

Proyecto de Intervención teatroterapéutica

para
Mujeres residentes en Casa de Acogida

Nathalia Socrate y Eukene Larrea

Índice

Introducción.....	3
Descripción y análisis de los diferentes contextos de la intervención: mujeres maltratadas.....	4
Descripción y Análisis del contexto de intervención especial: Casa de Acogida.....	5
Objetivos generales y específicos	9
Metodología.....	11
Contenidos.....	13
Bibliografía.....	18

Introducción

El siguiente trabajo trata sobre un proyecto de intervención de teatro-terapia. Está dirigido a un grupo de mujeres maltratadas que residen en una Casa de Acogida. Nos hemos basado en el caso tres:

Un grupo de mujeres de diferentes edades (entre 25 y 50 años), de niveles formativos diferentes aunque con un mayor peso de personas con niveles formativos bajos o muy bajos. Un 70 % no tiene experiencia profesional.

Se encuentran acogidas en un centro especial y algunas de ellas han iniciado procesos de independizaje económico, la mayoría tiene hijos y algunas de ellas siguen procesos judiciales con sus ex parejas.

La intervención debería centrarse en:

- Conocimiento de los procesos de violencia de género
- Posicionamiento de cada cual ante su propio caso
- Dinámicas alternativas (psicológicas, sociales, formativas)
- Conocimiento y alternativa a las dinámicas de dependencia y victimización.

Las siguientes hojas recogen brevemente la descripción análisis de los diferentes contextos de la intervención, y del contexto especial. Los objetivos generales y específicos parten desde las necesidades que podemos abordar con la intervención teatro-terapéutica. Estos nos han servido de norte a la hora de diseñar la metodología y los contenidos. El apartado de metodología nos muestra cuales son las técnicas utilizadas, nos justifica las mismas, nos informa de cuales serán las bases para la recogida de datos, o valoración para posterior diseño. Los contenidos constan con el diseño de dos sesiones completas ubicadas en diferentes momentos de la intervención. Para terminar tenemos el apartado de bibliografía.

Descripción y análisis de los diferentes contextos de la intervención: mujeres maltratadas

El colectivo de personas con el cual desarrollaremos la intervención teatro-terapéutica es de mujeres que han padecido violencia de género por parte de su pareja o ex pareja.

El grupo está ideado para aquellas mujeres residentes en una casa de acogida, algunas de ellas con hijos. El nivel de formación es bajo, la mayoría no ha tenido experiencia laboral y ha vivido en relación de dependencia. Las mujeres son, en su mayoría de nacionalidad española, de clase humilde. Entendemos que debido al gran flujo de mujeres que pueden transitar por este centro, debemos realizar una intervención que las contenga en cada encuentro y de la cual puedan sacar herramientas, independientemente si han asistido o no a más sesiones.

El marco cultural del que provienen no fomenta la comunicación. Por el contrario fomenta el “no hablar del tema”, “aún no es necesario pedir ayuda”, “él va a cambiar”, “si yo no le pusiera tan nervioso”... siendo un marco que durante años ha reforzado los falsos mitos. La culpabilidad juega un papel importante a la hora en que una mujer puede decidir pedir ayuda, ya que si en su entorno no se encuentra con la contención adecuada, puede tener la sensación de que lo que esta pensando hacer puede afectar más a su familia que protegerla.

El miedo, la dependencia económica, el hecho de no haber tenido la posibilidad de experimentar otra forma de vida, son los problemas constantes con los que se encuentran las mujeres que sufren violencia de género y aún no hayan dado el paso de pedir ayuda.

Una vez dado este importante paso, debemos estar preparados porque el volver a caer en la misma dinámica es muy común, algunos estudios dicen que entre 5 y 10 veces son las que las mujeres vuelven a convivir con el maltratador. Por ello es importante que conozcan el ciclo de la violencia y que identifiquen en que fase se encuentran, para aprender a gestionarlo en su día a día. Es importante pues, que durante la intervención teatro-terapéutica y otras disponibles nos dispongamos a desarrollar las habilidades sociales pertinentes para dar las herramientas necesarias a la mujer.

La intervención se realiza en la ciudad de Barcelona, y se plantea que la misma sea de carácter dinámico, ayudando a la mujer en su proceso de independencia realizando conjuntamente una intervención psicológica individual con el fin de establecer los avances y las necesidades que surjan de este grupo y las mujeres que lo integren, tanto de manera ocasional como de manera constante. Todo ello quedará reflejado en el plan de intervención diseñado por el equipo multidisciplinar.

Descripción y Análisis del contexto de intervención especial: Casa de Acogida

Contexto específico:

Grupo de mujeres que han sufrido violencia de género por parte de sus parejas o ex parejas. Entendiendo la violencia de género como un atentado contra la integridad, dignidad y la libertad de las mujeres, definida por la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la mujer de las Naciones Unidas como 'todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada' (Naciones Unidas, 1993).

