amb les meves caps de pràctiques, i partir de la lectura de diversos estudis utilitzats pel marc teòric, he pogut detectar una gran mancança de relacions familiars i socials, quan les dones una de les coses que més necessiten quan decideixen iniciar el procés i trencar la relació, és aquest suport familiar i social..

A partir de les entrevistes a les dones en el període de pràctiques, si bé és cert, hi havia un volum significatiu de dones que no tenien família al país i per la violència viscuda no tenien xarxa social, però també hi havia dones que tenien família al país, i fins i tot al municipi, que es desentenen de la situació, culpabilitzant a les dones més del que ja ho fan. Per la qual cosa, les deixen en una situació d'extrema vulnerabilitat on només tenen el suport que es poden donar entre elles i els professionals.

La xarxa social, en els pocs casos que hi existia, tampoc funcionava com un element de suport i acompanyament, si més no, hi ha una tendència social a la victimització i culpabilització de les víctimes, que no ajuda res en el seu estat de salut mental.

Necessitat de prevenció

Les dones que pateixen o han patit una situació de violència masclista, no tenen perquè desenvolupar un trastorn mental, però si que existeix simptomatologia d'instabilitat emocional de caire ansiosa, depressiva... i per tal d'evitar que aquesta simptomatologia es cronifiqui i les dones desenvolupin un trastorn mental, cal centrar la intervenció psicològica que es dona tant a nivell individual com grupal, en una prevenció de la salut mental, a més de la recuperació de la violència masclista.

Segons diversos estudis psicològics dels darrers anys, la violència cap a la dona es pot prevenir a partir de la educació. Tan mateix, els efectes de violència també es poden prevenir amb la reeducació, per tant, cal treballar amb les víctimes la violència rebuda per reduir el malestar mental causat per la situació traumàtica, així com la intel·ligència emocional, per eliminar aquells sentiments de culpa, por o fracàs, entre altres.

A més, no totes les dones que son ateses al servei municipal informen als professionals si en fan o han fet seguiments i/o tractaments a nivell de salut mental, obtenint la informació quan després de diverses exploracions se te sospites, es planteja una derivació al un centre especialitzat (CSMA) i s'inicien les coordinacions amb altres serveis.

4. FORMULACIÓ DEL PROJECTE

Descripció: El projecte es concreta en un grup terapèutic de dones que té com a funció principal treballar de manera simultània els problemes de salut mental i les vivències com a víctima de violència masclista, entenent que patir un problema de salut mental pot ser el resultat de ser víctima de violència masclista. L'objectiu del grup és ajudar a prevenir el desenvolupament d'un problema de salut mental a través del desenvolupament d'habilitats socials, experimentació d'estratègies diferents, el treball dels "punts dèbils" de la persona, i alhora potenciar els "punts forts", a més de treballar l'autocura i l'alliberament de sentiments negatius com la culpa. També tractarà d'evitar la cronificació en l'aparició de les primeres simptomatologies de trastorns d'estrès posttraumàtic a través de la possibilitat de vincular-se relacionalment amb altres persones i potenciar la capacitat de reconèixer en l'altre el que em passa a mi, compartint experiències.

El grup *Dones positives* es realitzarà en 17 sessions, a partir d'una tasca multidisciplinària amb professionals del treball social i la psicologia. La figura del treballador social serà de caire terapèutica, establint una relació d'ajuda interpersonal, on se li proporcionarà suport i contenció emocional a les dones, així com oferir la possibilitat de compartir experiències i ajudar a les dones a genera aprenentatge mutu. A més, s'haurà de posar en pràctica un conjunt de coneixements, actituds i habilitats per oferir una experiència positiva que corregeixi les experiències desafortunades viscudes anteriorment.

Marc institucional: El projecte es portarà a terme al Servei d'Atenció, Recuperació i Acol·lida (SARA) de l'ajuntament de Barcelona per a víctimes de la violència masclista. El servei disposa d'un equip multidisciplinari de professionals del treball social, educació social, psicologia, dret i inserció laboral, per tal d'oferir una atenció integral en els processos de recuperació de la violència masclista. Totes les intervencions que es realitzen des del SARA, estan limitades a residents de la ciutat de Barcelona per la normativa del servei.

Des del S.A.R.A es porta a terme la intervenció grupal en dones, infants i adolescents, amb un total de 14 projectes grupals, dividits en psicoterapèutics, socioeducatius i activitats grupals socioeducatives.

Dependrà del Pla de seguretat i atenció a les víctimes de violència masclista i domèstica / Generalitat de Catalunya. El Departament d'interior impulsa el Pla l'any 2011 per tal d'abordar la problemàtica derivada per la violència masclista i domèstica. Aquest pla té

com a objectiu oferir una visió integral en l'atenció a les víctimes de VM, tenint en compte el cos policial, proporcionant atenció, recuperació i acolliment quan sigui necessari tant a víctimes principals com són les dones i víctimes secundàries i/o col·laterals (com poden ser els fills); a més d'assegurar una millora quant a eficàcia i efectivitat en la protecció a la víctima.

Col·lectiu/s destinatari/s:

Dones víctimes de violència masclista majors de divuit anys, residents de la ciutat de Barcelona per restricció del propi servei, que tinguin atenció oberta al S.A.R.A i/o a un CSMA, sense un diagnòstic de salut mental. L'accés es farà per derivació i durant el primer mes, podran haver-hi incorporacions, després el grup es tancarà a nou ingressos.

Les dones presentaran un perfil vulnerable de baixa autoestima, ansietat, simptomatologia d'estres post traumàtic i possible depressió.

El grup estarà format de 7 a 10 dones com a màxim, per les característiques de les pròpies dones i les característiques de l'espai que disposa el S.A.R.A.

Objectius:

- Minimitzar els efectes de la violència masclista en la salut mental de les dones víctimes en el context del SARA.
 - Facilitar eines emocionals per la recuperació de la violència viscuda.
 - Potenciar l'autoestima, vàlua personal i desenvolupament de l'autonomia.
 - Crear vincles socials positius.
 - Identificar i interioritzar models relacionals positius.
 - Identificar les seqüeles de violència i las conseqüències vitals.
 - Prevenir la cronificació de la simptomatologia i/o el seu empitjorament de l'estrès posttraumàtic.

Línies d'acció:

- Habilitats socials.
- Gestió de les emocions.
- Resignificació a partir de l'experiència de violència.

5. PLA DE TREBALL DE CADA LÍNIA D'ACCIÓ

a. Descripció de les diferents línies d'acció

LÍNIA D'ACCIÓ 1: HABILITATS SOCIALS

Breu descripció de la línia d'acció

En aquesta línia d'acció es portaran a terme un seguit de activitats, que de manera teòrica i pràctica, ajudaran a les dones a treballar diferents habilitats socials per les relacions interpersonals que s'ha pogut veure afectades en el context de violència.

Pertinença

En la violència masclista, en l'àmbit social, les dones presenten una greu deterioració de la vida social amb dificultats d'adaptació i acceptació de la situació vital viscuda, tant per la dona com per part de l'entorn més proper. Cal treballar amb les dones la resiliència durant el procés, la identificació de models relacionals positius i un canvi de mirada d'aïllament cap el suport social.

Objectius del programa d'acció

Aquesta línia d'acció esta relacionada amb els objectius específics 3: Crear vincles socials positius i 4: Identificar i interioritzar models relacionals positius.

Metodologia empleada

Activitats transversals al llarg de tot el procés en sessions grupals en un grup terapèutic.

Enumeració de les unitats de programació

1. Habilitats socials
2. Relacions interpersonals
3. Judici de valors
4. Cohesió grupal

Recursos necessaris previstos

Recursos humans necessaris: una treballadora social i una psicòloga.

Recursos materials necessaris: una sala gran, folis, llapis, 12 cadires, reproductor de música, pissarra, guixos, cartolines de colors, llana, plastilina, dibuixos, retoladors, pega.

LÍNIA D'ACCIÓ 2: GESTIÓ DE LES EMOCIONS

Breu descripció de la línia d'acció

En aquesta línia d'acció es portaran a terme un seguit de activitats, que de manera teòrica i pràctica, portaran a les dones a identificar i reflexionar vers les diferents emocions que han sentit al llarg de la seva història de violència i que s'hagin generats arrel de reconnectar amb situacions concretes.

Pertinença

La violència masclista deixa greus conseqüències psicològiques en les persones que la viuen. A causa de la greu situació en la qual han estat exposades les dones, on a més de violència física, hi ha hagut un recorregut de constants agressions cap a la seva identitat i la mateixa imatge de la dona, amb la conseqüent d'una forta alteració en l'àmbit emocional. Veig necessari indagar en aquesta àrea emocional per la recuperació de la violència masclista i promoure l'autoimatge positiva de les dones.

Objectius del programa d'acció

Aquesta línia d'acció esta relacionada amb l'objectiu específic 1: Facilitar eines emocionals per la recuperació de la violència viscuda i 2: Potenciar l'autoestima, vàlua personal i desenvolupament de l'autonomia.

Metodologia empleada

Activitats transversals al llarg de tot el procés en sessions grupals en un grup terapèutic.

Enumeració de les unitats de programació

1. Autoestima
2. Autoimatge
3. Emocions
4. Traumes

Recursos necessaris previstos

Recursos humans necessaris: una treballadora social i una psicòloga.

Recursos materials necessaris: una sala gran, folis, llapis, colors, bolígrafs, 12 cadires, reproductor de música, pissarra, post-it, guixos, mocadors.

LÍNIA D'ACCIÓ 3: RESIGNIFICACIÓ A PARTIR DE L'EXPERIÈNCIA DE VIOLÈNCIA.

Breu descripció de la línia d'acció

En aquesta línia d'acció es pretén que les dones que han viscut aquestes situacions de violència masclista, a partir de l'experiència, la teoria i la pràctica, puguin reconèixer els conceptes relacionats amb la violència masclista, donant un altre significat.

Pertinença

Cal una reflexió profunda respecte l'efecte del concepte de "l'amor romàntic", les expectatives que genera i com afecta en les relacions de parella, com a conseqüència hi ha una minimització de la violència i dificultats per identificar conductes violentes que s'ha normalitzat com a senyal d'amor.

Objectius del programa d'acció

Aquesta línia d'acció està relacionada amb l'objectiu específic 5: Identificar les seqüeles de violència i las conseqüències vitals i 6: Prevenir la cronificació de la simptomatologia i/o el seu empitjorament de l'estrès posttraumàtic.

Metodologia empleada

Activitats transversals al llarg de tot el procés en sessions grupals en un grup terapèutic.

Enumeració de les unitats de programació

1. Construcció del gènere.
2. Amor romàntic.
3. Violència
4. Relacions impersonals de parella

Recursos necessaris previstos

Com a recursos humans seran necessaris: una treballadora social i una psicòloga.

Com a recursos materials seran necessaris: una sala gran, 12 estores, folis, llapis, colors, bolígrafs, 12 cadires, reproductor de música, pissarra, guixos, mocadors.

b. Unitats didàctiques de la línia d'acció 1: Habilitats socials

(1) Dinàmiques de la UD 1: Habilitats socials

DINÀMICA 1		Role-Playing	
Lloc:	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps:	50 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer que és l'empatia. - Entendre a l'altre persona a través de posar-nos en seu lloc - Identificació d'emocions i sentiments propis i aliens. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	Es realitza una breu explicació inicial per part de les professionals dels elements conceptuals de l'activitat per la correcta entesa de les habilitats socials, com a element principal.	
Gènere. Habilitats socials. Empatia. Escolta activa. Assertivitat. Estils comunicatius.	Respecte. Participació.	<p>Una vegada explicats els conceptes clau s'inicia la primera part de la dinàmica. Les participants es posen en parelles. Per cada parella es reparteix un paper amb dos rols determinats i especificats (ex. un avi controlador i un net que vol autonomia) i l'han d'interpretar.</p> <p>Una vegada interpretats els papers, es fa una posada en comú de sentiments i emocions, de ambdues parts.</p> <p>En la segona part de la dinàmica, es farà una única interpretació d'una situació concreta, per això es dema a les participants que plantegin diferents situacions conflictives, i per consens es decideix quina s'interpretarà. La persona que l'ha proposat farà d'actor principal i pot escollir els altres actors de la situació.</p> <p>La resta de persones fan d'observadors i se'ls dona un guió amb tot el que han d'observar (llenguatge verbal i no verbal, estils comunicatius...).</p> <p>Una vegada acabada la representació, es fa una posada en comú, tant d'allò observat com els sentiments sorgits (si es cau, dificultats sorgides en la interpretació) i es fa una reflexió final.</p>	
Material		Fulls d'observadors i papers amb rols assignats.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants sobre un possible canvi de punt de vista. - Observació de si hi ha un canvi en l'actitud i comunicació entre les participants. 			

DINÀMICA 2		La rajola	
Lloc:	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps:	40 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el tipus de comunicació a través de la pràctica. - Treballar les habilitats socials complexes. - Potenciar el treball en equip. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	Totes les participants es posen en rotllana, en el centre hi haurà una pila de peces de sòl de goma que nomenarem com rajoles. Entre totes les participants han de construir un mapa de 5 camins (rectes o amb corbes, fins o gruixuts) que es trobin en un mateix punt, amb un màxim de 40 peces.	
Escolta activa. Empatia. Negociació. Diàleg positiu. Treball en equip.	Respecte. Participació.	<p>Posteriorment es formen grups de 3-4 persones i es col·loquen en el inici d'un camí i, se'ls explica l'objectiu del joc, deixar el menor nombre de rajoles possible per estar tots junts. Hauran de treure rajoles al seu pas, però també poden reubicar-les.</p> <p>Les normes del joc són que no poden sortir de les rajoles, no pot quedar cap camí i ha d'anar tot el grup junt.</p> <p>Se'ls pot proposar la utilització de cadires, taules, etc.. també es pot proposar posar un límit de temps.</p> <p>Una vegada realitzada la dinàmica, es comenta de quina manera s'han pres les decisions, si hi ha hagut diàleg, si hi ha hagut algun líder, si les decisions ha estat acceptades per tots o al contrari si hi han hagut discrepàncies, grau de conformitat, si han hagut d'activar la imaginació..</p>	
Material		Sòl de goma (Material infantil, unes 40 peces), taules, cadires.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexió grupal. - Observació de les professionals. 			

DINÀMICA 3		La comunitat de veïnes	
Lloc:		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps: 40 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Exposició a situacions conflictives. - Identificació i resolució de situacions conflictives. - Identificació d'emocions i sentiments propis i aliens. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	<p>Al atzar cada integrant del grup triarà un paper doblegat que hi haurà en la taula principal. En aquesta dinàmica també participaran les professionals.</p> <p>Una vegada agafat el paper, cada integrant desdoblarà el paper i comunicarà a totes les participants el rol que desenvoluparà i se li dona una fulla amb una guia del seu rol i algunes directrius de com ha d'actuar (ex. el Y rol ha d'oposar-se a totes les idees de X rol, però la resta de les actuacions seran lliures i limitades en funció de qui sigui).</p> <p>A cada personal se li assigna un rol diferent (paper triats al atzar anteriorment) que es correspon amb els propietaris d'un bloc de vivendes. Els rols poden ser: una parella sense fills, una senyora gran amb dos gossos, una jove rockera, un cec, una pianista, una família gitana, dos estudiants universitaris, un avi sord i un vigilant nocturn que viu sol.</p> <p>Se'ls explica que aniran a viure a bloc de pisos nou i tindrà lloc una primera reunió per conèixer-se i organitzar-se en quin pis ocuparà cadascú, i establir les normes de convivència de la comunitat (màxim de 10 normes).</p> <p>Una vegada establertes les normes, es fa una reflexió final sobre com han gestionat la situació i com s'han portat a terme la presa de decisions, així com la gestió de conflictes.</p>	
Escolta activa. Empatia. Negociació. Diàleg positiu. Resolució de conflictes.	Respecte. Participació.		
Material		12 papers petits amb un rol, 12 fulles explicatives de rol, una fulla i un bolígraf.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retracció de les participants. - Capacitat per identificar i resoldre conflictes. 			

