

Violencia de género y gestión de las emociones: trabajando la sostenibilidad con el proyecto “Café con mujeres”

Recepción: 02/10/2023 / Aceptación: 05/12/2023

Resumen

En este artículo se plantea un proyecto en el cual se trabajarán las secuelas emocionales con mujeres extranjeras que han sufrido violencia de género y que participan en la red de la Cruz Roja Española. En la Agenda de 2030 aprobada por la ONU en 2015, entre los objetivos del desarrollo sostenible, el objetivo 5 dice que se debe lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres. Por lo tanto, siguiendo estas directrices el presente trabajo tiene como objetivo trabajar las secuelas psicológicas y emocionales de la violencia de género y que las mujeres participantes del programa de la Cruz Roja aprendan a gestionar sus emociones. Tras una breve introducción teórica y contextualización, se presenta un proyecto para trabajar las consecuencias psicológicas que sufren las mujeres que han sufrido violencia de género.

Palabras clave

Violencia de género, secuelas emocionales, gestión, habilidades sociales, proyecto.

Gender violence and the management of emotions: working on sustainability in the Coffee with Women project

This paper describes a project aimed at working on the emotional after-effects of foreign women who have suffered gender-based violence and are beneficiaries of the Spanish Red Cross network. In the 2030 Agenda approved by the UN in 2015, Goal Five of the Sustainable Development Goals is to “achieve gender equality and empower all women and girls”. Accordingly, with this in mind the project aims to work on the psychological and emotional sequelae of gender-based violence and to enable women taking part in the Red Cross programme to learn how to manage their emotions. After a brief theoretical introduction and contextualisation, a project is presented for working on the psychological consequences suffered by women who have suffered gender violence.

Keywords

Gender-based violence, emotional sequelae, management, social skills, project

Cómo citar este artículo:

Ozamiz Etxebarria, N., Legarreta, H., Pizaca, M. y Jiménez, E. (2024). Violencia de género y gestión de las emociones: trabajando la sostenibilidad con el proyecto “Café con mujeres”. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 83, p. 161-177.



ISSN 2339-6954

Introducción

La violencia, según la Organización Mundial de la Salud (2021), es cualquier actividad o amenaza que provoque dolor físico, psicológico, sexual o económico. Asimismo, la violencia de género se basa en el hecho de que un género o personas pertenecientes a él perjudiquen a personas de otro género por pertenecer al mismo. Esto puede ser hombres en mujeres o viceversa. Uno de los 17 objetivos para transformar nuestro mundo según la Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible aprobado por la ONU en 2015 es lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres. Dentro de este objetivo se destaca la importancia de eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres en el ámbito público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación.

El 60% de las mujeres que ha sufrido violencia de género sufre múltiples secuelas psicológicas

Todavía tenemos que tener claro que, en todos los países, la violencia de género causa muchos daños. Por ejemplo, en España en 2018, cincuenta mujeres fueron asesinadas por violencia de género (Gobierno de España, 2018). Además, el 60% de las mujeres que ha sufrido violencia de género sufre múltiples secuelas psicológicas, como depresión o trastorno de estrés postraumático. Además, atendiendo a sus consecuencias emocionales, se ven seriamente afectadas, y en la mayoría de los casos se requiere un largo proceso para combatir las (Ricart, 2020).

Es muy importante prestar atención a la salud física y a la salud mental

Por eso es muy importante prestar atención no solo a la salud física, sino también a la salud mental. Porque su recuperación es lenta y continuada. Por tanto, si se abandona el bienestar mental, no será posible abordar el problema de las víctimas de violencia de género desde todos los ángulos (Ricart, 2020). En consecuencia, para combatir esta forma de violencia es necesario desarrollar programas especializados y específicos en los que se busque la autonomía e integración social de las víctimas de violencia de género, poniendo el foco en las habilidades humanas y personales. Por otro lado, las mujeres extranjeras se ven obligadas a vivir situaciones personales, sociales y jurídicas graves. Estas situaciones aumentan la vulnerabilidad de estas mujeres a la violencia de género. Además, hay que tener en cuenta el contexto de estas personas dado que sufren muchos prejuicios, actitudes racistas y falta de empatía (Cepsim, 2021).

Es necesario desarrollar programas especializados y específicos en los que se busque la autonomía e integración social de las víctimas de violencia de género

Entre 2003 y 2007, el 32% de las mujeres asesinadas por violencia de género eran extranjeras (un total de 294). Es decir, de un millón en España, 30 mujeres extranjeras suelen verse afectadas. En cambio, las mujeres españolas se ven afectadas en 5 de cada millón. Asimismo, atendiendo a las denuncias de violencia de género, en 2017 hubo 158.217 víctimas. De éstas, el 69,9% (110.107) procedían de España y el 30,9% (48.110) de otro país (Asociación de Investigación y Especialización Sobre Temas Iberoamericanos, AIETI, 2018, p. 5).

Atendiendo a lo anterior, en este artículo se propone un proyecto para llevar a cabo con mujeres extranjeras que participan en Cruz Roja Española. En este proyecto se trabajarán las consecuencias emocionales con las mujeres que han sufrido violencia de género, poniendo el foco en su bienestar integral y autonomía.