Ámbito de intervención: Violencia de género. Casa de acogida.

La intervención teatro-terapéutica se enmarca en el Servicio de Acogida, siendo éste un recurso social residencial especializado en violencia machista. Ofrece acogida y atención integral para posibilitar el proceso de recuperación y reparación a las mujeres y a sus hijas e hijos dependientes, que requieran un espacio de protección a causa de la situación de riesgo motivada por la violencia.

Este servicio brinda una atención las 24 horas del día los 365 días del año. Su función es acompañar a las mujeres y a sus hijas e hijos en su proceso para que puedan reparar los daños sufridos, recuperar los derechos de los que han estado privados/as y superar la situación de abuso vivida. Al mismo tiempo, restablecer las condiciones de auto-estima y autonomía necesarias de cara a rehacer su vida.

Para poder dar una atención integral, el servicio cuenta con un equipo interdisciplinar que participa en la promoción de la autonomía personal de la mujer, facilitando los medios necesarios y coordinando las intervenciones con los recursos de la comunidad y/o con los diferentes servicios que intervienen en la situación de maltrato.

Los criterios de acceso son:

- Mujeres maltratadas física, psíquica, y/o sexualmente en su entorno familiar, que han decidido dejar o han dejado el domicilio, que no disponen de recursos personales, familiares o sociales para poder afrontar la situación y que no necesiten de un recurso terapéutico incompatible con la vida grupal de la casa.
- Que tengan como mínimo 18 años o que sean menores emancipadas.
- Que manifiesten libremente la voluntad de ingresar en la Casa de Acogida y estén dispuestas a iniciar el plan de mejora que llevarán a cabo ella y el equipo profesional, conjuntamente.
- Que, aunque no hayan denunciado los malos tratos ni interpuesto demanda de separación, estén dispuestas a hacerlo en el periodo más breve posible, como protección legal para ellas y sus hijos.

Lugar:

Para la intervención escogeremos en la medida de lo posible un lugar de tamaño mediano, el cual nos permita trabajar con la libertad suficiente en términos físicos, al mismo tiempo, darnos la sensación de seguridad y familiaridad. Intentaremos no tener espejos, ya que vienen de una situación de eternos juicios, y el espejo puede inhibirlas aún más. También tendremos que tener en cuenta la sonoridad del espacio, evaluando, si no es del todo adecuado, los cambios que se deban realizar, siempre desde la creatividad y flexibilidad.

Sería muy recomendable que se hiciera un "reconocimiento" especial del espacio por parte de estas mujeres, invitándolas a que hagan de ese lugar, un espacio seguro y creativo en el cual pueden expresarse sin prejuicios de ningún tipo. Esto puede conseguirse con juegos de expresión y de reconocimiento del espacio, creando un ambiente adecuado y quizá, realizando

en conjunto, mujeres y “facilitadores” un contrato tácito sobre el tratamiento que le daremos al lugar y a las personas que allí trabajen para darle un carácter de intimidad y de mutuo compromiso.

Temporalización: Una vez por semana, dos horas cada encuentro. Se tendrá que valorar además otras técnicas de intervención con todas u algunas de las mujeres según las necesidades que se vayan presentando.

Material necesario: Colchonetas, cojines, mantas, sillas, equipo de música, folios en blanco, colores, Telas u pañuelos, globos, libro de poemas y cuentos, cuerdas, puede utilizarse cualquier objeto que no sea peligroso en su utilización teatral y que pueda reforzar la creatividad de las mujeres durante la sesiones de teatro-terapia.

Características especiales de las personas a las que va destinada la intervención:

- Han padecido violencia física y psicológica por parte de sus parejas.
- Tienen necesidad de seguridad y confianza.
- Auto-concepto negativo y baja auto-estima.
- Sentimiento de culpa.
- No poseen herramientas en lo que respecta al mundo laboral, y sus habilidades sociales son muy limitadas..
- Han vivido la mayor parte de su vida en relación de dependencia emocional y económica..
- La mayoría de las mujeres se encuentra en la llamada Fase de Mantenimiento. La mujer tiene la fuerza suficiente para mantener los cambios que ha realizado y para haber resistido el riesgo. Ya que ha sido capaz de mantener estos logros, y que ya está situada en la vía de salida, siempre cuidando de su seguridad, es el momento de proponerle alguna intervención de tipo psicológico: terapia, grupo, grupo de auto-ayuda, grupos de toma de conciencia, etc. Pueden aparecer sentimientos de ambivalencia hacia su agresor.

Características y definición del papel de los expertos:

Esta intervención tiene como objetivo dar a la mujer las herramientas necesarias para su desarrollo personal y social. Respetando el tiempo de cada una de las integrantes del grupo. Por lo tanto creemos que una posición en la que domine la acción dinamizadora y catalizadora es la más acertada. Comenzando así, a generar en la mujer el espacio necesario para que tome decisiones dentro del grupo gracias a su propio criterio. Esta forma de intervención, fomenta, entre otras cosas, la confianza entre las integrantes, la integración de sus sentimientos dentro de una estructura social.