(2) Dinàmiques de la UD 2: Relacions interpersonals positives

DINÀMICA 4		Identificació de models	
Lloc:		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps: 40 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar els models relacionals en l'àmbit de parella. - Reflexionar sobre quin model relacional volem en l'àmbit de parella. - Fomentar diferents models relacionals. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	<p>La dinàmica consta de tres parts.</p> <p>En la primera part les integrants s'asseuran en rotllana, en el centre hi haurà una taula amb dibuixos i fotografies d'animals (lleons, tigres, elefants, taurons, cocodrils, serps, palomes, ossos....). Les dones hauran de triar tants animals com creguin necessaris per descriure com ha sigut la seva relació de parella, així com la seva parella i explicar el motiu.</p> <p>En la segona part, hauran de triar una imatge única que simbolitzi aquell model de parella que elles desitgen i explicar perquè ho simbolitza.</p> <p>Les dones reflexionaran individualment i grupalment respecte les seves relacions de parella, donant pas a treballar expectatives i realitat.</p> <p>En la tercera part es posaran imatges i fragments de pel·lícules o vídeos on es visualitzin diferents models relacionals. Mentre es visionen els fragments, les dones hauran d'escriure quin model han identificat. Una vegada visionats tots els fragments, es fa una posada en comú i es debaten les possibles discrepàncies així com la identificació de les pròpies vivències.</p> <p>Finalment les professionals exposen quins models relacionals s'han pogut observar i els justificaran.</p>	
Cohesió Grupal. Gènere. Relacions abusives. Models relacionals.	Respecte. Participació.		
Material		Diversitat de fragments de models relacionals en parella (un parella controladora, una parella lliure...), fulls, bolígrafs, imatges d'animals.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat d'identificar diferents models relacionals. - Reflexions dels grup. - Capacitat de reconèixer que allò m'ha passat. 			

DINÀMICA 5		Escultures relacionals	
Lloc:	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps:	40 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar els models relacionals en l'àmbit de parella. - Identificació d'emocions i sentiments propis i aliens. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	S'inicia la sessió amb l'explicació de quatre models relacionals, segons ho fa la psicoterapeuta i sexòloga, Fina Sanz en el seu llibre " <i>Los vínculos amorosos.</i> "	
Cohesió Grupal. Gènere. Masculinitat. Relacions abusives. Models relacionals. Afectivitat.	Respecte. Participació.	<p>Una vegada explicats els 4 models, es divideix el grup en 4 subgrups, i a cada un se li dona una targeta amb un tipus de relació:</p> <p>Model inclusiu: representa les relacions tradicionals en les quals hi ha un membre de la parella que s'adapta totalment a l'altre, i l'altre membre és qui té més autoritat i capacitat de decisió. Afavoreix les relacions de poder o de domini i submissió: és un model de relació jerarquitzat i estimula la dependència. Genera falta de sentit de la pròpia identitat, poc espai per allò personal i sensació de seguretat afectiva.</p> <p>Model fusional utòpic: fantasia d'un vincle de fusió total en què agrada el mateix i es comparteixen tots els espais, i fins i tot es perden els espais personals previs posant per davant de tot la relació. Únicament acostuma a passar en el període de l'enamorament. Suposa màxima seguretat afectiva però implica que no pot haver-hi espai personal.</p> <p>Model d'interdependència: relació en la qual hi ha espai personal no compartit i espai comú compartit. Cada persona té els seus espais propis i es reserva també espais compartits per a la parella, que poden ser negociats. Genera seguretat no únicament quan s'està en relació, sinó també en un mateix. És una relació més horitzontal i igualitària.</p> <p>Model de separació: relació de parella que s'ha trencat.</p> <p>Les dones disposen de 20 minuts per representar el tipus de relació que se'ls descriu i explicar que simbolitza.</p> <p>S'obre espai de reflexió per finalitzar la dinàmica.</p>	
Material		Material per manualitats.	
Avaluació			

- Capacitat de rebutjar determinats models relacionals.
- Capacitat d'identificar i explicar aquells models relacionals que volem.

(3) Dinàmiques de la UD 3: Judici de valors

DINÀMICA 6		Món al revés.	
Lloc:		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps: 45 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar conductes de canvi en les dones. - Reflexionar sobre la influència dels estereotips de gènere en dones amb simptomatologia de salut mental. - Reflexionar sobre la manera com s'ha anat construint la nostra manera de veure el món. Estem condicionades? 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	S'exposa una sèrie de situacions en què homes i dones amb patologia mental es comporten segons el que s'espera socialment d'ells pel seu sexe. També es farà en situacions sense patologia com el tip anunci de productes de neteja protagonitzats per dones.	
Gènere. Estereotips. Salut mental. Escolta activa.	Respecte. Participació.	<p>A partir d'escenes de pel·lícules, contes, publicitat o sèrie on reproduïxin els estereotips de gènere, on les dones ocupen un rol passiu, de cura i dependent, mentre què els homes ocupen un rol de control, fortalesa i agressivitat, les dones exposaran com s'han sentit amb aquestes imatges i el seu grau d'identificació.</p> <p>Després de cada situació exposada, es demana que imaginin la mateixa escena però invertint el sexe dels personatges. Hauran de reflexionar en com se senten, que els hi suggereix i perquè. Si més no, hauran de reflexionar com han influït els estereotips de gènere en el seu malestar mental, i en defecte en ser víctimes de violència masclista.</p> <p>En acabar, suggeriran que poden fer elles per canviar els estereotips de gènere.</p>	
Material		Recull de vídeos, relats, paper i retoladors.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexions de les dones. - Capacitat d'identificar rols estereotipats. 			

DINÀMICA 7		L'arbre dels mites.	
Lloc:		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps: 90 – 120 min.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a identificar els mites de l'amor romàntic. - Reflexionar sobre la manera com ens han afectat els mites de l'amo romàntic. - Identificar les creences limitadores pròpies sobre l'amor romàntic i fomentar-ne la reelaboració. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	Totes les integrants del grup es col·locaran en rotllana al voltant de tot el material, se'ls hi dona la directiva d'agafar dues fulles d'arbre, en una hauran d'escriure que significa per elles l'amor i en l'altre l'amor en una relació de parella.	
Cohesió Grupal. Gènere. Reflexió. Sistema de valors. Creences socials Mites. Amor romàntic. Asertivitat.	Respecte. Participació.	<p>Cada una vegada acabades les definicions, enganxarà les fulles en una branca de l'arbre, construint l'arbre dels mites de l'amor.</p> <p>Una vegada elaborat l'arbre, hauran de reflexionar envers dues qüestions: com sabem que algú ens estima? Com han sigut les nostres relacions de parella? Per donar resposta a aquestes qüestions, poden guiar-se per les definicions del arbre.</p> <p>Durant la reflexió poden sorgir qüestionaments, les professionals hauran de garantir un espai còmode, procurant que no es jutgin les unes a les altres.</p> <p>Una vegada han reflexionat se lis demanar que es posin dretes, seguint en la forma de la rotllana. Se'ls hi explica que a continuació construiran les arrels de l'arbre, per això es llegiran unes frases, a partir de les quals hauran de fer un pas enrere si estan en contra o un pas endavant si estan d'acord amb la frase, també se'ls hi demanarà que tanquin els ulls, ja que ho faran amb els ulls tancats.</p> <p>Un cop preparades es comencen a llegir mites de l'amor romàntic i les dones es van posicionant, després de cada mite s'apuntarà quantes dones s'han posicionat en un punt o en l'altre i posteriorment es demanarà voluntàriament que justifiquin el seu posicionament (a favor o en contra). Una vegada tancat el debat, es deixarà canviar de posicionament s'apuntaran els canvis que hagin sorgit.</p> <p>Durant el procés, una de les professionals farà d'observadora, a que en funció de la resposta que vaguin sorgint es podran veure aquells elements</p>	

		<p>que estiguin més arrelats i els qual s'hauran de treballar més durant el procés. Aquells mites que hagin tingut més posicionaments a favor que en contra, seran enganxats en l'arbre com si fossin arrels.</p> <p>Una vegada llegits tots els mites, se'ls demanarà que obrin els ulls i observin els posicionaments, analitzant quan de lluny estant de l'arbre i per tant en contra dels mites de l'amor romàntic.</p> <p>Per finalitzar, se'ls hi llençarà preguntes (per exemple: l'amor és après o innat? Hi ha diferents formes d'estimar? T'han dit com has d'estimar?...) per generar debat i reflexionar sobre la influència dels mites de l'amor romàntic en les seves pròpies vivències, identificant aquelles idees apreses i creences imposades.</p> <p>La dinàmica haurà acabat amb la construcció conjunta d'un arbre on des de unes arrels d'idees i creences apreses i imposades d'amor romàntic, ha florit un arbre amb fulles on es reflecteix les nostres vivències de l'amor com a resultat.</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>
Material	Cartolina gran amb un arbre dibuixat, fulles d'arbres, fulls, bolígrafs, retoladors, pega, zel.	
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Grau de capacitat per reconèixer mites de l'amor romàntic. - Retroacció de les participants sobre el canvi de punt de vista inicial – final. - Reelaboració de creences respecte l'amor. 		

(4) Dinàmiques de la UD 4: Cohesió grupal

DINÀMICA 8		Teranyina	
Lloc:	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps:	30 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Presentar les participants del grup. - Generar un clima de confiança i seguretat. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	<p>Benvinguda i presentació de les dones, professionals i del grup.</p> <p>Les integrants es col·loquen en rotllana i se'ls explica que hauran de construir una teranyina amb un cabdell de llana. La teranyina es construirà a base de dir el seu nom i alguna cosa que els agradi d'elles mateixes quan tinguin el cabdell en les seves mans, posteriorment passant-lo a una altra integrant, així fins acabar el cabdell. Començarà una dona voluntàriament, i ho aniran passant aleatòriament entre elles.</p> <p>Una vegada acabat el cabdell de llana, s'anirà desfent la teranyina en el sentit contrari al que s'ha format, dient alguna cosa que no els agradi d'elles mateixes, fins que la teranyina quedi desfeta.</p> <p>En acabar, les integrants comentaran i reflexionaran respecte les possibles dificultats en torbar alguna cosa que els agradi d'elles mateixes i la facilitat per veure aspectes negatius.</p> <p>Se'ls hi repartirà un quadern a cada dona per anotar reflexions personals.</p>	
Activitat introductòria. Presentació. Cohesió Grupal.	Respecte.		
Material	Cabdell de llana.		
Avaluació			
<p>Grau de satisfacció dels participants.</p> <p>Reflexió grupal envers la dificultat de reconèixer coses que ens agraden de nosaltres mateixos.</p>			

DINÀMICA 9		Biografies	
Lloc:		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps: 40 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Presentar a les participants del grup. - Generar un clima de confiança i seguretat. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	En aquest dinàmica s'inclouran a les professionals. El grup es dividirà en parelles, una de les dones adoptarà el rol de biògraf i l'altre de biografiada.	
Presentació. Cohesió Grupal.	Respecte. Participació.	<p>La persona que ocuparà el rol de biògraf, disposarà de 10 minuts per entrevistar a l'altra persona, amb la informació que obtingui haurà de realitzar una petita biografia i explicar-la a la resta de participants, per tal de coneixes millor.</p> <p>Una vegada explicades totes les biografies, es canviaran els rols i es tornarà a fer el mateix.</p> <p>En acabar, s'hauran exposat les dotze biografies, d'aquesta manera es començaran a conèixer a les integrants del grup en aspectes com la historia de vida, gustos, aficions... i començaran a torbar afinitats i aspectes en comú.</p>	
Material		Paper, bolígrafs i cadires.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Grau de participació de les integrants. - Motivació per conèixer-se. 			

....

DINÀMICA 10		Escultura	
Lloc:	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps:	90 minuts.
Objectius didàctics:			
<ul style="list-style-type: none"> - Cloenda. - Idealització de futur. - Identificació de valors aportats individualment. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes /Valors	<p>S'iniciarà la sessió amb la cançó ELLA de l'artista BEBE.</p> <p>Una vegada reproduïda la cançó, les dones es col·locaran en rotllana, al voltant del material de manualitats.</p> <p>Se lis explicarà que entre totes han de construir una escultura amb el material que disposen amb total llibertat, la única norma que hi ha és que ha de reflectir allò que elles creuen que han aportat al grup i/o allò que el grup les ha aportat. Ho poden fer de manera individual, però estaria bé que ho consensuessin i elaboressin les idees conjuntament.</p> <p>Disposaran de 60 minuts per elaborar la escultura.</p> <p>Una vegada acabat el temps, conjuntament explicaran la escultura, donant sentit allò que elles han identificat que han aportat i com ho han representat, així com allò més significatiu que el grup les ha aportat i la seva representació.</p> <p>Per finalitzar, hauran de buscar un nom per l'escultura i agrair un aspecte per elles rellevants. EX. GRÀCIES PER ESCOLTAR-ME.</p>	
Cohesió grupal. Reflexió. Perspectives de futur.	Respecte. Participació.		
Material		Material per manualitats (cartolines, paper, pintura, folis, fang, plastilina, "polispan", "papel charol", cola...)	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants. - Grau de satisfacció. - Comunicació verbal i no verbal. 			

c. Unitats didàctiques de la línia d'acció 2: Gestió de les emocions

(1) Dinàmiques de la UD 1: Autoestima

DINÀMICA 11		Com em valoro?	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	90 minuts
Objectius didàctics			
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar que les dones se centrin en elles mateixes. - Identificar i reflexionar fins a quin punt posem en mans dels altres la nostra autoestima. - Potenciar el pensament positiu, autoestima i auto creença. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>S'inicia la sessió amb la definició del concepte "autoestima". Per definir-lo, es llençarà una pregunta a les participants: Què és per mi l'autoestima? Entre les respostes de totes es construirà una definició. Partir d'aquesta definició, parlarem de la importància de reforçar l'autoestima. En una escala del 0 al 5, hauran de puntuar quina és la seva autoestima.</p> <p>A cada dona se li donarà un foli amb sis preguntes (recomanable llegir-les en veu alta). Les dones han d'escriure en els seus quaderns diferents senyals d'autoestima a partir de les sis qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Què contribueix a augmentar l'autoestima i què contribueix a disminuir-la? • Quines coses valoren els altres de tu i què consideren defectes? • Quines coses valoren de tu mateixa i quins defectes creu que tens? • Quines expectatives tenen els altres sobre tu, i quines tenen elles respecte a elles mateixes? • De què ets sents orgullosos i de què et sents avergonyida? • Com t'agradaria que et recordessin les persones del teu voltant si demà marxessis de la ciutat, i com no t'agradaria que et recordessin? <p>Posteriorment les dones compartiran les seves respostes punt per punt. Les respostes seran apuntades en la pissarra i agrupades per elements clau: imatge corporal, sexualitat, bellesa, relacions de parella... Després es farà una anàlisi conjunta d'aquells aspectes que estan relacionats amb la seva autoestima, així com quins elements externs es desprenen en el discurs.</p> <p>*És probable que la majoria d'elements que surtin estiguin relacionats amb</p>	
Autoestima. Autoimatge. Pensament positiu	Respecte. Cura.		