Desarrollo histórico de la violencia de género

Está claro que, a lo largo de la historia, la mujer ha estado infravalorada. Ya en el siglo iv, el Corán revelaba la autoridad absoluta de los hombres sobre las mujeres. Aparte de esto, en la edad media se asentaron una serie de pensamientos excluyentes que hoy en día siguen vigentes en muchos países. En esa época, las mujeres no tenían ningún derecho; por ejemplo, no podían tener propiedades, tener trabajo o ganar dinero (Instituto Andaluz de la Mujer, 2010).

En el siglo xvii, las sociedades comenzaron a criticar y cambiar el papel de la mujer o su imagen. Es decir, dejaron de ver a la mujer como un bien u objeto del estado y comenzaron a castigar la violencia hacia las mujeres fuera del hogar (Instituto Andaluz de la Mujer, 2010). Además, a partir de mediados de siglo, y sobre todo a finales de siglo, se empezaron a implementar medidas para castigar el maltrato a las mujeres, tanto psicológico como físico, ya fuera en el hogar o fuera de él (Gamba, 2008).

Por otra parte, una de las primeras veces que se habló de violencia de género fue en la Resolución 843 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, concretamente en la Condición de la mujer en derecho privado: costumbres, antiguas leyes y prácticas que afectan a la dignidad de la mujer como ser humano. En esta Resolución, los países que forman parte de las Naciones Unidas se comprometieron, por ejemplo, a abolir las viejas costumbres y leyes, a saber, suprimir la práctica de poner precio a la novia, asegurar la libertad de la mujer en la elección de su marido y garantizar a las mujeres viudas poder contraer nuevas nupcias (Asamblea General, 1954).

Además, a partir de la década de los ochenta, la mayoría de los países del mundo adoptaron diferentes medidas para castigar la discriminación y la violencia contra las mujeres, muchas de ellas aún sin utilizar en la práctica. En la actualidad, la violación sexual y la violencia machista siguen siendo una actividad que se da en todo el mundo, ya que esta práctica afecta a una de cada tres mujeres (Zurita, 2014).

La violencia de género es un nuevo concepto que se ha empezado a utilizar recientemente. Es significativo que hasta finales del siglo xx no exista una mención expresa y concreta a este tipo de violencia. Pero, a partir de la década de los noventa, la aceptación del concepto de *violencia de géne-*

no comienza a consolidarse gracias a diferentes iniciativas importantes. Por ejemplo, la Conferencia Mundial para los Derechos Humanos celebrada en Viena en 1993, la Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia contra la mujer de 1994, la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y radicar la violencia contra la mujer de 1995 o la Conferencia Mundial de Mujeres de Beijing de 1995 (Maqueda, 2006).

En esta última, la Organización de las Naciones Unidas (1995) propuso la definición de violencia de género. La violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad. Se ejerce para causar daño físico, sexual o psíquico y puede darse tanto en el espacio público como en la esfera privada. Las amenazas, coacciones o limitaciones a la libertad se enmarcan también en la violencia de género.

Violencia de género

Actualmente no existe una definición concreta de violencia de género. Por ello, diferentes autores proponen diferentes definiciones de violencia de género. Según Maqueda (2006), la violencia de género son vivencias y actitudes violentas que generan dolor, malestar o sufrimiento a la víctima o a las personas en situación de vulnerabilidad de su entorno cercano (hijos e hijas menores, padres y madres mayores, personas con discapacidad familiar).

Por otro lado, la violencia contra las mujeres no es una cuestión biológica o doméstica, sino de género. Es decir, se trata de una situación de exclusión que se ha padecido desde siempre por la estructura social patriarcal. El género, como consecuencia de los procesos sociales, son las posibilidades y valores que cada cultura impone simbólicamente a hombres y mujeres (Maqueda, 2006).

Aunque en este caso la definición de violencia de género no está muy definida, se observa que las diferentes situaciones de violencia de género presentan características comunes (Puig, 2016):

- Los hechos violentos no son consecuencia del aislamiento, porque se producen de forma sistemática.
- Suele ser invisible, es decir, aparece en el contexto privado; y como las mujeres tienen miedo de mostrar su realidad, se esconden.
- Muchas veces el agresor da una buena imagen ante la sociedad; y, por desgracia, la situación se vuelve inverosímil o incomprensible.
- Normalmente, la víctima no ve tan mala la situación, por lo que no ve la necesidad de contar el problema públicamente. Esto suele ser un gran obstáculo a la hora de buscar una ayuda externa.
- Esto se da por la desigualdad de género que ha creado la sociedad patriar-

La violencia
contra las mujeres
no es una
cuestión biológica
o doméstica, sino
de género

cal. Debido a esta desigualdad, los agresores se encuentran con el poder de utilizar mecanismos de control y castigo.

Tipos de violencia de género

Hay que tener en cuenta que en todos los casos la víctima es agredida en todo contexto, por lo que dentro de la violencia de género pueden aparecer diferentes formas y tipos de violencia (Castillero, 2017):

En todos los casos la víctima es agredida en todo contexto

1. *Violencia física*

La violencia física es normalmente la más visible. Esto incluye toda acción que provoque dolor físico a través de agresiones directas en la víctima. Este dolor puede ser ocasional o persistente.