Se podría utilizar en momentos limitados y específicos acciones teatro-terapéuticas directivas con el fin de re-orientar el grupo en caso necesario o para gestionar alguna situación complicada que surja en la terapia grupal como consecuencia de la ansiedad u otro factor.

Creemos que es muy importante que los expertos que coordinen estas acciones, estén suficientemente preparados en referencia al contexto específico así como estar disponibles para trabajar en equipo con los demás profesionales que gestionen la casa de acogida para determinar, en cada sesión, si se tiene que incluir, agregar o suprimir cualquier tipo de actividad que pudiera detener o modificar negativamente el desarrollo de las mujeres durante su proceso. Estos serían los papeles de los componentes del equipo:

Papel del/de la psicólogox:

Las Casas de Acogida para mujeres con problemas de malos tratos configuran un tipo de dispositivo en el que el psicólogo debe intervenir sobre las secuelas y el impacto psicológico que este tipo de situaciones ocasiona. Entre otras actividades posibles se podría destacar la intervención sobre los problemas de auto-estima que sufren estas mujeres, evaluando, orientando y/o solucionando problemas mediante diferentes técnicas de atención directa. Estos se podrán abordar desde el plano individual o grupal.

Entre las grupales ubicaríamos el caso de la intervención teatro-terapéutica, donde el psicólogo tiene el papel de hacer seguimiento de las necesidades psicológicas y avances estipulados en el plan de intervención individual. El psicólogo trabaja frecuentemente con grupos para alcanzar objetivos que únicamente con esta metodología son posibles. Las técnicas de intervención grupal permiten al psicólogo desarrollar objetivos de organización y dinamización comunitaria. Además, la orientación que la atención directa tiene hacia la construcción de habilidades, competencias y recursos, permiten a la destinataria de la intervención enfrentar sus problemas con mayores posibilidades de éxito.

Planificación y evaluación del programa teatro-terapéutico. La intervención en casos de maltrato de género suele entrañar una gran complejidad, atendiendo a la complejidad de los fenómenos sobre los que actúa. En este sentido se hace necesario un trabajo de planificación y programación para alcanzar el óptimo grado de estructuración de los componentes de la intervención. Además de ello, la evaluación de programas se refiere al estudio sistemático de los componentes, procesos y resultados de las intervenciones y programas. En este caso también la formación del psicólogo en técnicas de evaluación y diseño, junto al conocimiento del ámbito concreto de trabajo, le permite realizar esta función al programa de intervención teatro-terapéutica.

Papel del/de la actor/actriz:

El Actor o actriz realizará una labor de apoyo al profesional en psicología dándole todas las herramientas y variaciones que éste pueda necesitar para poder llevar a cabo la terapia grupal de una forma dinámica y catalizadora. El profesional del teatro puede aportar la flexibilidad e intuición para otorgar las intervenciones teatrales que mejor se adecúen en cada momento a las mujeres pertenecientes a esta terapia.

También aportará la experiencia y habilidad para conseguir que las mujeres vayan cediendo en sus "protecciones corporales" y gracias a los juegos de expresión vayan tomando el control de su cuerpo con el disfrute que esto ocasiona.

Esta intervención al ser de carácter irregular en la asistencia de sus participantes deberá estar bien provista de mucho material listo para usar todas aquellas veces en que la situación lo demande. Esta responsabilidad, deberá recaer en el papel del profesional del teatro ya que es él quien cuenta con el arsenal de juegos y técnicas teatrales, siendo el psicólogo/a quien decidirá en última instancia si esta propuesta es adecuada en ese momento en particular.

Es imprescindible que los expertos trabajen juntos en la tarea de confección de las sesiones así como de realizar un feedback entre ellos una vez finalizada cada una de las sesiones para poder reflexionar en conjunto y con todas las herramientas de conocimiento disponibles en la mejora de los resultados.

Papel del experto en teatro-terapia:

El experto en teatro-terapia servirá de punto de conexión y puente entre los profesionales del mundo de la psicología y del teatro, si es que ellos no son ya expertos en teatro-terapia, para confeccionar las sesiones de una manera equilibrada, teniendo todos los detalles en cuenta y siendo el dinamizador de las sesiones por su experiencia en ambos mundos (psicológico y teatral).

Deberá aconsejar y guiar a los demás profesionales en cuanto a la confección de los objetivos, teniendo en cuenta las herramientas, tiempo disponible y predisposición de las mujeres en las sesiones.

Deberá estar disponible y coordinando para los demás profesionales, teniendo como eje principal el plan de intervención individual, y darles confianza ya que éstos realizarán una intervención que no es la que ejecutan normalmente.