		<p>el que els altres esperen d'elles. Identificarem i reflexionarem fins a quin punt posem en mans de les altres persones la nostra autoestima. També és habitual que hi hagi més coses que fan que baixi la seva autoestima que coses que l'augmentin. En aquest sentit, seria interessant practicar la transformació en positiu de les coses que valoren com a negatiu. Un altre element és la influència de la família.</p> <p>Una vegada tractats tots els elements que hagin sorgit, es llençarà la pregunta inicial, reformulant-la: Què et fa falta perquè la teva autoestima sigui de 5?</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>
Material		Paper, bolígrafs, pissarra i retoladors.
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Puntuació de les dones la seva autoestima final. - Participació i anàlisi de les dones. 		

DINÀMICA 12		Mirall	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	20 minuts.
Objectius didàctic			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar i reflexionar la vàlua personal. - Ensenyar a les dones a conèixer-se, estimar-se i valorar-se a elles mateixes. - Potenciar l'autoconcepte positiu. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es demanarà a les dones que es col·loquin en rotllana de peu. En aquesta dinàmica les professionals podem participar.</p> <p>Se'ls hi explica que hi ha una caixa, aquesta caixa té un missatge en la tapa i dins hi ha un objecte. Una dona llegirà individualment el missatge de la tapa, obrirà la caixa i mirarà dins, despès tancarà la caixa i la passarà a la persona de la seva dreta, aquesta farà el mateix, així fins que ho hagin fet totes les participants.</p> <p>Una vegada acabada aquesta part, les dones hauran d'explicar que han sentit en veure el contingut de la caixa. Posteriorment les dones en veu altra hauran de dir un aspecte positiu d'elles (pot ser físic, un valor, contingut moral...), com possiblement els hi costarà, en contraposició se'ls hi donarà la instrucció de nomenar tres aspectes negatius d'elles.</p> <p>Una vegada acabada la ronda, es farà una reflexió final, doncs és més fàcil identificar el que és negatiu, que trobar un aspecte que considerem bo.</p> <p>Per finalitzar, es tronarà a passar la caixa i hauran de dir alguna cosa positiva d'elles.</p> <p>*El missatge de la tapa serà: <i>Dins d'aquesta caixa hi ha el que més estimes en el món.</i></p>	
Autoestima. Autoconcepte.	Respecte. Cura		
Material		Caixa amb tapa i un mirall petit.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants. - Observació del grau d'assoliment respecte la primera – segons tanda. 			

DINÀMICA 13		Records	
Lloc		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps 20 minuts.
Objectius didàctic			
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar l'autoestima de les dones. - Potenciar el pensament positiu. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es reparteix a totes les dones un sobre buit i entre unes 10 i 12 (en funció de les participants) frases positives i optimistes a cada dona, escrites en diferents trossos de paper.</p> <p>Cada dona ha de llegir de manera individual les diferents frases que té, posteriorment se'ls hi demanarà que s'aixequin una per una i regalin a cadascuna de les seves companyes una de les frases. També si volen, s'oferirà la possibilitat que escriguin frases noves i personalitzades a cada dona.</p> <p>Finalment, les dones poden compartir en veu alta les frases que les seves companyes els hi ha donat. Per acabar les dones guardaran les frases en el seu sobre.</p> <p>Aquest sobre l'han de guardar, ja que aquesta dinàmica es pot realitzar en diverses sessions per concloure, així com les frases antigues i noves per regalar. També es poden afegir altres objectes que simbolitzin un aspecte positiu com símbols, dibuixos, imatges...o posar moltes frases en un pot i que cada dona n'agafi una i la llegeixi en veu alta i pensi una situació on agrairia que algú li digués aquella frase positiva.</p> <p>Aquesta dinàmica es portarà terme abans de finalitzar una sessió en què les dones hagin compartit experiències doloroses i situacions traumàtiques de les seves vides, per reforçar el pensament positiu i l'autoestima.</p>	
Autoestima. Autoconcepte. Pensament positiu.	Respecte. Cura		
Material		Sobres, papers amb frases, paper en blanc i bolígrafs.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants. - Capacitat d'adquirir pensament positiu. 			

(2) Dinàmiques de la UD 2: Autoimatge

DINÀMICA 14		Autoretrat: passat, present i futur.	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	90 minuts.
Objectius didàctics			
<ul style="list-style-type: none"> - Detectar elements d'impacte negatiu en la percepció de les dones vers el propi cos. - Identificar i reflexionar vers com influeix la nostra autoimatge en la identitat. - Fomentar la cura, respecte i estima cap el propi cos. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es demanarà a les dones que es dibuixin a elles mateixes en un paper (millor si és en el seu quadern). Es recomana que es dibuixin senceres, amb rostre inclòs, no només la silueta.</p> <p>Una vegada totes s'hagin dibuixat, hauran d'escriure al voltant del dibuix aquells elements que consideren que formen part d'elles mateixes i de la seva identitat (en passat, present i futur). Per facilitar la detecció d'elements, els passarem un full amb una sèrie de preguntes que potenciaran la mirada cap a l'interior de la dona, de caràcter personal. Alhora, poden utilitzar el quadern per respondre a les preguntes i facilitar la seva descripció. Un exemple de preguntes, les podem trobar en la Fitxa 1: "Preguntes sobre mi".</p> <p>Una vegada acabat l'autoretrat, cada dona haurà d'explicar el seu dibuix i el que sent o pensa respecte a aquestes preguntes i després es farà una anàlisi grupal.</p> <p>En l'anàlisi/debat grupal, les professionals han de tenir cura que no es jutgin entre elles sense adonar-se'n i l'escolta amb respecte. Qualsevol dubte o element pertorbador, el poden anotar en el quadern.</p> <p>S'ha de tenir en compte que poden sorgir temes com la maternitat, noms determinats, experiències de violència, relacions parentals, sexualitat, entre altres.</p> <p>*Pot ser que s'obviïn situacions d'abús psicològic que podem ajudar a</p>	
Autoimatge. Identitat. Autoconcepte. Percepció negativa. Respecte. Estima.	Respecte. Participació.		

		<p>fer visibles de manera respectuosa, mitjançant preguntes obertes.*</p> <p>Per finalitzar la dinàmica, les dones hauran de reflexionar respecte fins a quin grau de l'1 al 5 han pogut identificar com l'autodefinició d'elles ha estat basada en el que els altres els hi ha dit que són encara que no hi estiguessin d'acord.</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>
Material	Paper, bolígrafs, colors, retoladors i Fitxa 1: Preguntes sobre mi".	
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Grau d'identificació de un autoconcepte imposat. - Elaboració del retrat. 		

DINÀMICA 15	El meu cos, el meu tresor.		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	70 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Detectar elements d'impacte negatiu en la percepció de les dones vers el propi cos. - Identificar i reflexionar vers com influeix la nostra autoimatge en la identitat. - Fomentar la cura, respecte i estima cap el propi cos. 			

Continguts		Metodologia
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>La dinàmica consta de dues parts.</p> <p>En la primera part, les dones llegiran individualment el poema <i>Erosinfonía para mi cuerpo</i>, de Marcela Lagarde (vegeu la fitxa 2 “Erosinfonía para mi cuerpo”) i posteriorment contestaran a les següents preguntes (també individual):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El poema t’aporta alguna cosa nova? 2. Quines frases o idees et criden especialment l’atenció? 3. Amb quins aspectes estàs d’acord i amb quins no hi estàs? 4. En una escala de l’1 al 10, quan respecte i estima sents pel teu cos? 5. En una escala de l’1 al 10, quan sents que els altres respecten el teu cos? 6. Et resulta difícil exigir el respecte degut? Per què? 7. Quina influència ha tingut el consum de substàncies en la relació amb el teu cos? <p>Aquesta primera part durarà com a màxim 30 minuts.</p> <p>En la segona part, es demanarà a les dones que comparteixin les seves respostes amb la resta del grup, es recomana que es comparteixin totes les respostes a la primera pregunta, el grup comenta i debat, després les respostes de la segona pregunta i així fins a la setena; fomentant la reflexió sobre el significat del cos propi i la seva relació amb el món.</p> <p>Per finalitzar, una vegada han reflexionat, les dones hauran de respondre cap a elles mateixes la següent pregunta: Vull adoptar algun compromís cap al meu cos?</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de “Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies.”</p>
	<p>Autoimatge. Identitat. Autoconcepte. Percepció negativa. Respecte. Estima.</p> <p>Respecte. Participació.</p>	
Material		Paper, bolígrafs i Fitxa 2: “EROSINFONÍA PARA MI CUERPO”
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants. - Valoració de canvis inici – final. 		

(3) Dinàmiques de la UD 3: Emocions

DINÀMICA 16	Post-it.		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	45 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar quines emocions sentim davant una determinada situació. - Reconnectar amb emocions viscudes. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>S'inicia la sessió amb un exercici de respiració abdominal. La respiració abdominal es realitza amb una mà en el pit i l'altra a la panxa, s'inhala profundament pel nas (s'ha d'inflar el diafragma) i s'expulsa per la boca. Es realitzaran entre 6 - 10 respiracions lentes per minuts, amb un total de 10 minuts.</p> <p>Posteriorment, es demana al grup que se sentien en les estorettes. Se'ls hi reparteix una emoció a cada dona, durant uns minuts, i amb silenci, han d'intentar reviure una situació en la qual hagi sentit aquella emoció concreta (alegria, por, tristor, ràbia...), intentant de concretar què és el que provoca aquesta emoció. Després cadascuna escriu en un post-it què és el que ha provocat aquesta emoció.</p> <p>Es realitza el mateix amb dues emocions més.</p> <p>Per finalitzar es llegeixen tots els post-its en veu alta i es reflexiona vers aquelles emocions que més els hi ha costat reviure. Conjuntament es treballaran aquelles situacions.</p> <p>*Si es vol aprofundir més en la dinàmica, es pot reconèixer els senyals físiques que aquesta emoció ens provoca amb dues preguntes: -On localitzes la por en el teu cos? -Què sents en aquesta part del cos?</p>	
Emocions.	Respecte. Participació.		
Material		Post-it, papers amb emocions, bolígrafs, pissarra i estorettes.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retracció de les participants 			

DINÀMICA 17		Ulleres	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	70 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Reconnectar amb emocions viscudes. - Identificar determinades emocions que han estat presents en les relacions de parella. - Reflexionar com actuem segons l'emoció que ens predomina. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es realitzarà prèviament un taller en el qual es faran 12 ulleres de cartó, es podran pintar i decorar. Aquesta part hauria de durar uns 30 minuts com a màxim.</p> <p>Una vegada tenim totes les ulleres, les professionals assignen a cada ullera un concepte. Per exemple: "Aquestes ulleres són les ulleres de la desconfiança. Quan porto aquestes ulleres sóc molt desconfiat." Així amb totes les ulleres.</p> <p>Amb les dones en rotllana, es proposa voluntàriament si algú vol posar-se-les i dir què hi veu a través d'elles, es planteja que exposi què pensa de nosaltres.</p> <p>Després d'una estona, es proposa de provar unes altres ulleres de manera voluntària. Seria ideal que totes les dones ho fessin i passessin per totes les ulleres. Per exemple: les ulleres de la "confiança", del "ho faig tot malament", del "tothom m'estima", del "ningú m'accepta", de "sempre es culpa meva", etc.</p> <p>Per fer-la més amena, les dones podrien sortir de dues en dues, amb ulleres oposades. EX. confiança i desconfiança. No cal que es moguin, poden interactuar des del seu lloc.</p>	
Material		Cartró i material per pintar.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants. 			

DINÀMICA 18	Carta a la meva nena interior		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	60 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar expectatives personals. - Identificació d'emocions personals. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es reparteix un foli i un bolígraf a cada dona, se'ls hi explica que han de redactar una carta.</p> <p>La carta ha d'estar destinada a la seva nena interior, és a dir, està destinada a elles quan eren nenes, com si fos una carta al passat, re connectant amb les seves il·lusions de petites.</p> <p>Se'ls hi pot guiar en la redacció amb: quins somnis tenies quan eres petita, que volies aconseguir, com voles que fos la teva família, quin treball volies dur a terme vs. Quina família has tingut, com ha estat el teu treball, compliment de somnis...</p> <p>L'objectiu és que elles identifiquin quines eren les seves expectatives de futur, que esperaven que aconseguirien quan fossin dones adultes i que han obtingut al final.</p> <p>Posteriorment, les dones si vols poden compartir-les amb la resta de companyes.</p>	
Expectatives. Emocions. Historia vital.	Respecte. Participació.		
Material		Paper i bolígrafs.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Retroacció de les participants. - Grau de satisfacció de les participants. 			

DINÀMICA 19		Caixa dels desitjos	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	40 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Tancament del grup. - Agafar el control de les seves vides. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Aquesta és una dinàmica adequada pel tancament del grup.</p> <p>Les participants es col·loquen al voltant d'una caixa que està simulant una foguera i se'ls hi reparteixen tres papers (un de color vermell, un groc i un verd). Les dones hauran d'utilitzar els folis per demanar tres desitjos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el foli vermell han d'escriure allò del que es volen despendre en les seves vides (i per tant, no tornar a viure i/o tenir. EX. parella maltractadora) - En el foli groc han d'escriure allò que volen mantindre en les seves vides. (EX, família) - En el foli verd han d'escriure allò que volen començar a tenir en la seva vida. (EX. vida lliure de violència) <p>Una vegada redactats els tres desitjos, es faran tres rondes de ritual*, una per desig. Primer es llençaran a la foguera els desitjos de color vermell, després els grocs i finalment els verds.</p> <p>*Per fer el ritual, les dones es col·locaran en una rotllana al voltant de la foguera, aniran sortint d'una en una a llençar els desitjos, la persona que llenci el desig, haurà de saltar per sobre de la foguera, saltant totes per sobre de la foguera en total tres cops.</p>	
Empoderament. Visió de futur.	Respecte. Participació.		
Material		Paper de colors (vermell, groc i verd) , bolígrafs, caixa simulant foguera.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Grau de satisfacció de les participants. 			