2. *Violencia psicológica*

La violencia se produce cuando la víctima se siente humillada, menospreciada o impulsada psicológicamente, aunque no sufra daño físico. Esta agresión puede ser, por un lado, directa de forma activa con insultos o burlas; o, por otro, pasivamente, menospreciando a la persona. La violencia psicológica incluye humillaciones, amenazas, dureza (en algunos casos amenazando a la víctima o personas de su entorno con dolor físico), desprecio y desvalorización.

3. *Violencia por razón de sexo*

Aunque la violencia por razón de sexo puede enmarcarse dentro de la violencia física, la violencia por razón de sexo se produce precisamente cuando la víctima está obligada a realizar actos sexuales. Esto puede dar lugar a violaciones, prostitución forzada, coacciones al aborto, mutilaciones genitales, acoso sexual o tocamientos no consentidos.

4. *Violencia económica*

Esta forma de violencia se basa en la reducción o falta de recursos económicos. Es otra forma de manipular a la víctima o de dañar su integridad. Además, la coacción de la víctima a la dependencia económica del agresor se considera violencia económica. Para ello, el agresor obstaculiza el acceso de la víctima al mercado laboral mediante amenazas, violaciones o dolor físico.

5. *La violencia patrimonial*

La violencia patrimonial incluye la usurpación o destrucción de objetos personales, bienes o propiedades de la víctima. Sus objetivos principales son dominar a la víctima y hacerle daño psicológico.

6. *Violencia social*

La violencia social se basa en la limitación, el control y el aislamiento social. En este caso, la víctima se aparta de su familia, de sus amigos o de su contexto social. Tiene por objetivo quitarle apoyo social y alejarla de su contexto. En algunos casos, el agresor adopta actitudes de oposición hacia las personas de su entorno, con el fin de conseguir alejar a la víctima o a las personas de su contexto.

7. *La violencia vicaria*

Muchas de las personas que sufren violencia de género tienen hijos. Este tipo de violencia consiste en amenazar, golpear o matar a los menores, que son instrumentalizados como objeto para maltratar y ocasionar dolor a las madres. Hay que tener en cuenta los daños psicológicos que estas agresiones pueden ocasionar a los menores sometidos a conflicto.

Además de las formas de violencia que hemos mencionado anteriormente, según Expósito (2011), existen otras formas de violencia como la violencia física, la manipulación de los hijos, el ningunear (miradas, gestos, actividades), el aislamiento o el abuso emocional.

Consecuencias de la violencia de género

Las consecuencias psicológicas y físicas para las mujeres que sufren violencia de género son múltiples

Los efectos negativos de la violencia de género pueden dividirse en ámbitos como el personal, el familiar o el social. Estos tienen efectos tremendos, como los múltiples deterioros de la salud o de las relaciones interpersonales. Hay que tener en cuenta que la violencia de género puede darse en cualquier ámbito de la vida cotidiana: en las relaciones familiares o de pareja, en el ámbito laboral y en el ámbito escolar o formativo (Águila, et al. 2016). Estos comportamientos duros influyen tanto en el ámbito físico como en el psicológico. Esto hace que la mujer sufra un deterioro psicológico. Por ello, la mujer se somete a los deseos y órdenes del agresor. En consecuencia, el agresor tiene el control total y la supremacía de la mujer. Por lo tanto, la violencia sigue su ciclo siendo cada vez más fuerte (Mujeres para la salud, 2012).

Esto hace que la mujer pierda totalmente su identidad para convertirse en una propiedad. Además, la falta de asistencia jurídica actual no contribuye a la situación de la mujer, ya que en muchos casos éstas deben abandonar su domicilio o mantener una relación con el agresor, por ejemplo, en el caso de tener hijos (Mujeres para la salud, 2012).

Además de las consecuencias psicológicas y físicas que hemos mencionado anteriormente, las consecuencias para las mujeres que sufren violencia de género son múltiples. Por ello, las dividiremos en cuatro grupos diferentes (Uliaque, 2018):

- Consecuencias emocionales: son consecuencias relacionadas con la autoestima, las emociones y los sentimientos de la víctima.
- Consecuencias cognitivas: en este ámbito, sobre todo hay problemas de atención, pérdida de memoria, dificultades para pensar, planificar o imaginar el futuro y confusión.
- Consecuencias conductuales: dificultades para la interacción social, para la comunicación o el consenso, etc. Se trata, por tanto, de efectos sobre la conducta y el comportamiento de la víctima.
- Secuelas físicas: bronceados, lesiones, fatiga física, dolor en todo el cuerpo, incluyendo todas las consecuencias relacionadas con el dolor y el daño físico, ya sean lesiones momentáneas o prolongadas.