Objetivos generales y específicos

Podemos ubicar esta intervención teatro-terapéutica en la fase de mantenimiento. En esta fase la mujer tiene la fuerza suficiente para mantener los cambios que ha realizado y para haber resistido el riesgo. Ya que ha sido capaz de mantener estos logros, y que ya está situada en la vía de salida, siempre cuidando de su seguridad. Es el momento oportuno de proponerle alguna intervención de tipo psicológico: terapia grupal, grupo de auto-ayuda, grupos de toma de conciencia, teatro-terapia.etc.

Existe la posibilidad de que aparezcan sentimientos de ambivalencia hacia su agresor. Por lo tanto es importante incluir este aspecto dentro de la intervención.

La teatro-terapia se realizará como apoyo de las demás intervenciones, ya que cada una de las mujeres ha de trabajar individualmente con la ayuda de profesionales según el estadio en el que se encuentre.

La cohesión y contención de todos los profesionales involucrados en esta nueva etapa de la mujer es primordial para que éstas se sientan realmente en una “zona de seguridad y desarrollo personal.” Es importante compartir conocimientos y dudas sobre el desarrollo de las diferentes intervenciones con el fin de mejorar y evolucionar en las mismas.

Hemos de concretar diferentes objetivos en cada uno de los ámbitos:

Objetivos generales:

Ámbito Teatroterapeutico

- Darles un espacio teatral como posible experimentación de situaciones que serán reales en el futuro, dándoles la posibilidad de que tomen conciencia de cuales son las formas de desarrollar esas situaciones con el mayor beneficio posible según sus objetivos individuales a posteriori.

Ámbito Social

- Trabajar las habilidades sociales en el camino de re-conexión con la vida social. Esta fase es la que se inicia cuando se observa que contar la historia del trauma no despierta sentimientos tan intensos y en el relato de la mujer van surgiendo otras experiencias sobre las que trabajar.
- Conocer alternativas a las dinámicas de dependencia y victimización.

Ámbito Psicológico

- Modificar las creencias erróneas sobre identidad y rol femenino. Reconstrucción del autoconcepto.
- Desarrollar la auto-estima.

Ámbito Educativo

- Ayudar a identificar y utilizar estrategias para prevenir recaídas.
- Revalorizar todas las facetas de la vida saludable.

Objetivos específicos:

Ámbito Teatroterapeutico

- Trabajar la confianza individual y la grupal, es importante que estas mujeres sientan la pertenencia a un grupo para poder desarrollarse con la contención empática necesaria.

Ámbito Social

- Facilitar estrategias para el desarrollo de redes de apoyo social.

- Evitar el aislamiento y favorecer la adquisición de capacidades para afrontar las relaciones de poder y cambiarlas: proceso de empoderamiento.
- Facilitar herramientas socio-culturales para la integración en la vida laboral.

Ámbito Psicológico

- Acompañar a las mujeres en el proceso de profundo cambio en el que se encuentran, para fortalecer y contener las decisiones que tomen según su propio criterio.
- Mantener la seguridad y protección de la mujer y sus hijos e hijas.
- Hacer consciente el ciclo de la violencia. Se incidirá en que la fase de “luna de miel” o reconciliación es un momento especialmente vulnerable para volver a la situación anterior.
- Incidir en la perspectiva de género. Esta perspectiva analiza las relaciones jerárquicas y desiguales entre hombres y mujeres como resultado de la distinta socialización, y no de las diferencias biológicas.

Ámbito Educativo

- Estimular la autonomía y desarrollo de la mujer, siendo parte activa en resolver su situación.
- Proporcionar herramientas a la mujer para ayudar a sus hijos e hijas a superar las secuelas que les ha producido la violencia

Metodología

La metodología que se ha empleado en esta intervención se ubica según los objetivos en el **paradigma cualitativo**, el cual otorga significado a la valoración de los comportamientos, experiencias y saberes de las mujeres que conforman el grupo. Desde la perspectiva cualitativa, su interés radica en la descripción de los hechos observados para interpretarlos y comprenderlos en el contexto global en el que se producen con el fin de explicar los fenómenos.

En dicho marco se establece que el/la profesional de ayuda interviene en el tercer nivel de prevención. En la **prevención terciaria**, ya predomina un disfuncionamiento y el propósito es el tratamiento y la rehabilitación, reduciendo en lo posible las consecuencias psico-sociales del maltrato. El objetivo de los programas de rehabilitación es obtener el máximo nivel de independencia de las mujeres, tomando en cuenta sus capacidades y aspiraciones de vida.

Una intervención a través del grupo ha de asumirse como un proceso constante y deliberado, destinado a motivar a las personas y al grupo con unos objetivos definidos de desarrollo de capacidades y actitudes de compromiso y participación. A través de la **intervención grupal** se hará posible una motivación para el cambio para las integrantes del grupo. Se visualiza al experto como facilitador/a y promotor/a de cambios a nivel cognoscitivo, afectivo y conductual de los miembros del grupo. A través de la metodología grupal el experto puede llegar a un número mayor de personas (Lizardi, 2002; Molina, 2002). Además, los miembros del grupo sirven de redes de apoyo entre sí. Todos los/las participantes del grupo tienen la oportunidad de exponer sus puntos de vista o experiencias vividas, lo cual fortalece la intervención del profesional.

