

# CONSTRUYENDO CONFIANZA



## Introducción al tema 3 – Construyendo confianza

Al vivir situaciones de violencia de género se puede dañar la confianza entre las madres y sus hijos e hijas, pero también entre los y las menores. Las investigaciones señalan que los y las menores no solo son testigos de la violencia, sino que también siempre sufren sus efectos directa o indirectamente:

“Existe una creciente conciencia de las experiencias de violencia de género en los y las menores. Esto a veces se ha denominado “presenciar” la violencia, pero no logra captar la forma en la que los y las menores quedan atrapados-as en las situaciones de violencia. Tampoco reconoce que, lejos de presenciarla pasivamente, los y las menores experimentan la violencia con todos sus sentidos” (Devaney, Research Review: The Impact of Domestic Violence on Children, 2015, pp. 82).

Los y las menores pueden enfadarse o sentirse resentidos con su madre por no evitar el abuso o agresión, porque no las han mantenido a salvo, o porque no abandonaron la situación de violencia lo suficientemente pronto.

Las madres, a menudo, pueden ser las que reciben la ira y la frustración de sus hijos e hijas, lo que puede ser foco de conflictos. Algunos o algunas menores se sienten capaces de expresar sus emociones con su madre, siendo ésta un lugar seguro donde no tienen contacto con el agresor. Para otros y otras, en cambio, al ser las madres la única figura adulta, puede que a ojos de los y las menores, recaiga toda la responsabilidad sobre ellas. Cuando el agresor no es el padre de uno o de todos los o las menores, puede haber sentimientos de resentimiento o enfado hacia su madre por haber “elegido” a ese hombre y que luego haya abusado de ellos o ellas. La dinámica de poder en la relación menor-adulto-a puede influir en las reacciones hacia las madres, ya que, supuestamente, tienen el poder de cambiar o poner fin a la situación de violencia, lo que a menudo tiene como consecuencia la falta de confianza dentro de la familia.

Otra de las situaciones que puede darse es que el agresor haga cómplice a uno o una de sus hijos o hijas para abusar a las familias, o tenga un hijo o hija a quien trate diferente o mejor que a los demás, lo que puede causar problemas en la dinámica familiar y en el proceso de recuperación con la madre y sus hijos e hijas. El agresor normalmente es persuasivo, está seguro de lo que cree y de los desprecios a la madre, lo que lleva a los y las menores a compartir a veces sus falsas creencias y culpar a la madre por la violencia que sufre. Los y las menores que han vivido con límites difusos y promesas incumplidas pueden desarrollar dificultades para confiar en sus madres debido a las contradicciones y reconciliaciones anteriores. Por lo tanto, es importante ayudar a las familias a que comiencen a reconstruir la confianza a través del diálogo abierto, coherente y honesto (acorde a su edad) y a la búsqueda de declaraciones positivas.

En las sesiones 4 y 5 se busca identificar y fomentar los lazos positivos que existen dentro de la familia, tranquilizar y promover la exposición de preocupaciones, identificando vías de apoyo interno y externo en un ambiente de apoyo y diversión

## Viajes, Actividades Culturales, Celebraciones, Fiestas, Talleres

A continuación, se presentan algunas sugerencias de ideas para apoyar a las familias que experimentan aislamiento, puede que desee incorporar algunas o todas ellas en su amplio programa de apoyo. También puede elegir añadir las suyas propias, que pueden ser culturalmente específicas de su ciudad, región o de las familias que asisten al programa.

### Jardinería

---

Plante algunas semillas para que crezcan en macetas o en un espacio común si lo tienen. Pida voluntarios/as o haga una rotación para que la gente se responsabilice de regar las semillas.

### Hacer un mural

---

Dele a cada persona o familia un cuadrado para producir su propia parte de un mural. Podría darles un conjunto como familias o cosas favoritas y proporcionar a cada familia los materiales para hacerlo. Puede decidir usar pintura, modelado de basura o tela dependiendo de los recursos disponibles. Cuando todas las familias hayan hecho sus cuadrados, puede unirlos y exponerlos para que los disfruten.

### Paseo por la naturaleza

---

En un viaje a un lugar de interés local, proporcione a las familias una lista de cosas para ver o recoger. Podría pedirles que tomen fotos de las cosas que encuentren animándolas a trabajar juntas como un equipo.