Consecuencias emocionales de la violencia de género

La violencia física deja una serie de secuelas evidentes, pero la violencia de género tiene otras consecuencias, como hemos analizado en el apartado anterior. Las víctimas sufren un enorme deterioro emocional a lo largo de la relación y a la hora de romperla. Desde el punto de vista del bienestar psicológico de la víctima, recibir violencia permanente tiene graves consecuencias. Además, para combatirlas es muy importante que reciban un tratamiento terapéutico adecuado (Mujeres para la salud, 2012).

Como se ha comentado, además de las consecuencias físicas, la violencia de género puede generar en la víctima altibajos emocionales enormes (Mujeres para la salud, 2012):

- Baja autoestima.
- Interiorización de ideas machistas y dependencia del agresor.
- Depresión: falta de esperanza, falta de fuerza, respuestas emocionales reducidas, autocrítica, etc.
- Miedo, estrés, ansiedad, trastorno o conmoción psíquica.
- Soledad y aislamiento.
- Pensamientos de dependencia, dependencia y dominación.
- Sentirse culpable. Muchas veces se consideran culpables.
- Desmotivación y falta de esperanza.
- Incertidumbre, dudas o dudas por el bloqueo emocional.
- Síndrome de la mujer maltratada: es similar al síndrome de Estocolmo. En esto, el agresor se identifica con una figura de poder y de valor.
- Supervivencia y transmisión de roles sexistas.
- Alcoholismo o ludopatía.
- Trastornos alimentarios, como la anorexia o la bulimia.

Además, aunque las consecuencias emocionales de las mujeres víctimas de violencia de género son múltiples, las analizaremos en siete grupos principales (Uliaque, 2018):

1. *Baja autoestima, problemas de identidad y cambio de autoimagen*
El punto de vista de las víctimas sobre sí mismas cambia hacia mal. Normalmente tienen dudas de sus capacidades y posibilidades. En general, se ven desprovistas de recursos, indefensas, incapaces de llevar adelante su vida y menosprecian sus aptitudes. Además, les cuesta mucho atender a sus instintos. De ahí su gran dependencia de las opiniones externas.
2. *Sentimiento de culpa y terror*
Estos sentimientos surgen debido a la culpa que les han interiorizado los agresores. Se sienten culpables de todo lo que ha pasado. Muchas veces piensan que no son buenas personas. Por la culpa que sienten, ven imposible seguir adelante y avanzar en su vida. Las amenazas del agresor hacen que se sientan en todo momento acechadas y aterrorizadas.
3. *Aislamiento emocional*
El aislamiento social provocado por el agresor hace que la víctima se encuentre sola, por lo que nadie entiende su situación. Piensan que no pueden confiar en nadie y que, por tanto, nadie puede ayudarles. Por ello, la dependencia del agresor es cada vez mayor. Además, muchas veces piensan que eso solo les pasa a ellas. Esto hace que en muchos momentos las víctimas se sientan incomprendidas.
4. *Problemas de detección y expresión emocional*
Debido al control total del agresor, se invalidan las emociones y sentimientos propios de la víctima. A menudo, las víctimas consideran que sus sentimientos son irrelevantes, excesivos o erróneos. Por eso muchas veces deciden ocultar sus emociones. A menudo muestran rabia, pero mal encaminada. Por lo tanto, la víctima puede, a veces, expresar sus sentimientos de forma inadecuada o incontrolada.
5. *Trastorno de estrés postraumático o síntomas similares*
Debido a las situaciones graves y estresantes vividas por las víctimas, es decir, a situaciones traumáticas, pueden aparecer síntomas de trastorno de estrés postraumático: ansiedad, pesadillas, depresión, estupefacción (ceguera de la conciencia), irritabilidad, pensamientos de privación de la vida, insomnio o respuestas emocionales excesivas.
6. *Sentimiento de traición al agresor*
En muchos casos, las víctimas piensan que han traicionado a sus agresores por denunciarles, separarse de ellos o explicar a otra persona su situación. Creen que traicionan a su pareja. Por ello, muchas de las víctimas de violencia de género retiran la denuncia. En muchos momentos se sienten culpables de hablar mal del agresor. Además, las víctimas de violencia de género durante mucho tiempo interiorizan las ideas del agresor. De esta forma, el agresor puede controlar a las víctimas como quiera.

El aislamiento social hace que en muchos momentos las víctimas se sientan incomprendidas

7. *Confusión de apego*

Es frecuente que las víctimas tengan dificultad para confiar en otras personas. En muchos momentos piensan que no pueden ser amadas ni respetadas. Se alejan de su entorno porque vuelven a tener pánico a sufrir; ven el entorno como una amenaza. En muchos casos tienen contradicciones con el apego. Es decir, suelen tener trabas para tener apego con otras personas. De hecho, por la situación vivida, lo ven como una forma de evitar futuras situaciones de violencia.

Es frecuente que las víctimas tengan dificultad para confiar en otras personas

Metodología

Contextualización

El proyecto que se planteará en este trabajo se centrará en el programa de acogida e integración de personas refugiadas de la Cruz Roja en España. La Cruz Roja Española es una organización cívica basada en el voluntariado y en los intereses de todos. Esto se encuentra en el seno de Cruz Roja Internacional y Media Luna Roja (Cruz Roja Española, 2019).