El hecho de que las mujeres que integren el grupo vaya cambiando también se entiende como positivo, ya que la mujer puede observar con realidad la situación y los cambios que se generan en las mujeres que acaban de ingresar, pudiendo así brindarles su apoyo y reforzando su confianza y auto-estima, sirviendo algunas mujeres de estímulo positivo a otras.

Este componente metodológico posibilita que todas se vean beneficiadas por la dinámica de las sesiones: aquellas que desempeñan un papel activo, cumpliendo en cierta forma una función orientadora, y las que reciben la ayuda de sus compañeras. Se reúnen en sesiones de dos horas, con periodicidad semanal. Se basan en reglas de respeto, escucha activa y confidencialidad, y en la experiencia de que compartir con otros los sentimientos propios crea lazos de amor hacia uno mismo y hacia los demás, que ayudan a resolverlos.

Por otro lado, el feedback del grupo puede facilitar la disminución de los malestares psicológicos al permitir compartir con otras personas las dificultades propias. Esta característica es muy importante, ya que posibilita a la mujer, rebasando la barrera de la vergüenza o el miedo, tomar conciencia que no es la única que sufre ese problema ni que es tan rara o extraña como pensaba. Con esta actividad, pretendemos crear un espacio de intimidad y confidencialidad, en el que podamos expresar y compartir esos sentimientos, con la seguridad de no ser juzgadas por ello.

La teatro-terapia es una herramienta potente en cuanto a la concientización del individuo se refiere.

En España su uso es aún limitado ya que no hay muchos profesionales formados en esta área. Aunque podemos comprobar que el teatro ha sido utilizado como método terapéutico en su infinidad de caminos.

Para poder desarrollar esta actividad terapéutica con responsabilidad, asumiendo objetivos claros y asegurando la contención y evolución de las mujeres involucradas en este proceso se desarrollará por profesionales del ámbito *psicológico, teatral y expertos en teatro-terapia*.

Cada uno aportará su conocimiento específico con la flexibilidad pertinente a las actividades propuestas por unos y otros. Estos campos aún siendo de naturalezas muy diferentes tienen mucho en común. Ya que ambos generan caminos en la concientización, comunicación y expresión de las personas.

El espacio físico que utilizaremos es inherente al teatro, ya que crearemos el mismo en base a la posibilidad de expresión, movimiento y posibilidad de transformación. Las bases de nuestra metodología será un conjunto de técnicas teatrales tanto como psicológicas.

Hay un gran abanico de posibilidades teatrales que se pueden adecuar perfectamente, con la debida supervisión de profesionales de la psicología, a las acciones terapéuticas que debemos utilizar en cada una de las sesiones. Debemos planificar la estructura y las técnicas a utilizar sin olvidar que debemos ser flexibles e improvisar siempre desde la experiencia métodos que no estaban pensados pero que la situación los exige en ese mismo instante y no en otro.

Se debe comenzar el proceso de intervención con una primera fase que será de confianza, la cual suele tener una duración de tres meses en grupos estables, no siendo éste el caso, deberemos dedicarle a cada sesión una buena dosis de juegos y actividades de este tipo para poder brindar a las mujeres la confianza necesaria para trabajar el resto de la sesión, durante este tiempo realizaremos juegos de des-mecanización, confianza, desinhibición, expresión corporal, relación con el espacio ,con las compañeras y con ellas mismas.

Con el teatro haremos posible la experimentación de sucesos que pasarán en la vida real, teniendo así la posibilidad de vivir estos hechos con la contención del grupo y de los expertos que acompañen. Las mujeres podrán comprobar sus reacciones ante las dificultades reales y tener la posibilidad de ensayar la mejor respuesta posible par cada una de ellas.

Otro de los caminos a experimentar que nos ofrece el teatro es el poder vernos desde fuera, utilizando técnicas como la del **"Arco-iris del deseo"** de Augusto Boal para poder visualizar físicamente cuales aspectos de mi personalidad son los que me conviene utilizar en según que ocasiones. Creando así la mujer sus propias herramientas para trasladar a la vida real habiendo ya probado su eficacia, puede sentirse más segura en las decisiones que necesite tomar.

También la técnica **"juego de roles"** (utilizada ya en varios ámbitos) permite situar a las personas en roles que no ha llegado a experimentar o lo haya hecho de una manera que le haya generado ansiedad, generando así la conciencia necesaria para el desarrollo del criterio propio y la visión objetiva de la realidad, o, al menos, de la realidad que genera en los demás.

La técnica **"Focusing"** de Eugene Gendlin, consiste en brindar una atención sutil y aceptante al cuerpo, atendiendo a lo que está ocurriendo, desde una sensación corporal global, para así reconocer y cambiar la forma en que enfocamos los distintos problemas de nuestra vida. Es importante que esta técnica sirva para poder realizar ejercicios introspectivos de toma de conciencia.