DINÀMICA 20		Paisatge emocional	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	60 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificació d'emocions a partir de l'observació. - Treballar conjuntament emocions que ens perjudiquen. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Aquesta dinàmica consta de dues parts. En la primera part, es divideix el grup matriu en petits grups de 3 persones i es demana que cada grup es col·loqui en una cantonada de la sala. Amb els grups separats, a cada grup se li proposen tres emocions diferents, han d'escollir una i interpretar l'emoció.</p> <p>Cada grup disposarà de 5 minuts per pensar com interpretar l'emoció. Surten davant la resta de grups i interpreten amb el cos, en silenci, el seu paper dins de l'emoció escollida, conformant entre tots un quadre escènic que simbolitza aquesta emoció. La resta de grups han d'endevinar de quina emoció es tracta. Una vegada ho han fet tots els grups, es torna a començar, és a dir, han de tornar a escollir una emoció i interpretar-la. Finalitza quan les dues rondes han acabat.</p> <p>En la segona part, han d'analitzar les emocions que se senten en observar diferents fotografies (poden ser paisatges, situacions, cares...). També es pot fer amb música o pel·lícules. Les participants s'han de situar en una escala dicotòmica, veure fitxa 3: ESCALA DICOTÒMICA</p> <p>Posteriorment, han de compartir que han sentit i perquè, d'aquesta forma connectaran amb una part emocional que es pot tractar grupalment i conjuntament amb totes les dones.</p>	
Emocions. Treball grupal. Empatia.	Respecte. Participació. Cohesió grupal.		
Material		Paper, bolígrafs, pissarra, retoladors i Fitxa 3: Escala dicotòmica.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per identificar les emocions que ens perjudiquen. - Voluntat de treballar aquelles emocions 			

(4) Dinàmiques de la UD 4: Traumes

DINÀMICA 21		Relaxació muscular progressiva	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	45 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Reduir la tensió muscular derivada de l'ansietat. - Donar eines per reduir l'ansietat derivada d'esposar-se a l'experiència traumàtica. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Per aquesta dinàmica, utilitzarem la tècnica de relaxació muscular progressiva de Jacobson (metge americà dels anys 20) per relaxar certs músculs del cos per reduir l'ansietat.</p> <p>Per aquesta dinàmica cal anar amb roba còmoda i poc cenyida, per això en la sessió anterior se'ls hi avisarà de la comanda. Es demanarà a les participants que es col·loquin en una posició còmoda en les estoretes i treure's les sabates.</p> <p>Amb totes les dones esteses en les estoretes, se'ls hi demanarà que tanquin els ulls i començarem amb cinc respiracions profundes (respira i espira durant 15 segons), ja immerses en la relaxació començarem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boca (i llengua): Obrir la boca i estendre la llengua tant com es pugui durant uns 10 segons (tenint cura de no bloquejar la mandíbula), després portarem la llengua al paladar uns 10 segons i finalment la relaxarem deixant la llengua en la part inferior de la boca i tancant-la lentament. 2. Coll: Portarem el mentó cap al pit uns 5 – 10 segons, després tornarem lentament a la posició inicial. En la posició relaxada, doblegarem el cap lentament a la dreta (fins on es pugui), lentament tornarem a la posició inicial, i farem el mateix cap a l'esquerra. Ho repetirem 3 cops. 3. Mans: Tancar les mans fortament, fins a sentir tensió, mantindrem la posició 10 segons, després a poc a poc anirem obrint la mà, dit per dit, fins a tenir tota la mà relaxada i oberta. 4. Espatlles: Encongir les espatlles suaument cap amunt, cap a les 	
<p>Reduir l'ansietat. Relaxació. Control de la respiració.</p>	<p>Respecte. Participació. Cohesió grupal.</p>		

		<p>orelles, mantindrem la posició de tensió durant 5 segons, després les baixarem suaument, alliberant la tensió.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Esquena: Amb les espatlles contra l'estoreta, inclinarem una mica el cos cap amunt, deixant l'esquena arquejada, mentirem la tensió durant 10 segons, després baixarem lentament. 6. Glutis: Estrènyer fortament les galtes, elevat una mica la pelvis, mantindré la tensió durant uns 10 segons, després relaxar lentament. 7. Cames: Estendre les cames notant tota la tensió en aquestes i elevar-les a un palm del terra, mantindré la posició uns 10 segons i baixar-les lentament cap a l'estoreta. 8. Peus: Estirar els dits del peu fins a sentir tensió, mantindrem la posició durant 10 segons, després anirem afluixant dit per dit. <p>Finalment, realitzarem novament les cinc respiracions profundes.</p> <p>En acabar, es pot deixar uns minuts perquè les dones comparteixi com s'han sentit al llarg de la dinàmica.</p> <p>*Seria recomanable que realitzessin aquesta dinàmica almenys 2 cops al dia.</p>
Material		Estoretetes i roba còmoda.
Avaluació		
- Grau de relaxació de les participants (retroacció)		

DINÀMICA 22		Reconstrucció cognitiva	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	90 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Generar conjuntament nous esquemes de pensament. - Reestructura els processos cognitius. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Aquesta dinàmica es treballarà conjuntament amb les sessions individuals amb les psicòlogues, és a dir, abans de realitzar-la les dones ja han anat treballant la reconstrucció cognitiva individualment, per tant es portarà a terme segons avanci el grup.</p> <p>En aquesta dinàmica, conjuntament amb la dinàmica "Exposicions", s'exposarà a les dones a aquells estímuls temuts o generadors d'ansietat a través d'imatges, vídeos, relats.... fins que aquesta es redueixi.</p> <p>Aquesta dinàmica consta de dues parts.</p> <p>En la primera part, començarà la sessió amb totes les dones assegudes en un semicercle. En aquesta primera part les dones seran detectius de pensament, és a dir, hauran de buscar pistes i proves que argumentin que els seus pensaments són certs respecte a les companyes del grup. Un exemple seria: Quines proves tinc que X en mira malament? Quina prova tinc de què no s'asseu al meu costat per X? En uns 10 minuts les dones hauran de trobar les pistes i proves que argumentin els pensaments, i tindran 10 minuts per exposar-los.</p> <p>En la segona part, es projectaran diferents fotogrames de pel·lícules concretes que insinuïn violència o situacions conflictives, semblants a les que hagin pogut viure les dones en els inicis del maltracta. En aquesta segona part les dones tindran 10 minuts per observar totes les imatges, posteriorment de manera individual hauran d'argumentar quina història hi ha darrere, amb preguntes com: Què creus que ha passat perquè et sentis així? Que ha pogut passar abans? Com creus que pot acabar? Passats 10 minuts, entre totes les dones tindran 30 minuts per compartir les seves creences i pensaments.</p>	
Processos cognitius. Estímul temut. Ansietat. Gestió emocional.	Cohesió grupal. Confiança.		

		Per acabar, es projectaran les escenes de les pel·lícules i podran argumentar idees comunes o contràries, paixí com plantejar-se creences, actituds i punts de vista que les han portat a interpretar les coses d'una manera, cap a una altra.
Material	Paper, bolígrafs, fotogrames, ordinador, projector, pissarra i retoladors.	
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Reducció progressiva de l'ansietat. - Observar l'adquisició d'eines per afrontar el trauma. 		

DINÀMICA 23	Exposicions		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	90 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Confrontar a les dones amb els estímuls temuts. - Aprendre a gestionar la conducta i les emocions. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Aquesta dinàmica és una continuació de la dinàmica "Reconstrucció cognitiva".</p> <p>En la sessió anterior, ja ens haurem anat acostant a poc a poc als estímuls traumàtics. En aquesta dinàmica les dones s'hauran d'enfrontar al trauma personal.</p> <p>Primerament ho faran a través de l'explicació d'una experiència traumàtica de violència a la resta del grup, tindran 15 minuts per pensar com explicar-la. L'explicació no ha de ser ni detallada ni verbal, si més no, poden utilitzar la mímica, la metàfora, un dibuix... o com més còmodes se sentin. Després d'escoltar tots els relats, seran les dones les que s'ajudaran a afrontar l'experiència, amb la seva perspectiva, donant eines de com afrontar-la. (temps màxim 35 minuts)</p>	
Processos cognitius. Empatia. Estímul temut. Ansietat. Gestió emocional.	Cohesió grupal. Confiança.		

		<p>Posteriorment, se li demanarà a una dona que tanqui els ulls i que imaginin una situació on han tingut por i que s'exposi a aquells estímuls temuts.</p> <p>Es realitzarà dona per dona (mentre una dona està immersa en la situació, la resta estarà escoltant en silenci, poden també tancar els ulls), Mentre les dones estan immerses en la seva vivència personal, la professional realitzarà un seguit de qüestions que la dona haurà d'anar responent: Això és totalment cert? Quines evidències tinc que els meus familiars pensin malament de mi si els hi explico aquesta situació? Que faria si una coneguda es troba en aquesta situació? Em serveix d'alguna cosa sentir-me malament per haver viscut això? Pensar-ho fa que em posi més o menys nerviosa? (alguns exemples)</p> <p>Després que cada dona reconnecti amb la situació traumàtica, de manera grupal les dones s'ajudaran a construir un pensament alternatiu, fora de càrregues emocionals personals i culpabilitat, reduint progressivament l'ansietat.</p>
Material		Paper, bolígrafs, material de manualitats, pissarra i retoladors.
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Reducció progressiva de l'ansietat. - Observar l'adquisició d'eines per afrontar el trauma. 		

d. Unitats didàctiques de la línia d'acció 3: Resignificació a partir de l'experiència de violència

(1) Dinàmiques de la UD 1: Construcció del gènere

DINÀMICA 24		La bola del gènere	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	40 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Generar un clima de confiança i seguretat. - Introduir la temàtica sobre la qual es treballarà. - Conèixer les opinions del grup. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>A cada dona se li dóna un tros de paper i un bolígraf, l'única instrucció s que cada dona ha d'escriure en un tros de paper què se li ve al cap quan escolta la paraula gènere.</p> <p>D'una en una les dones diuen el seu nom (per recordar els noms) i llegeixen el que han escrit. La primera a llegir fa una bola de paper amb la seva definició i la passa a una companya, aquesta la llegeix i embolica la seva definició sobre la bola de paper que li han passat i la passa a una altra companya, i així successivament, fent la bola de paper cada cop més gran.</p> <p>En acabar, explicarem que la bola de paper és una metàfora, que vol simbolitza un grup participatiu on totes les aportacions són igual de vàlides, generant coneixement conjuntament. A més, de valorar la importància de respectar la diversitat d'opinions, sense jutjar. També es vol fer veure el sistema de creences social que han determinat la definició de cada dona.</p> <p>Es deixarà un espai per reflexionar i comentar idees que els hi hagin sorgit amb la dinàmica</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>	
Cohesió grupal. Gènere. Reflexió. Sistema de valors. Creences socials.	Respecte. Participació. Compromís.		
Material		Paper, bolígrafs.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Grau de participació de les dones. - Reflexions respecte la dinàmica i la construcció de gènere. 			

DINÀMICA 25	El vestit nou		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	45 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar sexe enfront de gènere. - Aprendre a identificar estereotips de gènere. - Reflexionar sobre la manera com ens han afectat els estereotips de gènere. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Per aquesta dinàmica, començarem amb el visionament del curtmetratge de Sergi Pérez <i>“El vestido nuevo”</i>, amb una duració de 15 minuts. https://www.youtube.com/watch?v=LVdfnQPUYLY</p> <p>Una vegada visionat el curtmetratge, el grup de manera individual haurà de respondre a les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quin és el model de masculinitat a seguir en aquest curtmetratge? I de feminitat? - Quins comportaments es consideren intolerables? - Quins comportaments són castigats i quins no? - Quins efectes pot tenir el no-reconeixement de comportaments no adscrits dins el comportament majoritàriament esperat? - Aquests comportaments, rols esperats en un infant, com es tradueixen en els adults? - Com reaccionariem davant una situació semblant si fóssim: la mestra?, el pare?, el director de l'escola? <p>Posteriorment, s'obrirà un espai de debat on les dones podran compartir les seves respostes, arguments i idees, així com escoltar altres opinions i punts de vista.</p> <p>Per acabar, les dinamitzadores explicaran com es produeix la construcció del gènere i altres aspectes relacionats. (Explicació al final per no influenciar en les opinions de les dones)</p>	
<p>Cohesió grupal. Gènere. Sexe. Masculinitat i feminitat. Sistema de valors. Creences socials.</p>	<p>Respecte. Participació. Cohesió grupal.</p>		
Material		Paper, bolígrafs, pissarra i ordinador (projector)	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per identificar els estereotips de gènere. 			

(2) Dinàmiques de la UD 2: Amor romàntic

DINÀMICA 26		El riu de l'amor	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	80 - 100 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar vers les diferents relacions amoroses vitals. - Conèixer i entendre que és l'amor romàntic i les seves creences. - Identificar condicionants del amor romàntic per auto definir-nos. 			
Continguts		Metodologia	
Fets Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>En la primera part de la dinàmica, es demana a cada participant que extregui el seu quadern. A continuació es proposa que cada una de les participants que dibuixi el curs d'un riu, aquest riu serà el reflex del procés que ha fet per arribar fins al punt actual en les seves relacions amoroses.</p> <p>Aquestes relacions amoroses poden ser diferents parelles que hagin tingut al llarg de la seva vida, però també poden ser les relacions fraternals com a element que ha iniciat i marcat les seves formes d'establir relacions amoroses.</p> <p>Per l'elaboració del riu, es poden recuperar records i experiències tan llunyanes com es consideri necessari.</p> <p>Una vegada representat el riu, han de marcar els punts més significatius que facin referència a moments, persones, esdeveniment, llocs, experiències...</p> <p>Una vegada acabat el riu les dones deixen en un costat la representació, començarà la segona part de la dinàmica.</p> <p>En aquesta part, es farà una breu explicació del concepte amor romàntic segons ho fa la antropòloga Coral Herrera <i>"L'amor romàntic és un producte cultural. És un conglomerat de relats, llegendes, mites, amb una estructura que es repeteix en totes les societats patriarcals casi invariablement i es perpetua a través de la socialització"</i>. Seguidament per entendre aquesta definició, els hi donarem a les dones la Fitxa 4: Creences sobre l'amor romàntic. Una vegada llegides aquestes afirmacions les dones hauran de reflexionar vers que creuen que volen dir les afirmacions, si creuen que les afirmacions són certes o falses en la seva concepció de l'amor i argumentar el perquè, posteriorment es compartiran les opinions i es generar debat. Les professional poden intervenir explicant el motiu de perquè són mites i explicant la alternativa</p>	
Amor romàntic. Relacions amoroses. Condicionants. Estereotips. Auto definició.	Respecte. Participació. Cohesió grupal.		

		<p>a la afirmació..</p> <p>Una vegada acabat el debat, es demanarà a les dones que tornin a buscar el riu de l'amor, ara se'ls hi demanarà que hi afegixin les característiques, els trets identificatius, les actituds, etc. que han anat desenvolupant com a dones i les experiències que han contribuït a definir-se com a tal.</p> <p>Les dones hauran de reflexionar com la idea de l'amor romànic ha marcat i condicionat la seva manera de comprendre i viure les relacions amoroses establertes.</p> <p>Finalment es convida a cada dona a compartir amb les seves companyes el seu riu, les impressions i les valoracions que pot haver suposat fer aquesta activitat.</p> <p>S'obre un estai de debat i reflexió conjunta, per treballar aquells aspectes que es considerin necessaris.</p>
Material		Quadern, bolígrafs i colors, Fitxa 4: Creences sobre l'amor romàntic.
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per identificar la influència del amor romàntic en les relacions amoroses. 		

DINÀMICA 27		Com estimo? Com m'estimen? Com vull que m'estimin?	
Lloc		Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps 40 minuts
Objectius			
- Fomentar relacions igualitàries i sanes.			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es reparteix a cada dona una còpia del poema "Mis metes" de Virginia Satir, veure Fitxa 5: Poema "Mis metas" i retoladors de colors.</p> <p>Comencem la dinàmica amb la lectura conjunta del poema, posteriorment es deixa a les dones 5 minuts per marcar amb un color aquelles frases o parts amb les quals hi estiguin d'acord / comparteixin, i amb un altre color aquelles que no.</p> <p>Una vegada marcat el poema, es farà una posada en comú amb el grup i es donarà un petit espai per debatre idees a favor i en contra, sempre des del respecte. Aprofitant l'espai de debat, es llençarà les següents qüestions: que demanàriem que una relació de parella? Com estimem nosaltres? Estimem igual que volem que ens estimin?, podran replantejar els seus arguments i continuar debatent.</p> <p>Finalment, es plantejarà una perspectiva inversa a la del poema, és a dir, en comptes de com vull estimar a l'altre, plantejarem que volem de l'altra persona, com vull que m'estimin.</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>	
Relació igualitària. Relació sana. Amor romàntic. Estimar no fa mal.	Respecte. Participació. Cohesió grupal.		
Material		Paper, bolígrafs, retoladors i Fitxa 5: Poema "Mis metas".	
Avaluació			
- Capacitat per identificar elements necessaris per una relació igualitària i sana.			