Cruz Roja, como organización social de carácter voluntario y muy arraigada a la sociedad, tiene como principal objetivo dar respuestas integrales a personas en situación de vulnerabilidad. Estas respuestas se dan desde el punto de vista del desarrollo humano y comunitario para fortalecer las capacidades individuales del individuo. Otro de sus objetivos es estar cerca de las personas en situación de vulnerabilidad, tanto en el ámbito nacional como internacional.

Programa de acogida y protección de personas refugiadas en España

Dentro de Cruz Roja Española existen diferentes programas. En concreto, este trabajo se centrará en el programa de acogida y protección de personas refugiadas en España, que promueve la autonomía de cada persona con el objetivo de lograr su inserción social y laboral.

El presente proyecto se desarrollará en los centros de acogida de refugiados (CAR). Son centros públicos destinados a satisfacer las necesidades de los destinatarios, donde se promueven las habilidades sociales y la independencia individual.

En estos centros de acogida y protección hay diferentes refugiados internacionales, es decir, el programa incluye a personas de diferentes orígenes y países. Se trata de personas procedentes mayoritariamente de América Latina (Venezuela, Colombia, Bolivia) o de diferentes países africanos (Marruecos, Senegal, Mali, Argelia) (Cruz Roja Española, 2019).

En estas viviendas o centros trabajan diferentes profesionales, psicólogos, trabajadores sociales y educadores sociales. Además, tienen técnicas profesionales y lingüísticas y un abogado. Por lo tanto, además de ofrecer una vivienda, suelen tener manutención y actividades diferentes para que desarrollen una autonomía integral y, si es necesario, se deriva a otros servicios como EPA (educación para personas adultas).

Estos centros de la Cruz Roja están ubicados en diferentes localidades de Vizcaya y también de España. Aunque las necesidades que se mencionan a lo largo del trabajo pueden ser de varias personas, el proyecto que se plantea se centrará inicialmente en los centros CAR de la primera fase de la Cruz Roja de Bermeo. Posteriormente, se podrá derivar a otros centros CAR de la zona.

En Cruz Roja de Bermeo, hay 6 viviendas (CAR): 2 viviendas para hombres refugiados, 2 viviendas para mujeres refugiadas y, por último, otras 2 para familias refugiadas. Los educadores y educadoras sociales realizan a diario una intervención continuada con ellos y ellas, trabajando diferentes aspectos y satisfaciendo necesidades para llevar a cabo la autonomía individual.

Diseño

Este proyecto se centra en la elaboración y desarrollo de estrategias para la gestión, resolución de problemas y expresión emocional de las personas

El objetivo principal de este proyecto se centra en la elaboración y desarrollo de estrategias para la gestión, resolución de problemas y expresión emocional de las personas que han sufrido violencia de género. Todo ello a través de dinámicas y diálogos.

Por ello, este proyecto se denominará “Café con mujeres” porque es necesario crear entornos y situaciones de libertad y confianza. Cada participante tendrá la oportunidad de compartir su historia con el resto de personas dado que consideramos que es muy importante buscar apoyo entre los miembros del proyecto. Es esencial, también, buscar momentos para expresar problemas, preocupaciones, responsabilidades y sentimientos y compartir los problemas con las personas del entorno.

Identificación, justificación y priorización de necesidades y objetivos

Como ya hemos mencionado anteriormente, el proyecto que se propone en este trabajo se llevará a cabo en el sistema de acogida y protección de personas internacionales de la Cruz Roja. Como se ha explicado, en este programa se ofrece acogida y apoyo a las personas desprotegidas en sus países.

Muchas de las mujeres que participan en este programa han sufrido violencia de género, tanto dentro como fuera de sus países de origen. Por otro lado, en muchos casos, tienen que compartir casa con otras personas, y los educadores sociales del programa trabajan con ellos en esta fase.

Las necesidades del programa para las personas víctimas de violencia de género son múltiples. Para empezar, debido a la baja autoestima de estas mujeres, suelen tener varios pensamientos malos o dañinos, por ejemplo, que no sirven para nada o que no merecen una vida mejor. Por ello, se menosprecia el valor de sus vidas y, en consecuencia, empeora su calidad de vida. Además, tal y como se ha visto al analizar las consecuencias emocionales de la violencia de género, los sentimientos de las personas han sido, normalmente, silenciados. Es decir, durante el tiempo en que han sufrido violencia de género, la capacidad de expresar sentimientos ha quedado anulada por lo que ahora tienen problemas para expresarlos (Uliaque, 2018).

En relación con lo anterior, otra de las consecuencias de la violencia de género es el aislamiento social. Es decir, normalmente las víctimas de violencia de género suelen sufrir un distanciamiento con las relaciones que les rodean. Por tanto, no se relacionan con la familia, amigos o conocidos de su entorno. Por ello, sus habilidades sociales suelen verse perjudicadas, por ejemplo, para retomar el contacto con personas de su entorno o para establecer nuevas relaciones interpersonales (Uliaque, 2018).

Las víctimas de violencia de género suelen sufrir un distanciamiento con las relaciones que les rodean

Por otro lado, cada día lanzan y expresan ideas machistas y sexistas. Por lo tanto, en muchos casos las víctimas interiorizan profundamente estas ideas en su día a día. En consecuencia, es importante trabajar y desterrar estas ideas y pensamientos.