La **"Relajación progresiva"** de Jacobson es un método para relajarse cuya finalidad es la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

En general, las diferentes técnicas teatrales como los **juegos teatrales y técnicas de expresión corporal, o los ejercicios senso-perceptivos, imaginativos y expresivos** nos permitirán llegar a las corazas de las mujeres, a construir ese escenario ausente de juicio que tanto anhelan, ya que tal y como hemos comentado anteriormente, entendemos el teatro es un instrumento para el auto-conocimiento y el crecimiento personal.

Debemos de subrayar que las **técnicas de exploración emotiva** (Lee Strassberg) y el **método de las acciones físicas** (Stanislavski) conforman la base de nuestra filosofía teatral.

Es muy importante ser conscientes de lo que suscitamos en el otro, de lo que transmitimos, pues bien, el teatro es un excelente guía en este tema, ya que podemos ver y analizar desde el juego todas nuestras capacidades a la hora de expresar, comunicar y relacionarse con el medio y con los demás.

Para terminar, el seguimiento se realizará desde la perspectiva teatro-terapéutica. Como técnica o instrumento que usaremos para la obtención posterior de los datos está la **observación participativa** de las dinámicas ya que el experto se incluye en el grupo, hecho para conseguir la información "desde adentro". Como recursos auxiliares de la observación nos valdremos de: fichas de cambio, grabaciones puntuales.

Contenidos

Descripción del contexto actual: punto de partida y objetivos específicos de cada sesión.

A continuación describiremos los dos contextos en los que se ubican las sesiones:

1. En la anterior sesión trabajamos estrategias para "decir no" dentro del bloque de habilidades sociales. Además una de las mujeres del grupo ha vuelto con su marido tres días atrás. Eso ha generado una cierta ansiedad en las mujeres y se encuentran en una situación de tensión que causa efectos negativos en la convivencia.

Objetivos a trabajar: repasar el ciclo de la violencia y tomar conciencia de la posición actual de cada una, repasando alternativas y logros del proceso. Es normal que los miedos a la recaída afloren.

2. En la anterior sesión trabajamos el tema de la autonomía y capacidades personales, con ánimo de romper con el auto-concepto de 'inutilidad' que muchas tienen.

Objetivos a trabajar: Hay una llegada: nueva mujer al grupo. Hemos de hacerle la recepción y presentación del grupo. Entre todas intentaremos ayudarla a ubicarse en su actual estado.

Sesión 1

Como todas nuestras sesiones, empezaremos comentando vivencias de la anterior sesión y presentándonos en el día de hoy como un elemento de la naturaleza. Esta presentación abrirá paso al primer ejercicio.

Ejercicio 1: La Pachamama

Nos convertiremos en diferentes elementos de la naturaleza.

Empezamos desde el suelo como haciendo un viaje por las nubes. Somos ágiles como el viento. Podemos ser una hoja que mueve el viento, mas o menos pesada. Puede soplar suave como un día de verano o fuerte como un tornado destructor. Otro día nos levantamos siendo agua, se puede calmar, hacerlo más brava, o incluso enturbiarla. Otro día somos tierra, lo que nos sostiene, madre tierra. Otro día somos fuego, un elemento que se va conteniendo hasta que explota.

Posteriormente se las invitará a que elijan la posición mas cómoda en la que se han encontrado, sin tener que coincidir con la dicha en la presentación. Repartidas por la sala se propondrá que creen un mundo donde los elementos se relacionan entre sí. Aunque en cualquiera de los anteriores casos interactuar fuese posible, esta segunda parte pide que el grupo así lo haga.

Este ejercicio permite expresar como nos sentimos y a tomar parte en el conflicto generado entre elementos. Nos permite ver la posición que adoptamos en estas situaciones.

Duración del ejercicio: 20-25 min

Ejercicio 2: De-pendiendo de los hilos

Parte1

Delicatessen soundtrack - 09 - Valse Accordeon 3'01"

Delicatessen soundtrack - 06 - Les Bulles 3'05"

Delicatessen soundtrack - 07 - La Valise 2'44"

Requiem for a dream- 2'23"

Las mujeres se colocarán por parejas de modo que una tomará el papel de marioneta y otra la del manejo. Comenzaremos el ejercicio con una linda música donde ellas se dejaran llevar por las indicaciones de la que maneja. Las mismas marionetas decidirán desde donde salen las cuerdas que las sujetan. Es importante este momento, ya que el lugar desde donde se sienten atadas nos da mucha información sobre sus resistencias. Las cuerdas que las amarran se moverán al ritmo de la música, y a la voluntad de la que maneja.

La música será una herramienta que nos ayudará a visualizar el proceso de cambio que se experimenta en la relación de poder establecida entre mujer-maltratador. Progresivamente la música cambiará de actitud, empezando siendo agradable y confortable, volviéndose más agresiva, más tensa, con alti-bajos energéticos, generando inquietud entre las mujeres.