DINÀMICA 28	El semàfor.		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	45 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar mites de l'amor romàntic. - Reflexionar com els mites de l'amor romàntic han condicionat la nostra idea de parella. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es dibuixa una línia a terra, a un extrem hi posem "Hi estic d'acord", a l'altre extrem hi posem "Hi estic en desacord", i al mig "No ho sé".</p> <p>Les dones es col·locaran en el centre de la sala, es començaran a llegir mites de l'amor romàntic i s'hauran de posicionar en la línia, en funció de si hi estan d'acord, no estan d'acord o posicionament neutral.</p> <p>Un exemple dels mites que es poden llegir són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mite de la mitja taronja (parella necessària per a la plenitud i predestinada) - mite de la fidelitat (si s'estima de debò, tots els desitjos els ha de satisfer la parella) - mite de la gelosia (signe de vinculació de l'amor amb la possessió d'amor, gairebé imprescindible si l'amor és veritable, si es posa gelós és perquè t'estima) - mite de l'omnipotència (l'amor ho pot tot) - mite del lliure albir (res ni ningú influeix en l'elecció) - mite de l'emparellament (reforç de l'heterosexualitat i la monogàmia) - mite de la castedat (la sexualitat com quelcom brut) - mite de la passió eterna - mite de l'exclusivitat (l'amor ha de ser per tota la vida i amb la mateixa parella) <p>Després de cada mite i les frases vinculades al mite, les dones voluntàriament poden argumentar el seu posicionament, així com esposar exemples d'aquests mites en les seves relacions.</p> <p>Posteriorment, es pot anar dinamitzant el debat i les participants es poden anar movent per la línia en funció de l'opinió que vagin estrenyent.</p>	
Mites de l'amor romàntic. Experiències vitals. Relacions interpersonals.	Respecte. Participació.		
Material		Trossos de papers amb mites, papers i cinta.	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexions de les participants vers el mites de l'amor romàntic. 			

(3) Dinàmiques de la UD 3: Violència

DINÀMICA 29		La violència masclista	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	90 – 120 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Introduir la definició del concepte violència masclista i violència contra la parella. - Fomentar la reflexió respecte la invisibilització de situacions de violència. - Conèixer i aprendre a identificar els diferents tipus de violència existents. - Reflexionar vers la presència d'aquesta mena de violència en la vida de les dones. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es demana a les dones que se seguin en rotllana, començarem la dinàmica fent una pregunta al grup: Què és la violència masclista?</p> <p>De manera conjunta, cada membre de grup aportarà la seva idea i conjuntament es construirà una definició, i quedarà apuntada en la pissarra. Posteriorment, les dinamitzadores passaran un foli amb la definició que fa la OMS respecte la violència masclista. Després de llegir la definició, es preguntarà a les dones si estan d'acord amb tot el que diu el text, així com ressaltar aquelles parts amb les que no hi estiguin, donant la possibilitat d'aclarir dubtes.</p> <p>Per treballar una part més emocional, es plantejaran dues qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hi ha alguna part del text que et produeixi especial malestar? Per què? - Quin paràgraf et resulta més significatiu o sorprenent? <p>S'obre espai de debat, reflexió i posada en comú de les respostes. Es pot donar algun cas en que una dona per respondre a les qüestions, utilitzi un exemple concret de la seva vida personal, en aquest cas es pot preguntar pels seus pensaments, sentiments i comportaments davant d'aquestes situacions, sempre amb tacte, respecte i procurant no emetre judicis de valors.</p> <p>Per continuar la dinàmica, és important que les dones hagin entès el concepte de violència masclista. Continuarem la dinàmica plantejant que per parelles, identifiquin quins tipus de violència es poden distingir.</p> <p>Passats deu minuts, es farà una posada en comú. En el cas que no se'ls acudeixin tipologies de violència (física, sexual, psicològica/emocional, abús ambiental / social o abús econòmic), proposarem que posin exemples de situacions que considerin de violència, i en la pissarra s'aniran classificant per tipologia d'abús.</p>	
Violència masclista. Invisibilització. Tipologies de violència. Situacions abusives.	Respecte. Cohesió. Participació.		

		<p>Per treballar una part més emocional, es plantejaran dues qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hi ha algun tipus d'abús dels esmentats que et produeixi especial malestar? Per què? - Quin/s abús/sos et resulta/en sorprenent/s? <p>Novament, s'obre espai de debat, reflexió i posada en comú de les respostes. En aquest cas, es demanarà a les dones que pensin i es plantegin individualment si hi ha algun moment de la seva vida en què hagin viscut situacions similars, puntualitzant que a vegades vivim situacions de violència que no som capaces d'identificar com a tals perquè les hem normalitzat.</p> <p>S'obre un espai per aquelles dones que vulguin compartir aquelles situacions de la seva vida personal, en aquest cas després de la explicació, es pot preguntar pels seus pensaments, sentiments i comportaments davant d'aquestes situacions, sempre amb tacte, respecte i procurant no emetre judicis de valors, en un ambient de confiança.</p> <p>Una vegada treballada la part emocional que s'hagi remogut, plantejarem una única qüestió que anirà vinculada a la part emocional i psicològica que s'ha anat treballant al llarg de la dinàmica: Com afecten aquests abusos la nostra salut? (física, però especialment psicològica). Posteriorment s'obre novament un nou espai de reflexió conjunta i posada en comú. Es important que les professionals incideixin en les conseqüències psicològiques, especialment en l'estrès posttraumàtic.</p> <p>Finalment, acabarem la dinàmica amb la escolta de la cançó ELLA, de la cantant BEBÉ (https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ)</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>
Material		Paper, bolígrafs, pissarra i retoladors.
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Observació del grup. - Aportacions de las participants. - Valoració grau de capacitat per identificar la violència i situacions abusives. 		

DINÀMICA 30		La tolerància	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	70 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nostre llindar de tolerància a la violència - Reflexionar sobre la violència i com la distingim. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>En aquest dinàmica treballarem la tolerància, cada persona té un llindar de tolerància a la violència diferent, condicionat per diferents aspectes / elements... que a més fan que poc a poc siguem més tolerats amb determinades conductes, o fins i tot, no identifiquen aquestes conductes com a violentes.</p>	
<p>Tolerància. Conductes abusives. Violència contra la parella. Normalització de la violència.</p>	<p>Respecte. Cohesió. Participació.</p>	<p>Amb les dones en rotllana, es demanarà que en el seu quadern facin una llista de 10 conductes dels homes cap a elles que els hi molesten o generen malestar. Seguidament es repartirà una llista de 10 comportaments abusius i violents (com cops, gelosia, xantatge... s'inclourà exemples de micromasclismes). Conjuntament s'identificaran els tipus de conductes abusives i violentes en física, psicològica o sexual i els diferents micromasclismes.</p> <p>Posteriorment, se'ls hi donarà un foli amb una piràmide de 10 esglaons buida, i hauran d'ordenar de manera individual els diferents comportaments violents i abusius treballats anteriorment, en els diferents esglaons de la piràmide. En la part superior han d'anotar els actes que els semblin més greus i que no tolerarien de cap manera i en la base els menys greus i també els que actualment toleren, segons el seu semblar, de tal manera que quedaria una piràmide gradual de més a menys tolerància. Un exemple es la Fitxa 6: Piràmide de la tolerància.</p> <p>Es deixarà un petit espai per compartir voluntàriament les piràmides, sense generar debat, ni emetre judicis de valors.</p> <p>Posteriorment i per finalitzar, tenint en compte la piràmide que han fet, es llençaran tres qüestions que hauran de respondre individualment en el seu quadern:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>On col·locaríeu el vostre llindar de tolerància a la violència en la piràmide?</i> - <i>Quina influència ha tingut la por en el nostre llindar de tolerància a la violència?</i> - <i>Abans d'haver sigut víctima de violència masclista, el meu llindar era el mateix que el d'ara?</i> 	

		<p>Es deixarà un espai per reflexionar i compartir voluntàriament les seves respostes abans de donar per finalitzada la dinàmica.</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>
Material		Paper, bolígrafs, quaderns i Fitxa 6: Piràmide de la tolerància
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per identificar conductes abusives i de violència. - Grau de satisfacció de les participants. 		

DINÀMICA 31		Histories veïnes	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	60 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a identificar els diferents elements implicats en les situacions d'abús dins de la parella. - Aprendre a identificar comportaments de risc. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es demana a les dones que s'asseguin en rotllana i tanquin els ulls. Se'ls hi demanarà que imaginin que tenen un espiell des del qual poden veure i observar tot el que fan els seus veïns i veïnes sense que ells ho sàpiguen. Es tracta de diverses parelles que viuen al seu mateix edifici.</p> <p>Un exemple dels veïns que podem veure:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un home que mostra la seva desaprovació cap a les amigues de la seva parella. - Un home que expressa la seva gelosia quan veu a la seva parella parlant amb un desconegut pel carrer. - Un home que expressa la seva desaprovació cap a la vestimenta de la seva parella. Va massa provocativa. - Una parella que està sopant amb uns amics. Ella vol parlar però ell no la deixa. Han begut massa. <p>S'exposarà situació per situació, posteriorment per a cada situació es plantejarà les següents preguntes:</p> <p>Com creieu que es desenvoluparà la situació? Què pensen els diferents personatges de l'escena? Quins sentiments tenen? Com es comporten? Per què creieu que actuen així cadascun d'ells? Creieu que és la primera vegada que passa? Com actuaríeu vosaltres?</p> <p>Una vegada comentades totes les situacions, s'obre un espai de debat on el grup pot expressar lliurement les seves opinions sobre les diverses escenes i conjuntament han d'extreure conclusions.</p> <p>Finalment, identificarem en les històries construïdes quin paper tenen els estereotips de gènere, l'autoestima de gènere, els mites de l'amor romàntic i la violència contra la parella.</p> <p>*Dinàmica extreta i adaptada de "Guia per al treball grupal: Violència contra la parella i consum de substàncies."</p>	
<p>Estereotips de gènere.</p> <p>L'autoestima de gènere.</p> <p>Els mites de l'amor romàntic.</p> <p>La violència contra la parella.</p>	<p>Respecte.</p> <p>Treball grupal.</p>		
Material		Paper i bolígrafs	
Avaluació			
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per identificar comportaments d'abús en la parella. 			

DINÀMICA 32		Mites, realitats i records	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	90 – 120 minuts
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les pròpies creences i opinions sobre la violència contra la parella. - Identificar i reflexionar vers indicadors de violència en les seves relacions. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es demana a les dones que s'asseguin per parelles. Es reparteix a cada parella un foli amb una frase estricta (vegeu fitxa 8: Mites sobre la violència contra la parella). Aquestes frases fan referència a una falsa creença o mite sobre la violència contra la parella.</p>	
<p>Violència contra la parella.</p> <p>Maltractaments.</p> <p>Construcció social.</p> <p>Mites.</p>	<p>Respecte.</p> <p>Participació.</p>	<p>Se'ls hi donarà 10 minuts per reflexionar respecte a aquella frase i construir un argument, tant si estan a favor com en contra, així com reflexionar vers que els hi ha suggerit l'afirmació.</p> <p>Passat el temps, parella per parella llegiran la frase i exposaran els seus arguments a favor o en contra de la frase, així com el que els hi ha suggerit. Posteriorment les companyes podran fer aportacions i debatre els arguments si no comparteixen l'opinió. Seguit d'això una altra parella llegirà la seva frase i se seguirà el mateix procediment fins a haver llegit les sis frases. (En aquest punt s'ha de procurar que es mantingui el respecte en els debats).</p> <p>Al final del debat, les dinamitzadores desmentiran totes les frases amb els arguments i explicacions de la Fitxa 8: Mites sobre la violència contra la parella.</p> <p>Una vegada acabada aquesta part, es dissolen els grups i de manera individual a cada dona se li reparteixen 4 targetes amb diferents frases sobre l'amor i la violència en la parella (vegeu fitxa 7: "Mites i realitats"). Les dones hauran de classificar les 4 targetes en si són mites o realitats de la violència contra la parella.</p> <p>Per fer-ho més visible, la pissarra es divideix en dues parts: "mites" i "realitat" i una per una les participants hi van enganxant les targetes segons creguin. Segons les dones van fent la classificació, s'obre espai per debatre posicionaments.</p> <p>Finalment, es demana a les dones que tanquin els ulls, de manera individual han de buscar una situació on en les seves relacions de parella identifiquin dos mites i dues realitats de les exposades anteriorment. Passat deu minuts, les dones voluntàriament poden compartir amb les seves companyes aquelles situacions que han recordat.</p>	

		<p>S'obre un espai de contenció i suport mutu, ja que poden ser situacions delicades i traumàtiques.</p> <p>Aquesta dinàmica es pot allargar a una sessió i mitja, per contingut i els espais de debat.</p>
Material		Paper, bolígrafs, cartolines, Fitxa 7 “Mites i realitats. “ i Fitxa 8 “Mites sobre la violència contra la parella.”
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Retracció de les participants (amb preguntes com: ha estat útil l'exercici? Què t'ha sorprès?) 		

(4) Dinàmiques de la UD 4: Relacions interpersonals de parella

DINÀMICA 33	El manteniment de la violència.		
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	60 minuts.
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les fases del cicle de la violència. - Identificar la influència en el procés de normalització de la violència. 			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Per començar la dinàmica, se'ls hi repartirà a cada dona un extracte ja comentat del còmic "Quiéreme bien. Una historia de maltrato." de Rosalind B. Penfold (2006). En l'extracte, hi ha diferents parts del còmic on es relaten diferents fases del cicle de violència. PDF del extracte comentat en castellà: http://www.arahal.es/opencms/export/galeriaF/Comicx_violencia_de_gxnero.pdf</p> <p>Una vegada llegit l'extracte del còmic, se'ls hi llençarà una pregunta a les dones: <i>Per què creien que es mantenen les relacions de violència?</i> (S'obre un petit espai de reflexió conjunta.)</p> <p>Basant-nos en l'extracte el còmic i en el cicle de la violència de Walker (1979), se'ls hi explicarà breument (no més de 15 minuts), a les dones en que consisteix i com funcionen les diferents fases del cicle de la violència.</p> <p>Posteriorment es llençaran dues preguntes més: Podem identificar les quatre fases del cicle de la violència en la història? Podem identificar l'evolució d'aquestes etapes en el cercle? (Es fa una posada en comú).</p> <p>Seguidament es demana a les dones que de manera individual identifiquin en la seva historia de violència, situacions on s'hagin donat les diferents fases del cicle de la violència i las situïn dins del cercle (poden fer un dibuix, gràfic o escrit de les fases i el cicle) . Cal tenir en compte que els abusos cada cop són més greus i la fase de "lluna de mel" acaba desapareixent, i que potser segons el temps de manteniment de la violència, hi hagin dones que no la identifiquin.</p> <p>Finalment, per acabar de treballar el manteniment de la violència, tractarem el tema del trencament del cicle. Una de les maneres de sortir d'aquestes situacions es fugint i denunciant, però per diferents motius no ho fan o triguen en</p>	
Violència masclista. Cicle de la violència. Manteniment de la violència. Evolució de la violència.	Respecte. Cohesió. Participació.		