Finalmente, estas personas, por el daño y el deterioro que han sufrido, tienen pensamientos inadecuados. En este sentido, muchas veces se encuentran con una falta de motivación para llevar adelante la vida, vivir situaciones o realizar actividades de la vida cotidiana. Además, han perdido totalmente la esperanza. Por eso necesitan que les hagan ver lo bueno de su vida. Por otro lado, a menudo tienen dificultades para tener paciencia y, en cualquier situación, pueden sentirse agredidas. Por tanto, necesitan desarrollar capacidades para superar estas situaciones.

Por lo tanto, los objetivos del presente proyecto serán trabajar las consecuencias psicológicas y emocionales de la violencia de género y aprender a gestionar las emociones de las mujeres que han sufrido violencia de género dentro del programa de Cruz Roja.

Proyecto

La metodología tendrá dos pilares fundamentales, la horizontalidad y la diversidad

Para saber cómo vamos a desarrollar el proyecto es necesario establecer una metodología adaptada a los objetivos y al entorno. La metodología tendrá dos pilares fundamentales, la horizontalidad y la diversidad. Por un lado, debemos basarnos en la horizontalidad, en que todas las personas que participan en el proyecto se sientan en igualdad, aunque cada una tenga necesidades diferentes. Por otra parte, también debemos poner en valor la diversidad, ya que el proyecto debe ser de libre participación. Es decir, destinaremos el proyecto a mujeres de diferentes perfiles con necesidades diferentes.

Además, utilizaremos una metodología basada en el diálogo. En concreto, en la escucha activa, en el diálogo y sobre todo en la tolerancia. Es imprescindible que cada persona cree situaciones en las que pueda expresarse libremente, sin sentirse juzgada. Por ello, esta metodología estará basada en la tolerancia y el respeto.

Aunque el diálogo será la parte central de este proyecto, a lo largo del mismo se llevarán a cabo diferentes dinámicas o iniciativas. Por lo tanto, en esta metodología será imprescindible la participación. Los individuos se comprometen, mediante la participación, a la consecución de sus objetivos. Para ello es imprescindible tener compromiso y responsabilidad y trabajar la capacidad de tomar decisiones. Por otro lado, gracias a la participación, los usuarios expresan sus diferentes puntos de vista, lo que permite aportar mejoras al proyecto. Además, permite reforzar el papel de los diferentes agentes.

En esta metodología se impulsa el objetivo de llevar a la práctica los cambios

En esta metodología se impulsa el objetivo de llevar a la práctica los cambios. Es decir, se facilitarán espacios y recursos para que los conocimientos trabajados en los talleres y diálogos circulares puedan ser puestos en práctica en sus vidas. Así mismo, debemos impulsar aspectos formativos y educativos.

Por último, es muy importante que esta metodología propuesta esté basada en la interdisciplinariedad. A saber, es necesario disponer de una visión global entre las diferentes disciplinas participantes (psicóloga, educadora social, trabajadora social) para dar una respuesta directa a los problemas y buscar una mejora integral. Por tanto, entre las disciplinas debe haber continuidad y colaboración.

Tal y como se detalla en el libro de Llena, Parcerisa y Úcar (2009), tanto las diferentes disciplinas como los diferentes agentes profesionales trabajan conjuntamente, y la cohesión, armonía, comprensión y colaboración entre todos es imprescindible para sacar adelante un proyecto o lograr la dinamización social. La interculturalidad y la multidisciplinariedad deben utilizarse como instrumentos de intervención y educación.

Fases del proyecto

En primer lugar, se propone se llevar a cabo este proyecto en pequeños grupos, de cuatro o cinco personas dado que consideramos muy importante crear un entorno de libertad y confianza. A continuación, se describen las fases del proyecto.

Fase 0: Antes de participar en este programa de la Cruz Roja, cada usuario mantiene una entrevista con los trabajadores sociales de la Cruz Roja para saber si tienen el perfil para poder participar en el programa. Esta entrevista puede ser muy enriquecedora para conocer el caso de las personas destinatarias y recopilar información sobre la necesidad de participar en el proyecto “Café con mujeres”.

Por un lado, cuando el destinatario está dentro del programa de la Cruz Roja, en una primera fase se le asigna un trabajador social, educador social, psicólogo y abogado. Al llegar al CAR, el receptor vuelve a mantener una nueva entrevista con la trabajadora social. Estas entrevistas serán muy importantes para la recogida de información. Además, para tener clara esta información, se propone la elaboración de un acta o informe diario en el que diferentes profesionales puedan compartir sus puntos de vista. Además del informe, se realizará una reunión semanal entre diferentes profesionales. Al acceder al programa también mantendrá entrevistas con su abogado y su psicólogo. Por un lado, es necesario conocer el punto de vista del abogado para entender la indefensión del receptor; por otro lado, el psicólogo, independientemente del proyecto que se proponga, realizará una intervención individual con el receptor. Posteriormente son estos profesionales los que establecen más reuniones con los destinatarios en función de las necesidades de cada uno.