Después de el primer tema cambiaremos los roles de marioneta y la que maneja. Cuando cada una haya experimentado las dos posiciones entraremos en una dinámica donde todas tendrán que imaginar que son manejadas por algo o alguien. Se moverán al son de la música, que de ser agradable o neutra irá convirtiéndose en más tensa y energética, de modo de que este cambio progresivo será el que las conduzca a experimentar las diferentes sensaciones que produce la relación de dependencia.

Al final de cada tema no pararemos a sentir nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, sentimientos y emociones, para tomar conciencia de cómo nos hemos sentido en la relación. Hemos de tener en cuenta los ritmos y las variaciones de las componentes

El objetivo es tomar consciencia de los sentimientos de ambivalencia que aparecen en su relación de dependencia, ayudando a encontrar claves para romper con la dependencia que los genera, ya que es posible empezar a caminar solas.

Duración del ejercicio: 20-25 min

Parte 2: Romper con las ataduras

Al final las invitaremos a romper, a des-hacerse de las presiones, malas sensaciones...
Consignas: que se ayuden con algo que les da fuerza, que se dirijan a los hilos, etc.

Este ejercicio da la posibilidad de romper con los hilos que atan a las mujeres. Ello simbolizará la decisión de acabar con la dependencia. Es importante que lo hagan solas, ya que es una decisión que debe de contar con su propia convicción.

Duración del ejercicio: 5-10 min

Parte3: Empezar a caminar

La marioneta se ha quedado sin cuerdas, le cuesta levantarse y empezar a caminar. Las mujeres empezarán desde el suelo, desde una situación de indefensión. Casi como un bebe que empieza a gatear, y poco a poco se levanta, cayéndose y experimentando con los pesos y equilibrios de su cuerpo. Poco a poco, incluso podrán ayudarse entre ellas.

Este ejercicio pretende ayudará a interiorizar que con el esfuerzo necesario son capaces de re-estructurar los diferentes ámbitos de su vida, e incluso ayuda a ver lo emocionante que puede resultar emprender ese nuevo camino.

Duración del ejercicio: 10-15min

Ejercicio 3: Baño de manos caricias.

En pequeños grupos de tres o cuatro buscaremos nuestras manos, son manos que nos deparan algo bueno, son manos amigas. Poco a poco tomaremos contacto con ellas, nos familiarizaremos. Contactaremos

Se hará un círculo y de una en una las mujeres entrarán para recibir de las compañeras un baño de caricias. Dedicaremos a cada una el tiempo que ella estime, siempre que no se alargue demasiado, y delicadamente pasaremos las veinte manos por su cuerpo.

En este ejercicio entendemos que junto con el contacto creamos estímulos positivos. Puede que alguna de las mujeres se sienta incomoda o violentada, por necesidad de guardar su espacio. Eso nos hace no olvidar el dar opciones: entrar o no entrar, el no acariciar alguna parte del cuerpo en concreto, etc.

Este ejercicio pretende relajar y dar un espacio de cobijo entre las compañeras, ya que ellas pueden ayudarse mutuamente a encontrar ese caminar.

Duración del ejercicio: 20-25min

Nos despediremos con nuestro elemento de la naturaleza.

Sesión 2

Empezaremos la sesión semanal describiendo nuestro estado de ánimo mediante un color y explicando entre todas a la nueva incorporación en que se basan nuestras sesiones.

Ejercicio 1: Presentación corporal

En círculo: Cada una de las mujeres debe entrar al círculo y debe realizar tres movimientos acompañados por un sonido, a modo de presentación. Una vez haya concluido, debe volver a su lugar en el círculo, la siguiente mujer ha de realizar primero los movimientos y sonidos ejecutados por la compañera anterior y agregar su propia presentación. Esto sucederá mecánicamente hasta que todas las mujeres hayan realizado esta experiencia.

Después harán todas juntas éstas presentaciones en “cámara lenta y para concluir en “cámara rápida”
Este ejercicio es adecuado para la desinhibición y primer contacto. También sirve a modo de calentamiento corporal, así como de conexión con nuestro cuerpo y el compartir mi energía con la de las demás.

Duración del ejercicio: 15-20min

Ejercicio 2: Realización de estatuas a partir de palabras propuestas por la dinamizadora.

En Círculo: Las mujeres estarán con ojos cerrados, agrandaremos el círculo para que cada una pueda moverse libremente, la dinamizadora propondrá palabras y dará 5 segundos para que las mujeres puedan realizar su estatua corporal. A la señal de la dinamizadora todas podrán abrir los ojos y observar las estatuas de las compañeras.

Variante: Una mujer está en el centro del círculo y es la que propone una estatua con la palabra otorgada, las demás mujeres tienen 10 segundos para complementar esa estatua realizando estatuas propias ubicándose en el mejor espacio posible para que quede una estatua grupal final.