		<p>arribar a fer-ho. Es proposa a cada dona que pensi perquè en el còmic la dona no denuncia, quin motiu hi pot haver darrera per no fer-ho. Es fa una posada en comú.</p> <p>Es deixa un espai per que cada dona si vol, expliqui quin element li va servir de motivació per finalment trencar aquell cicle de violència, així com aquell element que s'ho impedia.</p>
Material		<p>Paper, bolígrafs, suport en pdf del còmic "<i>Quiéreme bien. Una historia de maltrato.</i>" i Fitxa 9: Cicle de la violència</p>
Avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> - Capacitat per identificar les fases del cicle de la violència. 		

DINÀMICA 34		Corda fluixa	
Lloc	Sala gran al servei S.A.R.A.	Temps	30 minuts.
Objectius			
- Identificar la igualtat en una relació de parella.			
Continguts		Metodologia	
Fets / Conceptes	Actituds/ Normes/ Valors	<p>Es demana a les dones que es col·loquin de peu i se'ls hi dóna la instrucció que facin parelles (és preferible que tinguin la mateixa alçada o similar).</p> <p>Es demana que es col·loquin cara a cara, en silenci han de tancar els ulls, es demana que es concentrin en la seva pròpia respiració durant uns minuts. Posteriorment obren els ulls i, seguint en silenci, cada parella ha de posar-se d'esquenes, l'una contra l'altra, i agafar-se pels braços amb els colzes entrecreuats. Quan la dinamitzadora ho indiqui, una de les dues persones ha de carregar sobre la mateixa esquena el cos de l'altra, que es queda a sobre, i aguantar tant com sigui possible. Seguidament, ho faran al revés, és a dir, l'altra persona serà qui carregui a la parella.</p> <p>Quan es carrega a la parella, es tracta de mantenir l'atenció en un mateix i deixar sentir el que succeeix: què sento?, fins quan aguanto?, quines coses penso?, etc. El grup es posa en cercle i comparteix les sensacions, emocions i pensaments experimentats.</p> <p>Un cop finalitzada aquesta part, es proposa que tornin amb la mateixa parella, ara han de seure a terra i s'han de posar d'esquenes, esquena contra esquena, i es dóna la instrucció què les dues persones es recolzen mútuament durant uns minuts.</p> <p>Se'ls demana que de nou mantinguin l'atenció en un mateix i en les sensacions que tenen: què sento quan noto que m'hi puc recolzar, quan sento el recolzament de l'altra persona, quan l'altra es recolza en mi, quan sento que hi ha equilibri, el fet de poder descansar sense haver de carregar, etc. El grup es torna a posa en cercle i comparteixen les sensacions, les emocions i els pensaments experimentats.</p> <p>Finalment, les dinamitzadores expliquen que aquestes dues activitats són una metàfora de què en una relació de parella, ambdues parts s'han de sostenir per igual i no una persona només càrrega amb el pes de la parella. S'obre espai de reflexió i debat.</p>	
Suport. Recolzament. Relacions de parella. Reflexió.	Respecte. Cohesió. Participació.		
Material		Paper, bolígrafs, pissarra i retoladors.	
Avaluació			
- Retroacció de les participants en a valoració final.			

e. Metodologia

El projecte és un petit grup terapèutic que comptarà amb la presència de dues professionals, una treballadora social i una psicòloga, a partir d'una metodologia activa – participativa. Aquesta metodologia promou i procura la participació activa i protagonista de totes les integrants del grup en les diferents activitats, incloent al les professionals, en el procés de construcció i reconstrucció del pensament.

El grup estarà format per un total d'entre 7 i 10 dones que hagin sigut víctimes de violència masclista. Es realitzarà en un total de 17 sessions, cadascuna de dues hores, un cop a la setmana. Les membres del grup seran dones víctimes de violència masclista, majors de divuit anys, residents de la ciutat de Barcelona, que tinguin atenció oberta al S.A.R.A i/o a un CSMA, sense necessitat d'un diagnòstic de salut mental (excloent casos de trastorn mental greus, considerant que poden incidir negativament en el desenvolupament del grup), que hagin mostrat un vincle i compromís amb el servei i que a més, s'hagi pogut observar una millora dels símptomes d'estrès posttraumàtic.

L'accés es farà de manera directa, per derivació explícita dels tècnics referents del cas, amb previ acord de la dona, o bé de manera indirecta, per demanda d'altres serveis i recursos, amb derivació prèvia del protocol del S.A.R.A. En el cas de les derivacions directes, es realitzarà una coordinació entre professionals per millorar l'atenció i traspassar la informació sobre la simptomatologia i el procés de cada dona.

Durant el procés, es farà un treball transversal de les tres línies d'acció a partir de diferents dinàmiques i activitats que van des de les més racionals a les més de tipus vivencials i subtils, mitjançant les arts plàstiques, el moviment i l'expressió corporal, el rol-playing, la lectura, audiovisuals, tècniques de relaxació, respiració i visualització, el treball conjunt i la resignificació a partir de l'experiència. Gran part de les dinàmiques compten amb una petita part teòrica i una gran part pràctica.

Cal destacar la importància del treball grupal, donat que la violència masclista produeix diversos efectes en la persona, tant en l'àmbit individual com en l'àmbit d'interacció i relació amb els altres; és per aquest motiu que es fa necessari contemplar el treball grupal, com a eina complementa'l del treball individual per tal de garantir un procés òptim de prevenció i recuperació. A partir de l'experiència dels grups en el S.A.R.A, s'ha pogut comprovar com el treball grupal intensifica i facilita l'evolució del procés individual de recuperació de cada dona, arran de les inèrcies i dinàmiques d'interacció que es genera entre dones que estan passant o han passat per situacions similars.

f. Temporalització: calendarització general del projecte

A continuació, es mostra el Diagrama de Gantt del grup terapèutic “Dones positives”. Compta amb la presència de dues professionals (TS + Psico). Té una duració de 17 sessions de dues hores cadascuna i un total de 35 dinàmiques. (Taula a la pàgina 69).

	Setembre				Octubre				Novembre				Desembre				TOTAL		
	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	17	34
LÍNIES D'ACCIÓ	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.6	S.7	S.8	S.9	S.10	S.11	S.12	S.13	S.14	S.15	S.16	S.17	17	34
1 - HABILITATS SOCIALS																			10
UD 1: HABILITATS SOCIALS			D2/D3					D1											3
UD 2: RELACIONS INTERPERSONALS POSITIVES				D4/D5															2
UD 3: JUDICI DE VALORS		D7													D6				2
UD 4: COHESIÓ GRUPAL	D8/D9																D10		3
2 - GESTIÓ DE LES EMOCIONS																			13
UD 1: AUTOESTIMA					D13		D13		D12				D11						3
UD 2: AUTOIMATGE									D14						D15				2
UD 3: EMOCIONS												D16			D17	D18/D20	D19		5
UD 4: TRAUMES			D21				D22			D23									3
3 - RESIGNIFICACIÓ A PARTIR DE L'EXPERIÈNCIA																			11
UD 1: CONSTRUCCIÓ DEL GÈNERE	D24			D25															2
UD 2: L'AMOR ROMÀNTIC						D26							D27	D28					3
UD 3: LA VIOLÈNCIA					D29			D30			D31	D32							4
UD 4: RELACIONS INTERPERSONALS DE PAREL										D33	D34								2

g. Gestió del projecte: organització interna i externa, promoció i difusió, participació.

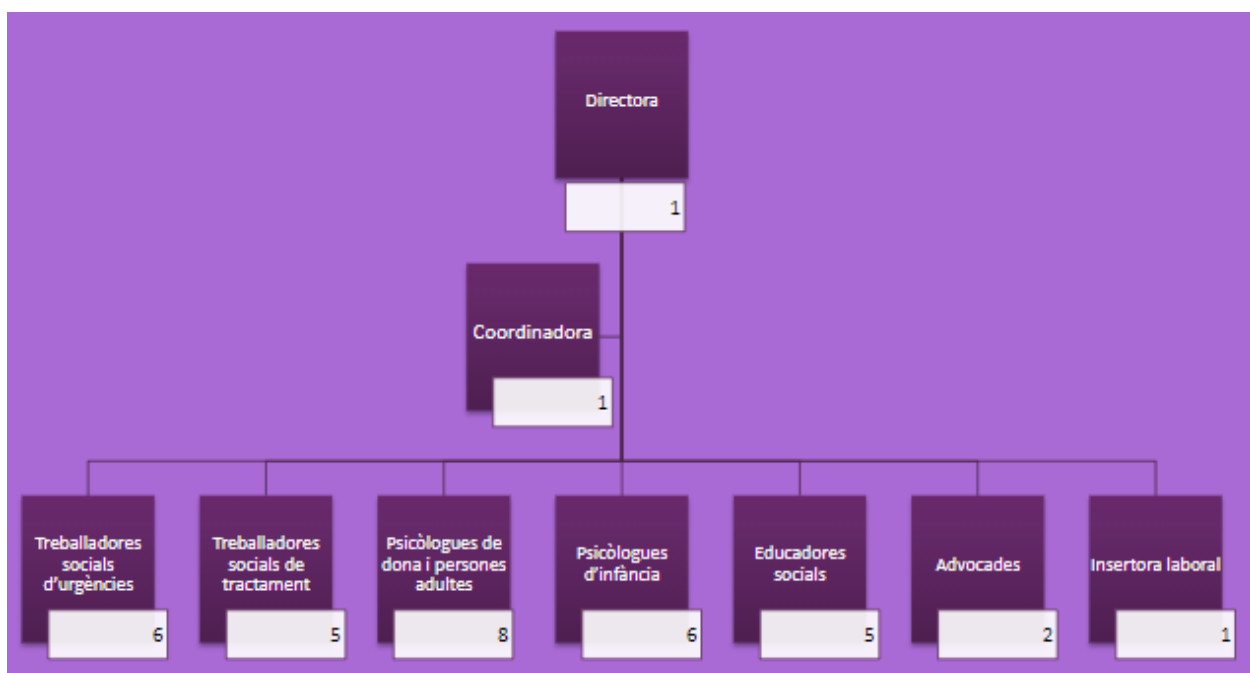
Organització interna (GRUP)

L'organització del grup serà horitzontal, ambdues professionals estan al mateix nivell, amb una comunicació a escala horitzontal. Setmanalment es reuniran les dues professionals, a l'inici per preparar la sessió i a l'acabar la sessió, es tornaran a reunir per avaluar-la i parlar d'aspectes rellevants que s'hagi observat o bé hagin passat al llarg de la sessió.



Organització externa (Servei S.A.R.A.)

L'organització del servei és vertical, hi ha una jerarquització a tres nivells. Tot el que es fa ha de passar per el vistiplau de la coordinadora i/o directora. Setmanalment es fa una reunió d'equip els dilluns, tot l'equip es present i conjuntament, entre altres aspectes, comenten i avaluen els grups, parlen de les dones (aquelles que present més dificultat o preocupa més als professionals) i revisen els calendaris d'activitats de cada grup.



Promoció i difusió

El projecte es portarà a terme al servei S.A.R.A de l'ajuntament de Barcelona per a víctimes de la violència masclista. El servei ja disposa d'altres intervencions grupals en dones, infants i adolescents, la promoció i difusió, per tant serà en la mateixa línia d'alguns dels grups més específics que porten a terme.

Per aquest projecte, la promoció i difusió, serà interna i reduïda. Inicialment serà des del mateix S.A.R.A, ja que és un requisit indispensable que tinguin o hagi tingut atenció oberta al servei, seran les treballadores socials i les psicòlogues les que, quan vegin una dona que compleix amb el perfil del grup, se'l proposaran. Però també es farà des dels diferents CSMA de la ciutat de Barcelona, quan una psicòloga, psiquiatre o treballadora social de CSMA ho consideri necessari amb alguna dona usuària, que pateixi o hagi patit violència masclista.

En cas de considerar-se oportú, en les diferents reunions de circuit de violència masclista que es porten a terme mensualment en els diferents districtes de la ciutat, els representants del servei poden fer una breu exposició i explicació del nou projecte, de manera que ampli els serveis, ja que hi participen diferents serveis i recursos on es poden donar i detectar casos de violència masclista (S.S., S.A.R.A., CAP, CSMA,...).

Participació

Pel que fa a la participació, també cal fer referència a l'organització funcional, és a dir, quines tasques realitzaran cada professional i de quina forma participaran en el projecte.

Per una banda tenim a la treballadora social, aquesta s'encarregarà de la codirecció del projecte, coordinació i treball en xarxa amb les entitats i recursos que intervinguin amb les dones, entrevistes i exploració social de les dones i responsable de les tres línies d'acció: *Habilitats socials, gestió d'emocions i la resignificació a partir de l'experiència de violència.*

Per altra banda, la psicòloga s'encarregarà de la codirecció del projecte, entrevistes exploratòries de les dones del seu estat psicològic i responsable de les tres línies d'acció: *Habilitats socials, gestió d'emocions i la resignificació a partir de l'experiència de violència.*

Ambdues professionals participaran de manera activa en les dinàmiques, el motiu i/o objectiu és promoure la cohesió grupal. No obstant, les dones han de ser el centre de la intervenció, sent imprescindible la seva participació.

6. RECURSOS I FINANÇAMENT

a. Humans

En aquest projecte, els recursos humans són assignats:

- 1 Treballadora social amb titulació universitària amb experiència en intervenció en violència masclista i salut mental (treballadora del S.A.R.A.)
- 1 Psicòloga amb titulació universitària amb experiència en intervenció en violència masclista i salut mental (psicòloga del S.A.R.A.).

b. Materials

Estructura: Una sala gran d'uns 65 m² del S.A.R.A., 3 lavabos (del S.A.R.A.) i subministraments (aigua i electricitat).

Fungible: Blocs de folis, quaderns, bolígrafs, retoladors, llapis, guants talles S - M - L, llana, post-it, mocadors i zel.

No fungible: Taules, estores, cadires, reproductor de música, projector amb una pantalla digital, pissarra, 2 ordinadors, 1 impressora, material per manualitats (cartolines, paper, pintura, fang, plastilina, "polispan", "papel charol", cola...), sòl de goma, guixos, dibuixos.

c. Tècnics

Per dur a terme el projecte, a les dones se li administrarà de manera directa dues proves psicològiques i de manera indirecta una prova psicològica extretes del llibre *"Banco de instrumentos básicos para la práctica de la psiquiatría clínica; Capítulo 7: Instrumentos de evaluación para los trastornos neuróticos y secundarios a situaciones estresantes"*. Tot i que es pot recórrer a altre test o proves, utilitzarem principalment aquests tests:

Qüestionari d'Experiències Traumàtiques (TQ). És un instrument que consta de 3 parts amb un total de 44 ítems. La primera part és un llistat de les 17 experiències traumàtiques més freqüents, la persona ha de respondre si alguna vegada ha sofert alguna o algunes de les situacions, amb quina edat i la durada aproximada. En la segona part, la persona ha de centrar-se en l'esdeveniment traumàtic que més el preocupi actualment, una resposta dicotòmica (SI / NO) en els 9 ítems que avaluen les característiques de l'esdeveniment traumàtic segons el DSM-IV. En la tercera part hi ha un llistat de 18 símptomes que exploren els tres clústers simptomatològics del TEPT, amb una resposta dicotòmica (SI / NO). Només es pot puntuar la tercera part de la prova, el SI (1 punt), NO (0 punts). No hi ha puntuació de tall, a major puntuació major gravetat.