Por último, el papel del educador social también será muy importante, sobre todo en esta primera fase porque trabajará día a día con sus destinatarios. En este sentido, la observación será muy importante para recoger información. Además, es necesario crear espacios de confianza y seguridad, donde el receptor pueda contar sus sentimientos y vivencias.

Fase I o punto de partida: En esta fase inicial hay que tener en cuenta que hay que trabajar las consecuencias psicológicas y emocionales de la violencia de género que sufren estas mujeres.

En esta fase solo tendremos un taller o reunión. Este será el punto de partida del proyecto y será también el primer contacto. Para empezar, es muy importante entender lo que les ha pasado para hacer frente a ello. Se trabajará la autoestima y la autoimagen, y conoceremos las capacidades y debilidades individuales para, a continuación, potenciarlas.

Fase II: Esta fase se dividirá en dos talleres en los que, a través de diferentes dinámicas, se trabajarán habilidades sociales, recuperación de sentimientos y emociones y elaboración de relaciones con el entorno. Además, se facilitarán herramientas para aprender a identificar sentimientos y emociones; finalmente, se aprenderá a gestionar y a transmitir estas emociones en el día a día.

Fase III o fase final: En el taller que se va a llevar a cabo en esta fase se hará un seguimiento de los aspectos en los que se ha ido trabajando a lo largo de todo el proyecto, por ejemplo, cómo van a actuar en las diferentes situaciones del día a día, trabajando en la resolución de diferentes problemas, en las relaciones humanas o en acabar con las mentalidades inadecuadas que tenían al principio. También se hará hincapié en cómo han vivido todo el proceso (¿cómo me veo ahora?, ¿cuáles son las expectativas de futuro?, ¿qué pienso de mi antigua autoimagen?).

Conclusiones

En nuestra sociedad, aunque existen diferentes recursos o programas para afrontar la violencia de género, entendida como una realidad que genera graves problemas, son insuficientes puesto que es una realidad que ocurre cada día, en todos los países. Frente a esto, se evidencia la importancia de desarrollar diferentes proyectos que busquen el bienestar total de las mujeres que han sufrido violencia de género.

Por eso es importante llevar a cabo este proyecto para abordar las consecuencias de la violencia de género. Por un lado, por los graves problemas que provocan las consecuencias de la violencia de género que se han ido abordando a lo largo del trabajo; por otro, por los graves daños que las víctimas van a tener que sufrir a lo largo de toda la vida, perjudicándoles diferentes aspectos de la cotidianidad, como las relaciones humanas, las habilidades humanas o la autoestima. Este proyecto busca conseguir los objetivos que se han mencionado anteriormente.

Es evidente que existen múltiples recursos dirigidos a las mujeres que sufren violencia de género, tanto para hacer frente a la situación como para poner fin a la relación entre las personas que sufren violencia de género y sus agresores. Pero, en nuestra opinión, no son suficientes, sobre todo, al romper con la relación con el agresor. Además, hay que tener en cuenta que, debido a su situación irregular, las mujeres extranjeras tienen dificultades para acceder a estos servicios o recursos.

Debido a su situación irregular, las mujeres extranjeras tienen dificultades para acceder a estos servicios o recursos

Aunque el proyecto que se propone en este trabajo está basado en el programa de la Cruz Roja, también puede ser de ayuda en otras instituciones y contextos, porque muchas mujeres sufren las consecuencias de la violencia de género. Por lo tanto, este proyecto también se puede llevar a cabo en otras instituciones o servicios sociales de base que trabajan con mujeres o personas extranjeras.

Por último, siendo este proyecto una propuesta, sería interesante llevarlo a cabo en la Cruz Roja o instituciones similares. Así, se puede ver si se alcanzan sus objetivos y, además, se pueden analizar sus posibles beneficios. Por otro lado, puede ser interesante ver cómo es afrontar este proyecto en la realidad.

Este tipo de proyecto puede ayudar a cumplir algunos de los propósitos de entre los objetivos de lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres de la Agenda de 2030 aprobada por la ONU en 2015. Según este quinto objetivo se ha de poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo y eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en el ámbito público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación. También destaca la importancia de asegurar la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios en la vida política, económica y pública.

El proyecto que se ha presentado en este trabajo no es más que un granito de arena para llevar a cabo este objetivo. Sin embargo, son los pequeños proyectos de este tipo los que ayudan a conseguir objetivos tan grandes como los que se plantean en la agenda 2030.