Realizar un feedback de lo ocurrido con las estatuas. ¿Cómo se sintieron a nivel corporal?, ¿las estatuas se repetían? ¿Alguna estatua les llamó más la atención que otra? ¿Por qué?

Posibles palabras a utilizar: MUJER / PRESENTE / LIBERTAD / SUEÑOS / FUTURO / TRANQUILIDAD / SOLIDARIDAD/ GRUPO / MADRE/ COMPROMISO / EXPRESIÓN

Este ejercicio es ideal para la toma de conciencia corporal y mental de dónde estoy situado en este momento de mi vida y que sentimientos devienen del mismo. También es útil para comprobar como se sienten mis compañeras y obtener datos desde dónde puedo relacionarme con ellas. Hay que hacer hincapié en que no es importante el resultado estético de las imágenes, sino simplemente el hecho de expresarnos de manera diferente a la que lo hacemos habitualmente: la palabra.

Duración del ejercicio: 15-20 min

Ejercicio 3: Improvisación con técnica “Arco-iris del deseo” de Augusto Boal

Pediremos a una de mujeres que reflexionen un momento sobre que situación se repite con asiduidad en sus vidas cotidianas y les gustaría transformar. Tiene que ser una situación muy clara y que puedan explicar con detalles a las demás compañeras que realizarán la improvisación. La protagonista debe elegir entre sus compañeras los personajes para llevar a cabo la improvisación y adjudicarles un rol. Deberá explicarle a cada una con todos los detalles posibles como son en la realidad estos personajes.

Una vez este pactada la improvisación y los personajes sepan que roles deben tomar y de que manera ejecutarlos, haremos que la protagonista haga de ella misma.

La función de las compañeras que no están actuando en la improvisación tienen un papel muy importante, ya que deben observar con mucho detenimiento e intuición toda la

secuencia y ser capaces, a su finalización de dar una explicación detallada de lo ocurrido y de comunicar todas las facetas de la protagonista que han surgido.

Una vez tengamos todas las facetas (miedosa, valiente, tímida, maternal, paciente, ansiosa, enamorada, irritada, sabia, disponible, intolerante, etc.) cada una de las mujeres que no han participado en la improvisación se convertirán en una faceta de la protagonista y sólo funcionará de acuerdo a esa faceta, es como si la protagonista, de repente, solo tuviera esa virtud.

Se realiza por segunda vez la improvisación con la variante, de que ahora, la protagonista estará viendo desde fuera y será ella quien mande a sus diferentes facetas en el momento que le parezca oportuno para conseguir el objetivo que quiere.

Podrá mandar sólo una faceta a la vez, pudiendo cambiarlas, todas las veces que desee, en todos los momentos que desee.

Variante: en el caso en que ninguna mujer se sienta con ganas de contar una historia personal, propondremos por ejemplo: una entrevista de trabajo y realizaremos la misma técnica indicada como método de refuerzo en sus condiciones socio-culturales y herramientas para la integración al mundo laboral.

Realizar Feedback sobre la toma de conciencia de nuestras capacidades y habilidades.

Este ejercicio es revelador y es un nexo de conciencia para la protagonista con sus capacidades. Podrá así tanto ver desde fuera que partes de su personalidad son eficaces en esos momentos, como también darse cuenta de algunas facetas de las que no era ni siquiera consciente.

Para las mujeres que han realizado el papel de alguna "faceta" de la protagonista, es beneficioso el estar también en contacto con esa faceta en ellas mismas y comprobar que tanto utiliza esa faceta y por que motivo.

Duración del ejercicio: 30-40min (realizar al menos con dos participantes)

Ejercicio 4: Relajación

En círculo: En el suelo, sobre colchonetas, con las cabezas hacia el centro del círculo realizaremos con música técnicas de relajación asistida, nombrando cada parte del cuerpo desde pies a cabeza.

Es un excelente ejercicio para cerrar una sesión que permite además de la conciencia corporal, la integración en calma de toda la sesión.

Duración del ejercicio: 10 min

Nos despediremos con nuestro color del momento.

Bibliografía

Páginas web:

Asociación de mujeres en España: <http://www.mujeresparalasalud.org/>

Red de salud de mujeres latinoamericanas y caribe: <http://www.reddesalud.org/>

Información para la igualdad: <http://www.amecopress.net/>

Colegio oficial de psicólogos: <http://www.cop.es/>

Guías:

Comunidad de Madrid. *Guía de actuación en atención especializada para abordar la violencia de pareja hacia las mujeres*

Instituto Canario de la Mujer. *Guía para la Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género*

Artículos y ponencias:

Méndez Martínez, Concha. Álvarez-Buylla Bustillo, Susana. *Reflexión crítica sobre la intervención con mujeres víctimas de violencia de género.*

Jornadas de la Audiencia Provincial de Alicante. Talleres Informativos a Víctimas de Violencia de Género. *Ponencia a cargo de D^a Laura Fátima Asensi Pérez*