Escala de Trauma de Davidson (Davidson Trauma Scale, DTS). Permet mesura i avaluar la freqüència i la gravetat dels símptomes del TEPT en persones que han experimentat un trauma. Alhora també es pot utilitzar per avaluar els resultats del tractament. Compta amb els 17 ítems / símptomes recollits en el DSM-IV. La persona ha de puntuar dos aspectes de cada ítem a partir de l'escala de Likert de 5 punts: 0= mai o gravetat nul·la a 5= cada dia o gravetat extrema. La puntuació total que es pot obtenir és de 136 punts, els autors proposen que la puntuació total de tall de l'escala sigui de 40 punts.

Escala de 8 ítems para los Resultados del Tratamiento del TEPT (TOP - 8). Permet avaluar els resultats del tractament mitjançant l'avaluació de la gravetat dels símptomes del trastorn. Aquesta escala és heteroaplicada i consta de 8 ítems. Aquests ítems representen els tres criteris simptomatològics del TEPT segons el DSM – IV. Els ítems es puntuaran segons l'escala de tipus Likert de 4 punts: 0= absència del símptoma 4= gravetat extrema.

d. Econòmics.

Per al projecte comprarem els folis, bolígrafs, llapis, quaderns, els guants, material per manualitats (cartolines, paper, pintura, fang, plastilina, “polispan”, “papel charol”, cola...), retoladors , guixos, post-it, zel i mocadors.

De cessió / lloguer del servei S.A.R.A. tindrem tot el material de taules, estores, cadires, reproductor de música, projector amb una pantalla digital, pissarra, els ordinadors, la impressora, la sala de 65 m², els lavabos, els subministraments i sòl de goma

e. Pressupost i vies de finançament.

PRESSUPOST			
DESPESES			
Partida	Despesa Unitària (€)	Unitats	Despesa total (€)
A. PERSONAL, despeses de seguretat social incloses (33% - 1.767,15)			
1.- Treballadora social	1.800,00	3,5h / setmana 17 setmanes / 4 mesos	2.677,50
2.- Psicòloga	1.800,00	3,5h / setmana 17 setmanes / 4 mesos	2.677,50
B. MOBILIARI			
Lloguer d'espai (sala, taules, cadires, projector, pissarra, subministrament - llum..)	300,00	17 setmanes	5.100,00
Lloguer d'altres espais (3 lavabos, subministrament - aigua)	50,00	4 mesos	200,00
Lloguer multimèdia (2 ordinadors, impressora)	80,00	4 mesos	320,00
Cessió de material (sòl de goma)	10,00	4 mesos	40,00
Compra del material de oficina (folis, llapis, bolígrafs, quaderns, zel i post-it)	25,00	4 mesos	100,00
Compra material divers (cartolines, paper, pintura, fang, plastilina, "polispan", "papel charol", cola...), retoladors, guixos, i mocadors.	40,00	4 mesos	160,00

C. Altres			
Assegurança	40,00	4 mesos	160,00
Servei de neteja extern	40,00	4 mesos	160,00
TOTAL DESPES	11.595,00		
INGRESSOS			
Font de finançament	Despesa total (€)		
A. FONT DE L'INGRÉS			
Subvenció Ajuntament de Barcelona (Benestar i Família)	11,595,00		
TOTAL INGRESSOS	11,595,00		

Pel que fa al finançament, consta que en l'any 2018, l'Ajuntament va destinar 3,3 milions d'euros al servei, una despesa que segons l'ajuntament incrementa cada any, ja que en el 2016 va ser d'1,7 milions d'euros, per tant s'entén que aquest any ha tornat a incrementar la despesa en el dispositiu, tot i que no hi ha dades que aclareixin quina hi ha estat la quantia destinada en aquest any vigent.

Per tant, el projecte estarà totalment finançat per l'ajuntament de Barcelona, ja que per una banda, l'ajuntament és que assumeix el 100% de la despesa del dispositiu, i per altra banda, el projecte formarà part d'un dels grups terapèutics que es porten a terme en el dispositiu municipal.

7. AVALUACIÓ

L'avaluació és una de les parts més important i necessària a tenir en compte en tot projecte, independentment del seu origen o finalitat. Cal tenir present que tota acció ha de ser avaluada, ja que això ens permet i ajuda a veure fins a quin grau allò que hem previst s'ha complert, així com mesurar si el projecte i els objectius establerts han funcionat o no. Per que això sigui possible cal que l'avaluació es realitzi durant tot el projecte, des de la situació hipotètica inicial fins al final de projecte.

L'avaluació inicial esta lligada al moment inicial del procés, saber on estem i de quina realitat partim, si la detecció de necessitats i la pertinència (el diagnòstic inicial), s'ajusten a la realitat. En aquest cas a més, tenir en compte que s'ha fet una estimació aproximada que la previsió del cost del projecte, ajustant-se a la necessitat material i humana del projecte.

També es farà una **avaluació lligada a una fase de procés intermitja** (predictiva i orientadora), d'aquesta manera podrem veure si el projecte esta anant bé cap els objectius i la direcció esperada, o pel contrari cal reorientat el projecte, ajustant-lo en funció del que estic preveient (temps, activitats, objectius....)

Finalment, per poder concloure l'eficàcia i eficiència del projecte, es farà una **avaluació final**. Com un aspecte de control, aquesta avaluació permet decidir i veure si el projecte ha servit per alguna cosa, si finalment s'han assolit els objectius i quin ha estat el impacte real de la intervenció, així com possibles aspectes a millorar. Aquesta avaluació ha de ser tan interna (nivell professionals) com externa (nivell usuàries).

En funció de la informació que volem obtenir utilitzarem una tècnica o una altra. En aquest cas, per obtenir una visió holística, les tècniques utilitzades seran: quantitatives, qualitatives i participatives.

Les tècniques explicades a continuació estan basades i guiades per el manual d'elaboració i avaluació de projectes de Mille Galán, J. M. de l'edició del 2015.

- **Avaluació inicial**

Escala de mesura de millores: Llegenda G = gens d'acord, P = poc d'acord, Q = quelcom d'acord, M = molt d'acord, T = totalment d'acord.

AFIRMACIONS	ACORD				
Les dones víctimes de violència de masclista ho són perquè volen.	G	P	Q	M	T
Si una dona continua vivint amb el seu maltractador i "l'aguanta", és perquè vol.	G	P	Q	M	T
Les dones víctimes de violència no denuncien la situació de violència i/o els hi costa per por.	G	P	Q	M	T
Els maltractaments a dones són actes o comportaments aïllats	G	P	Q	M	T
Les dones són una possessió dels seus marits / parelles, per això sempre han de fer el que ells diguin.	G	P	Q	M	T
La violència sempre és psicològica, a vegades també arriba a ser física, sexual, econòmica...	G	P	Q	M	T
Que et controlï el telèfon, la manera de vestir, amb qui surts, on ocupes el temps... és un indicador i /o forma d'exercir violència.	G	P	Q	M	T
Les conseqüències psicològiques de la violència masclista poden ser molt greus.	G	P	Q	M	T
Estimar no fa mal.	G	P	Q	M	T
M'estimo i se que per la única cosa que em puc culpar es per haver-ho fet abans.	G	P	Q	M	T
Les imatges i record traumàtics condicionen la meva vida.	G	P	Q	M	T
El grup terapèutic ha estat d'utilitat per tractar la situació de violència masclista i l'impacte de l'experiència traumàtica	G	P	Q	M	T
La meva visió respecte els dos conceptes treballats ha canviat cap a millor.	G	P	Q	M	T

- **Avaluació de procés:** es farà un seguiment del projecte així com de les sessions a través de tres tècniques.

Graella d'avaluació del procés:

ÍTEM A AVALUAR	SI / NO	PUNTS (0 – 5)	COMENTARIS
S'implementa el projecte tal com estava previst quan es va dissenyar?			
Són suficients els recursos financers assignats per al desenvolupament del projecte?			
S'està executant el pressupost d'acord amb les previsions?			
Es dedicat el temps que es preveia?			
Es fan les activitats previstes?			
Es compleix el calendari?			
La metodologia esta sent l'adequada?			
Arriba el projecte a les persones destinatàries?			
Hi ha problemes de comunicació i accessibilitat al projecte per part de les persones destinatàries potencials i reals?			
Estan sent coherents els procediments amb els objectius del projecte?			
S'ha generat algun impacte social?			
Es fan les reunions d'acord amb el que es va planificar? Són efectives?			

Dinàmica grupal: en acabar cada sessió grupal, tenint en compte les retroaccions de les integrants del grup, les professionals ompliran la graella:

PARTICIPANTS:		
DATA:	HORA:	DINAMITZADOR/S:
TEMA:		MATERIALS:
ASPECTES POSITIUS:	ASPECTES NEGATIUS:	OBSERVACIONS:
CONCLUSIONS:		
ASPECTES A MILLORAR:		

Observació participant: En acabar cada sessió, una professional tindrà que observar el funcionament del grup per omplir la graella.

Constructe: Identificar les emocions pròpies i les alienes.

Categories: Llenguatge verbal i llenguatge no verbal

Indicadors:

Conductes a observar	Criteris d'avaluació				
	Sempre	Generalment	Quasi mai	Mai	Observacions
I. Llenguatge verbal					
Utilització correcte del llenguatge.					
Ús del to, volum, ritme i entonació positiu.					
Verbalitza el que sent (nerviosisme, tristor, cabreig...)					
Nombra emocions en el seu diàleg					
II. Llenguatge no verbal					
Expressió de sentiments d'alegria, tristor, por...					
Expressió corporal adequada.					
Reconeix les emocions alienes					
Distància personal/ espai vital (tirar enrere, apartar-se, etc.)					
Reacciona quan es parla d'emocions.					

- **Avaluació final:** s'aplicaran dues maneres d'avaluació, una interna (participants) i una externa (professionals).

Escala de mesura de millores: Llegendra G = gens d'acord, P = poc d'acord, Q = quelcom d'acord, M = molt d'acord, T = totalment d'acord.

AFIRMACIONS	ACORD				
Les dones víctimes de violència de masclista ho són perquè volen.	G	P	Q	M	T
Si una dona continua vivint amb el seu maltractador i "l'aguanta", és perquè vol.	G	P	Q	M	T
Les dones víctimes de violència no denuncien la situació de violència i/o els hi costa per por.	G	P	Q	M	T
Els maltractaments a dones són actes o comportaments aïllats	G	P	Q	M	T
Les dones són una possessió dels seus marits / parelles, per això sempre han de fer el que ells diguin.	G	P	Q	M	T
La violència sempre és psicològica, a vegades també arriba a ser física, sexual, econòmica...	G	P	Q	M	T
Que et controlï el telèfon, la manera de vestir, amb qui surts, on ocupes el temps... és un indicador i /o forma d'exercir violència.	G	P	Q	M	T
Les conseqüències psicològiques de la violència masclista poden ser molt greus.	G	P	Q	M	T
Estimar no fa mal.	G	P	Q	M	T
M'estimo i se que per la única cosa que em puc culpar es per haver-ho fet abans.	G	P	Q	M	T
Les imatges i record traumàtics condicionen la meva vida.	G	P	Q	M	T
El grup terapèutic ha estat d'utilitat per tractar la situació de violència masclista i l'impacte de l'experiència traumàtica	G	P	Q	M	T
La meva visió respecte els dos conceptes treballats ha canviat cap a millor.	G	P	Q	M	T

Graella d'avaluació final : avaluació externa. Es tindrà en compte tant les graelles grupals de cada sessió, com l'observació participant, la graella d'avaluació de procés i les opinions extretes de les reunions.

ÍTEM A AVALUAR	SI / NO	PUNTS (0 – 5)	COMENTARIS
S'ha implementat el projecte tal com estava previst quan es va dissenyar?			
Han estat suficients els recursos financers assignats per al desenvolupament del projecte?			
S'ha executat el pressupost d'acord amb les previsions?			
Es podien haver obtingut uns resultats similars amb menys costos?			
S'han obtingut els resultats que es preveien i es desitjaven en formular els objectius?			
S'han aconseguit els efectes i els canvis qualitatius i quantitius previstos?			
S'ha complert el calendari?			
La metodologia ha estat la adequada?			
Ha arribat el projecte a les persones destinatàries?			
Han existit elements aliens al projecte que n'han determinat els resultats?			
S'ha generat algun impacte?			
Hi ha hagut comunicació i treball en equip?			

La informació que ens aportaren les variables estudiades anteriorment en les diferents formes d'avaluació, no serveix per assegurar l'avaluació; és per això que perquè siguin efectives les tècniques i es pugui mesurar l'impacte, els canvis i els resultats del projecte, s'avaluarà seguint els següents indicadors.

VARIABLES	INDICADORS
Implementació	<ul style="list-style-type: none"> - % d'accions implementades segons el calendari previst. - N° de reunions realitzades amb l'equip. - N° de documents generats de l'explicació del projecte. - Subvencions concedides i pressupost assequible.
Activitats	<ul style="list-style-type: none"> - N° d'activitats realitzades. - Incidències o imprevistos (-5). - Hi ha més d'un 70% de participació de les persones implicades. - Més del 70% de les participants valora de forma positiva la realització de la dinàmica grupal. - Més del 70% de les participants verbalitzen satisfacció. - % de col·laboració de les participants en les dinàmiques.
Línies d'acció	<ul style="list-style-type: none"> - % de participants que expressen les seves emocions. - Reconeixen en les altres participants de les emocions que corresponen. - Més del 70% de les participants han canviat la seva idea inicial respecte la violència masclista. - Més del 70 % de les participants han acabat identificant de manera correcta diferents aspectes de la violència masclista.
Destinataris	<ul style="list-style-type: none"> - N° de persones destinatàries a qui hem arribat segons el que estava previst. - Incidències detectades per les persones destinatàries. - Les dificultats d'interacció i desenvolupament entre les participants.
Impacte	<ul style="list-style-type: none"> - Grau d'impacte social en les participants. - Més del 60 % de les participants han fet una remissió de la simptomatologia de TEPT. - Més del 60% de les participants han millorat la seva auto percepció, autoconcepte i autoestima (visual en la forma en que es parlen)
Esforç	<ul style="list-style-type: none"> - % hores dedicades segons el previst. - N° de reunions realitzades.
Organització i funcionament	<ul style="list-style-type: none"> - N° d'assistents a les sessions. - N° de conflictes o incidències durant les sessions. - Grau d'utilització dels espais de participació - Existència de mecanismes de comunicació interna i externa.

8. SOSTENIBILITAT

Degut a que la meua estada en el servei S.A.R.A ha estat posterior a la finalització de l'elaboració del projecte, coincidint amb la part teòrica del projecte, no s'ha pogut implementar. Per tant, encara que el projecte no s'ha pogut desenvolupar, tenint en compte valoracions de continuïtat d'altres grups que s'han portat a terme, puc idear quina seria la viabilitat de continuar amb el projecte, així com els aspectes de millora a tenir en compte per la seva continuïtat.

Cal tenir en compte que perquè el projecte sigui viable i sostenible en quant ha continuïtat, és molt important que succeeixin dues coses: que hi haguí la màxima assistència possible i que les participants estiguin motivades en participar al grup, en el cas contrari, es podria valorar el tancament del grup per la valorar la impossibilitat de realitzar un grup de tants mesos amb un número tan reduït d'assistents (menys de la meitat del numero màxim d'assistents, 4 o menys).