Naiara Ozamiz Etxebarria
Facultad de Educación de Bilbao
Universidad del País Vasco
naiara.ozamiz@ehu.eus

Hiart Legarreta
Facultad de Educación de Bilbao
Universidad del País Vasco
hlegarreta001@ikasle.ehu.eus

Maitane Pizaca
Facultad de Educación de Bilbao
Universidad del País Vasco
maitane.picaza@ehu.es

Eneritz Jiménez
Facultad de Educación de Bilbao
Universidad del País Vasco
Eneritz.jimenez@ehu.es

Bibliografía

- Águila, Y., Hernández Reyes, V. E. y Hernández, V. H. (2016). Las consecuencias de la violencia de género para la salud y formación de los adolescentes. *Revista Médica Electrónica*, 38(5), 697-710.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242016000500005&lng=es&tlng=es.
- Asociación de Investigación y Especialización Sobre Temas Iberoamericanos [AIETI]. (2018). Mujeres migrantes víctimas de violencia de género en España: documento de análisis en el marco de la ley orgánica 1/2004 de medidas de protección integral contra la violencia de género.
https://aieti.es/wp-content/uploads/2019/02/Violencia_genero_mujeres_migrantes.pdf
- Castillero, O. (2017). Los 7 tipos de violencia de género (y características). *Psicología y mente*: <<https://psicologiaymente.com/forense/tipos-violencia-de-genero>>
- Cepsim (2021). *Psicólogo. Tratamiento de la violencia de género en Madrid. Tratamiento a víctimas y agresores en Madrid y Chamberí*.
<https://www.psicologiamadrid.es/psicologo-tratamiento-mujeres-victima-de-violencia-de-genero-madrid.html>
- Cruz Roja Española (2019). *Memoria Integrada Resumida 2019*. <<https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/13334890/CRE+Memoria+Integrada+Resumida+def.pdf/5df4aa7d-5d76-a3dc-daa8-9bab58713870?t=1602746559398>>
- Expósito, F. (2011). Violencia de género La asimetría social en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. Es necesario abordar la verdadera causa del problema: su naturaleza ideológica. *Investigación y ciencia, mente y cerebro*, (48).
- Gamba, S. (2008). Feminismo: Historia y corrientes. *Mujeres en Red: El periódico feminista*.
<http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1397>
- Gobierno de España. (2018). *Boletín estadístico anual: Violencia de Género*. Instituto Andaluz de la Mujer. (2010). *Cuaderno informativo sobre la violencia contra la mujer. Rasgos de la violencia de género*.
http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/remository/func-do_wnload/78/chk,f4764ca716cd777e5cca5a6eda4a18a5/no_html,1/
- Llena, A., Parcerisa, A. y Úcar, X. (2009). *10 ideas clave, la acción comunitaria*. GRAO.
- Maqueda M. L. (2006). La violencia de género. Entre el concepto jurídico y la realidad social. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, (12), 1-13.
- MISSM-SEM-DGIAH-SGPPI. (2020, mayo). *Manual de gestión*, 4.
https://extranjeros.inclusion.gob.es/ficheros/subvenciones/area_integracion/proteccion_internacional/proteccion_internacional_2020/Manual_de_Gestion_version_4.1.pdf

Mujeres para la salud (2012). *Informe: Efectos y consecuencias de la violencia y el maltrato doméstico a mujeres.*

<https://www.mujeresparalasalud.org/informe-efectos-y-consecuencias-de-la-violencia-y-el-maltrato-domestico-a-mujeres/>

Munduko Osasunaren erakundea (2021). *Violencia contra la mujer.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Nazio Batuak (1954). *Asamblea general: Noveno período de sesiones:*

[https://undocs.org/es/A/RES/843\(IX\)](https://undocs.org/es/A/RES/843(IX))

Nazio Batuen Erakundea (1995). *Cuarta conferencia mundial sobre la mujer: Violencia de*

género.

<http://www.equidadmujer.gov.co/ejes/Documents/NormativaNacional/Cuarta%20>

[Conferencia%20Mundial%20sobre%20la%20Mujer%20en%20Beijing%20de%20](http://www.equidadmujer.gov.co/ejes/Documents/NormativaNacional/Cuarta%20Conferencia%20Mundial%20sobre%20la%20Mujer%20en%20Beijing%20de%20)

[01995.pdf](http://www.equidadmujer.gov.co/ejes/Documents/NormativaNacional/Cuarta%20Conferencia%20Mundial%20sobre%20la%20Mujer%20en%20Beijing%20de%2001995.pdf)

Nazio Batuen Erakundea (1996). *Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, del 4 al 15 de septiembre de 1995.*

<https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>

Nazio Batuen Erakundea (2021). *Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas.*

<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/ty pes-of-violence>

Puig, R. (2016). Las causas y los efectos de la violencia de género. Exploramos el porqué de este grave problema social. *Psicología y mente.*

<https://psicologiaymente.com/clinica/causas-efectos-violencia-de-genero>

Ricart, S. (2020). *El 60% de las mujeres maltratadas padecen secuelas psicológicas moderadas y graves.* Hospital de Manises.

<https://www.hospitalmanises.es/60-las-mujeres-maltratadas-padecen-secuelas-psi cologicas-moderadas-graves/>

Uliaque, J. (2012). Las 7 secuelas de las víctimas de violencia de género. *Psicología y Mente.*

<https://psicologiaymente.com/forense/secuelas-victimas-violencia-de-genero>

Zurita, J. (2014). *Violencia contra la mujer: Marco histórico evolutivo y predicción del nivel*

de riesgo [tesis doctoral en Psicología, Universidad Autónoma de Madrid].

<http://www.violenciasexualdigital.info/wp-content/uploads/2014/03/Tesis-Violencia-contra-la-mujer-Jorge-Zurita.pdf>