

# CREACIÓN DE UN GRUPO DE APOYO A LAS MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA : ¿POR QUÉ Y CÓMO?

ITINERARIO INTERACTIVO PARA LA (RE)INSERCIÓN LABORAL DE LAS MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO



## Paso 5 Seguimiento y comunicación



# ¿QUÉ ES EL GRUPO DE APOYO?

---

El aislamiento es una de las formas de control más utilizadas por el maltratador. Esto, acaba generando que las mujeres poco a poco vayan perdiendo su red social más cercana, incluso el de su familia. Cuando esto sucede, unirse a un grupo de apoyo puede ser una solución que ayuda en su bienestar y a construir nuevas relaciones con mujeres que están pasando por las mismas situaciones. El objetivo de crear nuevas relaciones es ayudarse mutuamente proporcionándose mutuamente información, consejo y ánimo.

El grupo de apoyo consiste en una reunión mensual o semanal de al menos cinco personas para debatir y hablar sobre ciertos temas durante aproximadamente dos horas.

. De este modo, se crea una red de apoyo social para aumentar la solidaridad, el ánimo y que cada miembro pueda dar apoyo a los demás y recibir respuestas a sus propios problemas.

La sensación de que otras mujeres del grupo pasan por ciertas situaciones difíciles agudiza el sufrimiento. El hecho de que algunos miembros del grupo se enfrenten al mismo tipo de problemas o que otros ya los hayan superado representa una fuente de apoyo y confianza.

# ¿CÓMO SE ORGANIZA EL GRUPO DE APOYO?

---

Una vez al mes o a la semana, un grupo de al menos 5 personas se reúne para debatir ciertos temas que les preocupan. Los temas pueden ser elegidos conjuntamente o incluso propuestos por los participantes. La reunión suele ser facilitada por un psicólogo o trabajador social que ya conoce al menos a algunos de los participantes. Bajo la dirección del animador del grupo, los miembros pueden aprender cosas nuevas, ayudarse mutuamente, socializar, mostrar comprensión y empatía hacia los problemas de los demás y desarrollar habilidades de comunicación.

El grupo de apoyo también puede ser facilitado por una mujer que haya sufrido ella misma violencia de género. Esto es el apoyo entre iguales: un apoyo que promueve el intercambio de experiencias entre iguales para aprender, avanzar y empoderarse. Es una metodología que se ha probado en servicios sociales y sanitarios, y ahora se valora por muchas asociaciones.

El apoyo entre iguales o la tutoría es una oportunidad para que una mujer está sufriendo violencia establezca una relación de confianza con otra mujer que ha vivido una experiencia similar y que la acompañará a lo largo de su proceso de reconstrucción y luego de su inserción socio-profesional.

# ¿CUÁL ES EL PAPEL DEL INICIADOR/FACILITADOR DEL GRUPO?

---

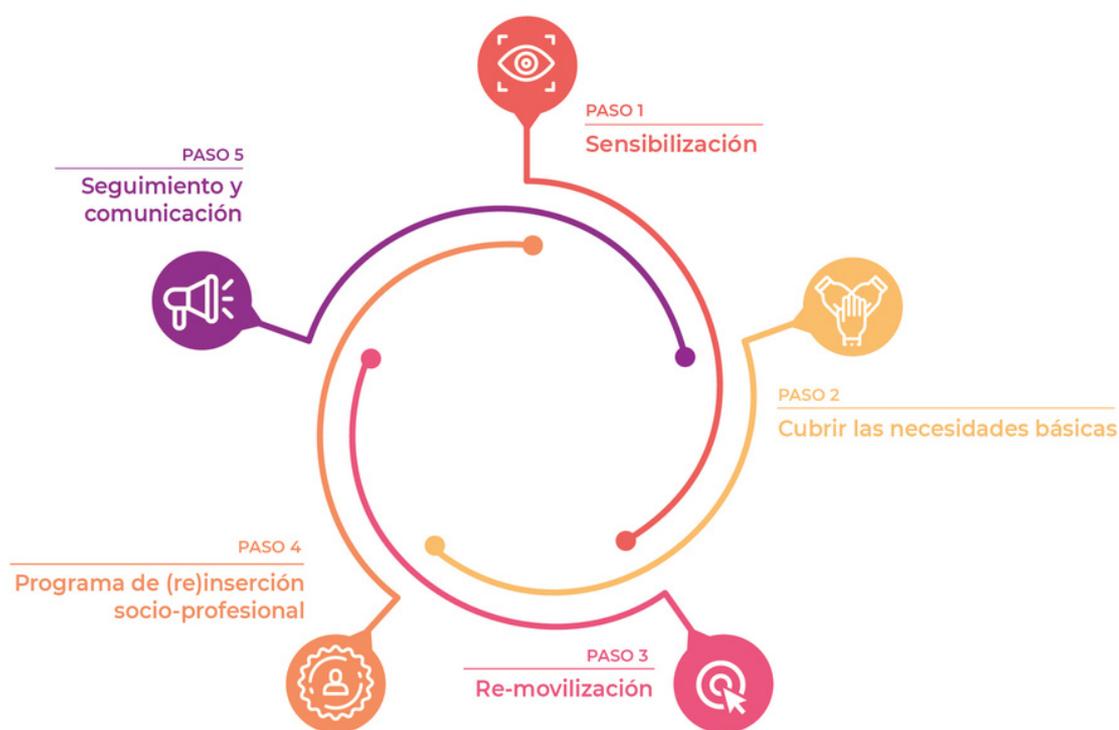
- Facilitar el intercambio de experiencias.
- Crear un entorno seguro en el que las mujeres puedan compartir sus experiencias.
- Establecer reglas como la confidencialidad y la retroalimentación constructiva.
- Ayudar a las participantes a conocerse mejor.

# ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE ESTE GRUPO DE APOYO?

---

- Aumenta la confianza en habilidades personales.
- Mejora las habilidades de auto-cuidado.
- Disminuye el sentimiento de responsabilidad por el comportamiento de los demás
- Disminuye el nivel de aislamiento, impotencia y miedo.
- Aumenta los conocimientos para poder recurrir a diferentes recursos de apoyo, médicos, legales y sociales.
- Da la oportunidad de conocer a mujeres supervivientes de violencia de género.
- Aumento de la confianza en sí mismos, la imagen de sí mismos cambia positivamente.
- Las mujeres del grupo aprenden directamente de la actividad de grupo sobre la dinámica de las relaciones interpersonales y desarrollan habilidades de comunicación.

# ITINERARIO INTERACTIVO PARA LA (RE)INSERCIÓN LABORAL DE LAS MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO



[WWW.ACTIVPROJECT.EU](http://WWW.ACTIVPROJECT.EU)



CEPS Projectes Socials  
<http://www.aceps.org>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que es responsabilidad exclusiva de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella (2020-1-BE01-KA204-074919).*