



# HEROINES

## Guía metodológica



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>TERAPIA CON ESCRITURA</b>	<b>4</b>
<b>PAUTAS PARA UNA ATENCIÓN SENSIBLE AL TRAUMA</b>	<b>4</b>
LOS CINCO PRINCIPIOS DE LAS PRÁCTICAS SENSIBLES AL TRAUMA	5
PRÁCTICAS DE ESCRITURA SENSIBLES AL TRAUMA	7
<b>EL CUIDADO DEL FACILITADOR DE ESCRITURA CREATIVA</b>	<b>10</b>
<b>SUPERVISIÓN Y APOYO</b>	<b>10</b>
AUTOCUIDADO	10
COMPARTIR LA ESCRITURA DEL FACILITADOR	12
TERAPIA PERSONAL	12
SEGURO	12
PRIMEROS AUXILIOS	12
MANTENIMIENTO DE REGISTROS	12
<b>GRUPOS Y PARTICIPANTES DE LOS GRUPOS</b>	<b>14</b>
PAUTAS PARA LOS GRUPOS	14
CARE	14
MODELOS GRUPALES	16
PARTICIPANTES	16
LA EXPERIENCIA VIVIDA IMPORTA	17
<b>ESCRIBIR DE FORMA SEGURA EN EL GRUPO</b>	<b>18</b>
CONEXIONES Y AMISTADES	19
PROCESANDO EXPERIENCIAS EMOCIONALES	19
ANONIMIZANDO A LOS DEMÁS	20
FICCIONALIZAR	20
CONFIDENCIALIDAD	20

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

<b>ORGANIZACIÓN Y PREPARACIÓN DE SESIONES</b>	<b>21</b>
PLANEAR Y PREPARAR	21
LA PARTICIPACIÓN DEL FACILITADOR	21
LA NO PARTICIPACIÓN Y LA MOTIVACIÓN	22
PREPARACIÓN	22
ESPACIOS	23
MATERIALES	23
OTRAS CONSIDERACIONES PARA SELECCIONAR MATERIAL CREATIVO LOCAL PARA LAS SESIONES DE HEROINES	24
FUENTES NO LITERARIAS	25
ESTRUCTURA DE LAS SESIONES	25
PLANES DE SESIONES	26
TAREAS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA	27
<b>OBJETIVOS DEL PROCESO GRUPAL EN LA ESCRITURA</b>	<b>28</b>
ESCRITURA COLABORATIVA	28
LECTURA COLABORATIVA	30
<b>PROPÓSITO Y EVALUACIÓN DEL GRUPO</b>	<b>32</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>33</b>
Formulario de evaluación 1	34
FORMULARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS FACILITADORES DE HEROINES (DESPUÉS DE CADA SESIÓN)	34
Formulario de evaluación 2	36
ANEJO 1: Guía de autocuidado para participantes	42
ANEJO 2: Sugerencias para impartir el curso HEROINES de forma remota (online)	43
ANEJO 3: Ideas para debatir sobre los beneficios de la escritura terapéutica con las participantes	45
<b>REFERENCIAS</b>	<b>48</b>



## INTRODUCCIÓN

Esta guía explica, en primer lugar, las **ideas** centrales de los talleres y programas educativos HEROINES. Explica la atención sensible al trauma aplicado a la terapia con escritura, conceptos de la escritura terapéutica y la poesía terapéutica destacando los beneficios de estos enfoques.

En segundo lugar, la guía ofrece información para los **facilitadores** de los talleres incluyendo: los tipos de personas idóneas para este trabajo; las habilidades y capacidades que les son útiles a los facilitadores; cómo pueden cuidarse, estar respaldados y preparar efectivamente los talleres.

En tercer lugar, la guía trata el trabajo **en grupo**. Incluye ideas teóricas detrás del desarrollo grupal con sugerencias para ayudar a que las participantes se desarrollen personalmente, y cómo utilizar las herramientas de la escritura terapéutica de manera efectiva para aumentar la autoconciencia, confianza y habilidades sociales.