Per tal que les dones puguin donar continuïtat al grup, compaginant-lo amb la feina i demés compromisos de tipus personal, s'hauria de realitzar en l'horari de tardes. En el cas que les dones no treballin i per disponibilitat els hi sigui més viable en altra franja horària, seria convenient adequar-lo a les necessitats majoritàries.

Com a possibles estratègies de millorar davant aquesta situació, potser un dels criteris de selecció en que es tingui en compte és si la dona podrà mantenir el compromís amb el grup durant tot el curs. Per exemple si està buscant feina activament és molt probable que no pugui finalitzar-lo i podria provocar que el grup quedi amb poca participació.

També es pot donar que no hi haguí coherència i cohesió en el grup, així com que alguna dona influeixi negativament en el desenvolupament d'aquest, en aquets cas, per a futures edicions, es podria tenir en compte si la dona es troba en un moment psicològic i emocional que li permeti poder realitzar i treballar activament els continguts del grup, si el separació ha estat molt recent, pot ser que la dona no sigui proactiva en el grup ni en treballar els continguts previstos.

Un altre aspecte a tenir en compte és l'aprofundiment de les dinàmiques en la temàtica central, pot donar-se el cas que no es treballi en profunditat l'estrès posttraumàtic, potser s'haurien d'utilitzar més dinàmiques per centrar el grup vers aquesta temàtica amb el suport d'una psicòloga de CSMA, més especialitzada en el tema de salut mental.

En el cas que el grup funcione, tot i que aquest econòmicament depèn del ajuntament de Barcelona, es podria implementar en altres serveis municipals d'atenció a víctimes

de violència masclista, tenint en compte que el pressupost pot variar i que el grup terapèutic és una eina complementària a les intervencions individuals.

9. CONCLUSIONS

Com a conclusions finals del projecte, m'agradaria destacar alguns aspectes i consideracions amb la finalitat d'aprendre i reflexionar vers el treball realitzat, així com reflexionar vers la millora d'aquest de cara a la seva implantació en un futur.

El projecte va néixer a partir de la detecció d'unes necessitats visibles gràcies l'experiència del període de pràctiques en el SARA. L'objectiu principal és minimitzar els efectes de la violència masclista en la salut mental de les dones víctimes d'aquesta violència, en aquest cas en el context del SARA, l'assoliment i/o resposta aquest objectiu i així com dels més específics, es dura a terme gràcies a la implementació de les dinàmiques dissenyades específicament en cada línia d'acció, per treballar aspectes relacionats directament amb haver viscut l'experiència de ser víctima de violència masclista.

Després d'analitzar les activitats proposades i dissenyades en aquest projecte per a dones víctimes de violència masclista, vull deixar clar que he volgut promoure un aprenentatge, empoderament i conscienciació eficaç a escala grupal, però també individual. He volgut treballar principalment aspectes relacionals, emocionals, personals i traumàtics per dos motius: per una banda, perquè no és gens fàcil acceptar la història viscuda i pensar en un futur, i per altra banda, perquè les conseqüències no només són físiques, tot i que són les més visibles, sinó que són a una escala molt més complexa i amplia que deixa seqüeles psicològiques, socials... Per això he volgut treballar i promoure en totes les dinàmiques la participació, la cohesió, l'expressió de les emocions i l'acompanyament en el procés, des d'una perspectiva respectuosa, afectiva i empàtica, procurant que no s'emetin judicis de valors per una percepció o concepció subjectiva diferent.

Cal dir i tenir en compte que cada història de violència és diferent i única, el que haurà viscut una dona no el té perquè haver viscut una altra i viceversa, el mateix passa amb la percepció subjectiva a l'experiència viscuda, però també cal dir que totes són igual de complexes i greus, per això la intencionalitat del projecte ha estat a elaborar unes dinàmiques i sessions flexibles, dins del que ha estat possible, per l'adequació a cada situació en particular.

Tot i que poden haver-hi complicacions dins del projecte que s'han tingut en compte en el punt anterior, vull remarcar que no s'ha pogut implementar encara. Abans per portar-lo a terme, s'ha de tenir en compte que cada dona porta motxilla d'emocions, un bagatge rere elles, una història, uns quefers i aprenentatges molt diversos. Per això cal tenir en especial consideració que la seva fragilitat emocional i psicològica, els hi pot condicionar a tenir una conducta poc reflexiva, flexiva i participativa; és per això, que des de l'inici cal un l'acompanyament psicològic i social que s'ha de sostenir durant en tot el procés.

Durant el projecte, plantejo en reiterades ocasions la necessitat d'un treball en xarxa entre recursos, però també entre disciplines. Si bé és cert, el projecte l'he ideat amb la intenció de, a petita escala, fomentar aquest treball en xarxa, ja que des del treball social es treballaran els aspectes més socials i des de la psicologia els aspectes més psicològics. Considero que sense aquest treball conjunt no seria possible que el projecte s'implementés, ni que resultés efectiu en les dones, donat que ambdues disciplines actuaran de manera complementaries, incidint des d'una perspectiva més holística.

Personalment, crec que aquest ha estat un projecte innovador pel fet que encara no es porta a terme a cap servei d'atenció a víctimes de violència masclista, tot i potser ha estat ambiciós. No obstant crec que val la pena destinar esforços a un problema tan greu com la violència masclista, que amb l'actual crisi sanitària s'ha visibilitat la necessitat d'intervenció amb un nombre creixen de denúncies, ja que no és un problema personal, és un problema social, per alguns estar a casa potser ha estat una situació normal, però per algunes dones ha estat una situació extrema, de constants exposicions amb un agressor.

Com a reflexió final, vull fer una menció especial a la meva trajectòria acadèmica, ja que gràcies a totes les assignatures que he cursat al llarg d'aquests quatre anys des de la perspectiva de diferents disciplines, he adquirit un bagatge i motxilla de coneixements, que m'han donat eines suficients per poder elaborar, i deixar plasmats, aquest projecte final.

10. BIBLIOGRAFIA

Acinas, P. (2014). *Trabajo social y salud mental: intervención desde el tercer sector*. Trabajo final de grado: Universidad de Valladolid.

Ajuntament de Rubí. (2019). *PROTOCOL PER A L'ABORDATGE DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA A RUBÍ*. Rubí. Document extret de: <https://www.rubi.cat/fitxers/documents-ok/area-de-cohesio-social-i-serveis-a-les-persones/igualtat/protocol-municipal-per-a-labordatge-de-la-violencia-masclista>

Alonso, Edurne; Labrador, Francisco Javier. (2008). *Características sociodemográficas y de la violencia de pareja en mujeres maltratadas con trastorno de estrés postraumático: Un estudio comparativo de víctimas españolas, inmigrantes y mexicanas*. Revista Mexicana de Psicología, vol. 25, núm. 2, pp. 271-282. Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Distrito Federal, México.

Andreu Alvarez, M. D., Olmedilla Zafra, A., & Garcés de los Fayos Ruiz, E.-J. (2017). *Resiliencia y sintomatología clínica en mujeres víctimas de violencia de género*. 1–377. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=155134>

Aragonés de la Cruz, R. M., Farran i Porté, M., Guillén Villegas, C., & Rodríguez Santiago, L. (2018). *Perfil psicológico de víctimas de violencia de género, credibilidad y sentencias*. Generalitat de Catalunya: Centre d'Estudis Jurídic Formació Especialitzada: Àmbit d'execució penal.

Blázquez, M; Moreno, J.M; García-Baamonde, M.E. (2009). *Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del abuso psicológico en la pareja*. Anales de psicología. Vol.25, nº2, pp 250 – 260. Universidad de Extremadura.

Bobes García, J; G-Portilla, M^a P; Bascarán Fernández, M^a T; Sáiz Martínez, P. A; Bousoño García, M. (2002). *Banco de instrumentos básicos para la práctica de la psiquiatría clínica*. Pág. 81 – 85. 2^a Edición, Ars Media, Psiquiatría Editores, S.L. Barcelona.

Calvete, Esther; Estévez, Ana; Corral, Susana. (2007). *Trastorno por estrés postraumático y su relación con esquemas cognitivos disfuncionales en mujeres maltratadas*. Psicothema, vol. 19, núm. 3, pp. 446-451. Universidad de Oviedo. Oviedo, España.

Catalunya. Llei 5/2008, de 24 de abril, del dret de les dones a erradicar la violència

masclista. Boletín Oficial del Estado, de 30 de mayo de 2008, núm. 131, pp. 25174 - 25194. Recuperat a: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2008-9294

Civils, D. (2012). *Informe 2012 dels Serveis Municipals d'atenció per Violència Masclista dependents de la Direcció del Programa de Dona*. Serveis municipals d'atenció per violència masclista. Ajuntament de Barcelona.

Corsi, J. (2012). *La violencia hacia las mujeres como problema social: Análisis de las consecuencias y de los factores de riesgo*. Formación de profesionales, Fundación Mujeres.

Cossío Corral, Alfonso de. (1948). *La potestad marital*. Anuario de derecho civil: Fascículo 1 pp 13 -15. BOE. Recuperat a: https://www.boe.es/publicaciones/anuarios_derecho/articulo.php?id=ANU-C-1948-10001300045

Delegación del gobierno para la violencia de género. (2019). *Guía de derechos de las mujeres víctimas de violencia de género*. Gobierno de España: Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las cortes e Igualdad.

Echeburúa, E., Corral, P. de, Amor, P. J., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (1997a). *Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer: un estudio descriptivo*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, Vol. 2. N° 1, pp. 7-19.

Escartín, M; Palomar, M; y Suárez, E. (1997). *Introducción al Trabajo Social II*. Alicante: Aguaclara.

España. Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Boletín Oficial del Estado, de 29 de diciembre de 2004, núm. 313. Recuperat a: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>

Fernández, M.C; Herrero, S; Buitrago, F; Ciurana, R; Chocron,L; García, J; Montón, C; Redondo, M.J; y Tizón, M.J. (2003). *Violencia en la pareja: papel del medico de familia*. Actividades preventives. Aten Primaria nº 32(7), pp. 425-33

Fernández, M.C; Herrero, S; Buitrago, F; Ciurana, R; Chocron,L; García, J; Montón, C; Redondo, M.J; y Tizón, M.J. (2003). *Violencia Doméstica*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Pública, Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología, Madrid.

Ferrer Pérez, V. A. (2007). *La violencia de género como problema social*. Congreso Abordaje Integral de La Violencia de Género Actualización, páginas 76–87.

Generalitat de Catalunya. (2015). *Pla de seguretat i atenció a les víctimes de violència masclista i domèstica*. 2015-2018. 1–77.

Gobierno de Argentina. (2009). *Violencia de Género: Tipos y modalidades de violencia*. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos: Presidencia de la Nación. Recuperado en: https://www.oas.org/dil/esp/ley_de_proteccion_integral_de_mujeres_argentina.pdf

Gobierno de España. Ministerio de la Presidència, Relaciones con las cortes e Igualdad. Secretaria de estado de igualdad. (2019). *Guia de derechos de las mujeres víctimas de violència de genero*. España.

Institut Català de les Dones (2009). *Protocol Marc per a una intervenció coordinada contra la violència masclista*. Disponible a: http://dones.gencat.cat/web/.content/04_temes/docs/protocol_marc.pdf

Mille Galán, J. M. (2015). *ÚTIL PRÀCTIC 25: Manual d'elaboració i avaluació de projectes*. 6a edició, revisada i actualitzada per l'equip tècnic de Torre Jussana - Centre de Serveis a les Associacions. Ajuntament de Barcelona.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). Encuesta Nacional de Salud ENSE, España. Serie informes monográficos #1 - SALUD MENTAL. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019. Recuperat a: https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf

Montesó Curto, P., & Martínez Quintana, V. (2008). *Salud mental y género: causas y consecuencias de la depresión en las mujeres*. Universidad Nacional de Educación a distancia: Facultad de ciencias políticas y sociología: Departamento de sociología III. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43316&orden=1&info=link%5Chttp://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=43316>

Nacions Unides. (1993). *Declaració sobre la Eliminació de la Violència contra la Dona*. Resolució de la Assemblea General 48/104 del 20 de desembre de 1993. Nueva York. Recuperat a: <https://www.servindi.org/pdf/DecEliminacionViolenciaMujer.pdf>

Organización Mundial de la Salud, CIE-10. Trastornos Mentales y del Comportamiento. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades. Descripciones Clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1992.

Organització Mundial de la Salut (OMS). (2001). *Informe sobre la Salud en el Mundo 2001*. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Ginebra. Recuperat a: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf?ua=1

Organització Mundial de la Salut (OMS). (2003). Informe mundial sobre violencia y salud. Publicación Científica y Técnica No. 588, 1(588), 381. Recuperat a: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/725/9275315884.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organització Mundial de la Salut (OMS). (2005). *Invertir en SALUD MENTAL*. Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Ginebra. Recuperat a: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

Organització Mundial de la Salut (OMS). (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Ginebra. Recuperat a: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1

Palomar-Ciria, N., Fernández-Rodríguez, A. N., Rodríguez-Albarrán, M. S., Casas, J. D., & Bello, H. J. (2016). *Valoración forense del riesgo psicológico inicial en víctimas de violencia de género*. Cuadernos de Medicina Forense, 22(3–4), 64–72.

Patró Hernández, R., Corbalán Berná, F., & Limiñana Gras, R. (2007). *Depresión en mujeres maltratadas: relaciones con estilos de personalidad, variables contextuales y de la situación de violencia*. Anales de Psicología, 23(1), 118–124.

Roda Guillén, E. (2016). *Mujeres con vidas rotas: lo que la agresión sexual esconde*. Etnografía en una consulta de salud mental en Barcelona. TDX (Tesis Doctorals En Xarxa). Universitat de Barcelona. Retrieved from <http://www.tdx.cat/handle/10803/401435%0Ahttp://www.tdx.cat.sire.ub.edu/handle/10803/401435>

Rubin, G (1996): *El tráfico de mujeres: notas sobre la “economía política del sexo”*, en La construcción cultural de la diferencia sexual, pp 35-96, comp. Marta Lamas, México DF: UNAM.

Savall, M.F; Blasco, C; i Martínez, M. (2017). *Deterioro de la salud mental asociada a la violencia de pareja: Diferente impacto en la psicopatología de las mujeres*. Psicología Jurídica: Investigación y práctica profesional, n 114, pp 15-26. Valencia.

Torres García, A.V. (2014). *Evaluación neuropsicológica en mujeres víctimas de Violencia de Género*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Salamanca, Salamanca. <https://doi.org/10.1174/021435502753511268>

Unidad didáctica para la prevención de la violencia de género en el alumnado de secundaria: **“El amor no es la ostia. Por unas relaciones con buen trato”**. Material elaborado por el equipo AGORA. https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Tiempo_Actuar/2019/elamornoeslaostia.pdf

Valls, E; LaFarga, S; Ginés, O; Ponce, Á; Geldschläger, H. (2013) *Violència contra la parella i consum de substàncies: Guia per al treball grupal*. Volum 2. Subdirecció General de Drogodependències, coordinador. Barcelona; Departament de Salut.

Valverdi, P. L. (2014). *La salud mental de mujeres supervivientes de violencia de género: una realidad chilena*. 1–356. Recuperat a: <http://eprints.ucm.es/28942/1/T35895.pdf>

Villagómez, A.E. (2018). *Ejes de protección para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres*. Universidad católica de Santiago de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.

Walker, L. E. (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper and Row, Publishers.