### En busca del tesoro

---

Divida a las familias en grupos o manténgalas en sus equipos familiares y hágalas una lista de cosas para encontrar. Podrían ser cosas que ha escondido o podrían ser cosas generales que encuentras en tu zona. Podrían hacer esta actividad en el interior o en el exterior. Una variación de esto sería pedirle a cada equipo o familia que encuentre un artículo específico y lo traiga de vuelta al espacio asignado, ya sea al frente de la habitación o a un área donde puedan reunirse afuera.

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

## Juegos para crear equipos

---

Prepare una serie de juegos, puzles y actividades de construcción en equipo, uno para cada familia y después las familias se unen alrededor de cada tarea completándola juntas. Algunas ideas para los juegos pueden ser:

1. Usando tabloncillos de madera las familias deben cruzar el hueco sin que nadie toque el suelo;
2. Usando un tubo de desagüe con agujeros la familia debe rellenar el tubo para meter la pelota de ping pong dentro de él.
3. Hacer un rompecabezas

Podría organizar las actividades de manera que cada reto proporcione a la familia una palabra o letra que, una vez recogidas todas, formen una palabra o frase positiva.

## Tacto, sabor u olor

---

Prepare una caja con agujeros para colocar las manos, pero sin que el/la participante vea lo que hay en la caja, se irán turnando para adivinar en secreto lo que creen que hay en la caja, y leerán las suposiciones después. Se vendan los ojos a una persona a la vez, se le da un alimento para que lo pruebe (asegurándose de que no tenga ninguna alergia), luego se le da un segundo alimento que huele y en secreto escribe o le dice a la/el profesional qué fue lo que comió y olió.

## El texto en mi espalda

---

Empareje los grupos y pídale que usen sus dedos para escribir una palabra en la espalda de la otra persona, hágalo unas cuantas veces e intercambie para que el/la escritor/a tenga que adivinar lo que está escribiendo.

## Abrazos musicales

---

Se juega como estatuas musicales, pero cuando la música se detiene, hay que encontrar a un familiar o amigo y abrazarle.

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

## SESIÓN 4: NUESTRAS LÍNEAS DE APOYO

### Sesión 4: Objetivo

Conocer qué es la confianza y generar confianza en las familias

#### Introducción

5-15 minutos

Repasar las actividades que se realizaron en la última sesión:

- Invitar al grupo a discutir cualquier aspecto positivo que haya sucedido desde la última sesión (recuerde registrarlas en la forma que elija)
- Discuta la actividad "Bingo del respeto". Podría pedirle al grupo que le cuente las nuevas cosas que aprendieron al hacer esto y cómo se sintieron al grabar sus interacciones.
- Si completaron el ejercicio de relajación podrían preguntar si alguien lo intentó de nuevo en casa
- Presente brevemente las actividades de hoy



### Actividades estándar

#### Actividad 4.1. Mi lucha con la confianza

20-35 minutos

Explique al grupo que a veces nos cuesta confiar en la gente, esto sucede a menudo porque hemos tenido experiencias negativas previas. El/la profesional y el resto del personal del grupo deben empezar por nombrar qué preocupaciones o razones les impiden confiar en las personas.

Estas deberían ser personales, pero pueden incluir ideas como:

- Me preocupa que la otra persona no entienda
- Me preocupa que me pueda meter en problemas
- Siento que la otra persona no me escucha

Dele a cada persona 3 tiras de papel y pídale que escriban 3 cosas que suponen barreras para confiar en la gente. Aconséjeles que, si no pueden pensar en 3 propias, pueden imaginar qué barreras pueden tener otras personas.

Recoja todas las respuestas, mézclelas y léalas al grupo y discúntalas. Podría tener grupos de respuestas similares entre sí. Esto debería mostrar al grupo que muchas de nuestras preocupaciones son las mismas.



#### Materiales necesarios:

- Trozos de papel
- Bolígrafos

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

#### Actividad 4.2. Hechos divertidos

20-35 minutos

Mezcle el grupo para que todas se asocien con alguien con quien no vivan. Pídale que hablen con esa persona y que les digan un hecho sobre sí mismas que la mayoría de la gente no conoce.

Puedes ampliar este ejercicio pidiéndole a cada pareja que le diga a la otra persona lo siguiente:

- Su momento de mayor orgullo
- Su recuerdo más feliz
- Algo que han hecho y que les ha sorprendido
- Su canción favorita
- La mejor comida que han probado
- El lugar más divertido en el que han estado

Una vez que se les ha dado tiempo a las parejas para discutir estos hechos, se inicia una discusión sobre cómo se sintió al contarle a alguien estos momentos felices y positivos. Pregunte a las parejas cómo se sintieron al escuchar a la otra persona hablar de esos momentos. Pregúntenles qué aprendieron la una de la otra aparte de los hechos divertidos que les contaron. Podrían anotarlos en una pizarra blanca o en un rotafolio.



##### Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio



## Actividades de bajo nivel de alfabetización

#### Actividad 4.3. Camino de la confianza

10-20 minutos

Se trabajará en equipos familiares. Se vendará los ojos a una persona de cada familia y se les pedirá que se posicionen en la línea de salida. Una vez que estén con los ojos cerrados, se colocará un papel con la palabra "Fin" en algún lugar del suelo. Se les pedirá a las familias que guíen, solo con su voz, a su familiar hasta llegar a la casilla final. Cada familia se turnará para completar la tarea. Una vez terminada, se preguntará cómo se sintió la persona con los ojos vendados, cuáles eran sus mayores temores y si cree que su familia hizo un buen trabajo.



##### Materiales necesarios:

- Venda
- Objetos como sillas y mesas para la carrera de obstáculos
- Papel para la línea de llegada

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

#### Actividad 4.4. Caída de la confianza

10-20 minutos

Una persona de la familia se sitúa enfrente de espaldas al resto de su familia que se pondrá en línea o semicírculo a su alrededor. Las personas de la familia que están detrás, extenderán los brazos, preparadas para coger al familiar que está delante. La persona que esté delante se inclinará lentamente hacia atrás dejándose caer y la familia que está detrás la cogerán y la empujarán suavemente para que se ponga de pie. Se repetirá con cada menor de la familia. Se debatirá cómo se sintieron y lo fácil que fue confiar en su familia.

#### Actividad 4.5. Levántalo

15-25 minutos

La familia formará un círculo con sus dedos índices en el suelo. Se colocará un hula hoop encima de sus dedos y se les pedirá que lo levanten sin que se caiga. Se debatirán las dificultades y facilidades.



##### Materiales necesarios:

- Hula hoop



### Actividades avanzadas

#### Actividad 4.6. Compartiendo la preocupación

20-30 minutos

Se pedirá a las familias que se sienten en un semicírculo o círculo. Se entregará a todas las personas un papel y se les pedirá que escriban algo que les preocupa y que puedan compartir anónimamente con el grupo de manera cómoda. Como profesional, también puede participar. Las preocupaciones se leerán y se discutirán en grupos. Los consejos sobre cómo minimizar, reducir o eliminar la preocupación vendrán de las experiencias del grupo y de la profesional. Se recordará al grupo que ninguna preocupación es menos que otra o que no vale la pena debatirla porque es algo que les está afectando. Se reiterarán las reglas del grupo y que se respeten las experiencias y sentimientos de todas las personas. Dependiendo del tamaño del grupo y de la disposición del mismo a compartir sus preocupaciones reales, es posible que se puedan agregar algunas de la siguiente lista<sup>1</sup>. Puede ayudar al grupo a sentirse más cómodo, ya que las preocupaciones no serán todas las mismas.



##### Materiales necesarios:

- Hoja de papel
- Lápices / bolígrafos, uno para cada persona
- Ejemplos

<sup>1</sup> Los ejemplos de la actividad *Compartiendo la preocupación* se encuentran en la página 66

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable



## Actividades de relajación

### Actividad 4.7. El gato

Acuéstese en su propio espacio en el suelo si puede y cierre los ojos si se siente capaz de hacerlo, escuche el sonido de su respiración, concéntrese en cómo se siente al inspirar y espirar. Inspira profundamente hasta contar 5, manténelo ahí hasta contar 3 y exhala a la de 5, continúa así hasta que se convierta en un patrón.

En tu siguiente respiración imagina un gato grande suave, sigue imaginando a este gato mientras sostienes tu respiración y luego exhala a la cuenta de 5.

Al coger aire la próxima vez, imagina que eres el gato grande suave que viste, piensa en lo suave y peludo que eres ahora e imagina sus bigotes mientras mantienes el aire durante tres segundos. Mientras exhalas a la cuenta de 5, deja que todas las preocupaciones, pensamientos y sentimientos que tienes como persona dejen tu cuerpo como si fuera un gato.

En tu próxima inhalación nota cómo tu cuerpo se siente contra el suelo, aguanta la respiración mientras sigues pensando en esto. En tu próximo aliento estírate como un gato, arquea tu espalda y extiende tus patas.

En tu próxima respiración acurrúcate en una pelota, mantente en esa posición mientras aguantas la respiración a la cuenta de 3. La próxima vez que inspires estírate de nuevo, alcanzando tus patas hasta el cielo o a cualquier lado, pero de forma diferente a como te estiraste antes.

En tu próxima inhalación vuelve a una posición relajada, mantente en esa posición mientras cuentas hasta 3 y en la siguiente exhalación siente toda la tensión y el esfuerzo que sale de tu cuerpo.

Continúa respirando de la misma manera hasta que sientas que estás listo/a para sentarte.

### Plenario

10-20 minutos

Recuerde a las familias lo que han hecho en las actividades, haciendo referencia a los objetivos de la sesión. Pídale que reflexionen sobre lo que han aprendido en esta sesión.

Sugerencia de preguntas que puede hacer:

- ¿Por qué es importante confiar en la gente?
- ¿Qué hace que alguien merezca tu confianza?
- ¿En quién podemos confiar?
- Presente la Actividad Autónoma: Registro de confianza

Recuerde a los/las participantes que tienen la oportunidad de completar una Actividad Supervisada que buscará la comunicación y el trabajo en equipo.

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable

## ACTIVIDADES FAMILIARES AUTÓNOMAS



### Actividad Autónoma 4: Registro de confianza

Crear un registro de ejemplos<sup>2</sup> de cuando han necesitado confiar en alguien. ¿Cómo se sintió? ¿Eran dignos de confianza?



#### Materiales necesarios:

- Ficha del Registro de confianza
- Bolígrafos / lápices, uno para cada persona



### Actividad Supervisada 4: Mi máscara animal

*\*Las y los profesionales pueden decidir de antemano qué Actividad Supervisada van a realizar. Sólo los profesionales experimentados deben utilizar la actividad avanzada supervisada.*

Informe a las familias que tienen la oportunidad de completar una Actividad Supervisada<sup>3</sup> con su profesional de referencia. Esta actividad será una visión divertida e informal sobre cómo iniciar conversaciones con gente nueva.

\*Consejo: Puede que quiera acercarse a las familias que crea que se beneficiarían de esto directamente.



### Actividad Avanzada Supervisada 4: Tiempo para confiar

Avisa a las familias que hay la oportunidad de completar esta actividad como familia con la profesional de apoyo. Esta Actividad Avanzada Supervisada<sup>4</sup> sólo debe ser completada por profesionales experimentadas o experimentados que estén capacitados para apoyar a las familias que han sufrido Violencia de Género.

<sup>2</sup> La ficha de la Actividad Autónoma 4 se encuentra en la página 67

<sup>3</sup> La ficha de la Actividad Supervisada 4 se encuentra en la página 68

<sup>4</sup> La ficha de la Actividad Avanzada Supervisada 4 se encuentra en la página 69

Aislamiento

Comunicación  
y respeto

Construyendo  
confianza

Gestión de  
emociones

Futuro positivo  
y saludable



## MATERIALES DE APOYO

### Ficha: Compartiendo la preocupación

---

- No tener seguridad cuando salga del recurso de acogida
- No gustarle o caerle bien a nadie cuando vaya al nuevo colegio
- Ser como el maltratador
- Todos los hombres son agresores / violentos
- El abuso / maltrato fue mi culpa
- Esto ha sucedido porque me porté mal
- Que alguien grite o se enfade conmigo

Se asegurará al grupo que las preocupaciones son normales y que cuando confiamos en alguien y compartimos esas preocupaciones, a menudo hace que las vivamos un poco más fácilmente. Es importante hablar sobre qué medidas existen para mantenerlos a salvo, como la planificación de seguridad, las órdenes judiciales, etc.

# Ficha: Actividad Autónoma 4

## Registro de confianza



Registro de confianza

Día .....

¿Qué ha pasado?:

¿En quién confío?:

¿Cómo me siento?:

¿Qué ha pasado?:

¿En quién confío?:

¿Cómo me siento?:

¿Qué ha pasado?:

¿En quién confío?:

¿Cómo me siento?:

¿Qué ha pasado?:

¿En quién confío?:

¿Cómo me siento?:

# Ficha: Actividad Supervisada 4

## Mi máscara animal



**Esta actividad necesita un o una profesional de apoyo.**



### **Materiales necesarios:**

- Un espacio seguro, tranquilo y privado lo suficientemente grande como para que toda la familia se siente cómodamente, preferiblemente alrededor de una mesa.
- Plantillas de máscaras o máscaras en blanco (podrían usar cartón o papel grueso, con las cajas de cereales se hacen buenas máscaras)
- Dibujos de caras de animales
- Lápices
- Tijeras
- Papeles de colores
- Pinturas
- Pegamento
- Rotuladores o lápices de colores
- Cuerda/elástico/barra para sujetar a la máscara

Comience la sesión discutiendo con la familia qué características asocian con cada animal, no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo opiniones. Por ejemplo, la imagen de un oso puede evocar la sensación de ser cariñoso, feroz o protector. Pida a cada miembro de la familia que elija un animal para hacer una máscara de la que crean que comparte características con ellas mismas, pídale que expliquen al grupo por qué han elegido ese animal. Las niñas y niños más pequeños pueden elegir un animal que les guste, esto está bien, pero es importante tratar de preguntarles qué personalidad imaginaria de los animales les gusta.

Dele a cada miembro de la familia una plantilla para recortar o una máscara en blanco para decorar. Si puede, permita a las familias usar una mezcla de materiales, esto no siempre es posible, si no, pueden usar sólo bolígrafos y lápices de colores.

La idea de este ejercicio es que la familia identifique las características dentro de sí misma que le gustan y las comparta de manera segura con el resto de su familia. Se pueden fomentar pensamientos y sentimientos positivos sobre cada miembro de la familia y, si los conoce lo suficiente, ofrecer ejemplos de cuando los ha visto mostrar este comportamiento o característica.

# Ficha: Actividad Avanzada Supervisada 4

## Tiempo para confiar



**Esta actividad necesita un o una profesional que tenga experiencia en Violencia de Género.**



### **Materiales necesarios:**

- Un espacio seguro, tranquilo y privado lo suficientemente grande como para que toda la familia se sienta cómodamente alrededor de una mesa o en el suelo.
- Ficha de la actividad
- 1 hoja de papel grande o 1 más pequeña para cada persona
- Varios lápices de diferentes colores, por lo menos uno por persona.
- Rotuladores
- Cuchara de madera, pelota u oso de peluche

En esta actividad es muy importante establecer unas reglas básicas suficientemente claras que nadie debe incumplir. Todas las personas deben hablar de sí mismas y de sus propias experiencias y deben respetarse los puntos de vista de otras personas. Cada persona tendrá su turno para hablar. Si esto resulta un problema, se puede usar una cuchara de madera, un oso de peluche o una pelota y solo podrá hablar la persona que lo tenga, para respetar los turnos. Se recordará que deben pasar el objeto a la siguiente persona que quiera hablar una vez termine su turno.

La profesional deberá actuar como mediadora. Se pedirá a cada persona que, en un papel, apunte el nombre de cada persona de su familia y que debajo de cada nombre escriba un momento en el que esa persona ha sido de confianza y en la que no. No se debe tomar como una acusación y las personas utilizarán el “Comunico que...” para explicar cómo las acciones de alguien les hicieron sentir. Una vez que todas las personas hayan terminado, comenzará la persona más joven de cada familia hablando sobre lo positivo y negativo de cada persona de la familia. Mientras una persona esté hablando, todas las demás deberán respetarla y no hacer ningún comentario hasta que la profesional les invite a hacerlo. Después de cada turno, se preguntará a la persona correspondiente, cómo se ha sentido al escuchar tanto lo positivo como lo negativo, utilizando el “Comunico que...”. El objetivo de esta sesión es comprender qué ha ayudado a generar confianza y qué la ha roto dentro de la familia.