Finalmente, la guía incluye información sobre planificar y **organizar las sesiones de escritura** en conjunto con las ideas detalladas en el currículum (en una carpeta aparte). Esta sección incluye información sobre cómo respaldar a las participantes que no son capaces o prefieren no escribir, cómo la escritura permite a las participantes expresar sus sentimientos y explorar soluciones alternativas a los problemas a través de la escritura terapéutica facilitada.

## TERAPIA CON ESCRITURA

La terapia con escritura o escritura terapéutica es un término general utilizado para describir todos los tipos de escritura expresiva que potencian el bienestar, particularmente el psicológico. Puede ser parte de una intervención terapéutica y está diseñada especialmente para abordar una problemática particular, por ejemplo la pérdida de un hijo o pareja, que puede utilizarse dentro de una sesión de terapia para ofrecer una forma de explorar los sentimientos que son difíciles de verbalizar. La escritura terapéutica se suele realizar en grupos, en parte por cuestiones financieras, pero también por otras razones más importantes como superar el aislamiento, facilitar oportunidades para formar vínculos y extender contactos entre las participantes. Aquí los problemas que surjan pueden ser más generales, o pueden ser problemas personales planteados por las participantes y que se comparten de forma empática para que puedan sintonizar con las experiencias de otras participantes.

## PAUTAS PARA UNA ATENCIÓN SENSIBLE AL TRAUMA

El grupo destinatario de HEROINES son mujeres que han experimentado sucesos traumáticos. Por lo tanto, al facilitar los grupos HEROINES, recomendamos a todos los facilitadores que implementen prácticas de cuidado sensibles al trauma.

Los cuidados sensibles al trauma son un enfoque que comprende y considera la naturaleza dominante del trauma y promueve entornos de sanación y recuperación. El objetivo es evitar

prácticas que puedan volver a traumatizar a las pacientes. El enfoque está basado en cinco principios: seguridad, elección, colaboración, fiabilidad y empoderamiento. Los facilitadores que implementan los cuidados sensibles al trauma detectan la presencia de síntomas traumáticos y reconocen el papel que puede jugar el trauma en la vida de un individuo.

La intención de HEROINES no es tratar los síntomas o problemas relacionados con el abuso u otras formas de trauma, sino ofrecer servicios de apoyo de una manera accesible y apropiada para aquellas personas que hayan podido experimentar un trauma. Por lo tanto, sigue las prácticas de las pautas sensibles al trauma. Este enfoque disminuye la posibilidad de desencadenar o agravar los síntomas del trauma y volver a traumatizar a las participantes.

## **LOS CINCO PRINCIPIOS DE LAS PRÁCTICAS SENSIBLES AL TRAUMA**

Los cuidados sensibles al trauma siguen cinco principios que sirven de contexto para los facilitadores: seguridad, elección, colaboración, fiabilidad y empoderamiento. Asegurar la seguridad física y emocional de una participante es el primer paso importante para prestar cuidados sensibles al trauma. A continuación, la participante debe saber que los facilitadores son dignos de confianza. La fiabilidad puede ser evidente en el establecimiento y consistencia de los límites, y la claridad de lo que se espera con respecto a los ejercicios. Adicionalmente, cuanto mayor sea la elección de las participantes y mayor sea el control que tienen sobre su experiencia grupal a través de un esfuerzo de colaborar con los facilitadores, mayor será la probabilidad de que participen en el grupo y que el proceso sea más efectivo. Finalmente, centrarse en los puntos fuertes de la participante y empoderarse para desarrollarlos a la vez que elaboran habilidades para enfrentar problemas, ofrece una base saludable a la que las participantes pueden recurrir si dejan de frecuentar el grupo debido a una enfermedad o a alguna otra razón.

### **Modelo de santuario de Sandra Bloom**

El Modelo de santuario de Bloom está basado en la idea de que para hablar adecuadamente sobre la seguridad en un contexto comunitario es necesario entender cuatro niveles de la seguridad: seguridad física, seguridad psicológica, seguridad social y seguridad moral. Debemos sentirnos seguros para ser capaces de aprender y crecer. Para las personas que han sido víctimas de violencia y abuso esto es lo más importante. Las personas que han sufrido violencia están muy atentas a todas y cada una de las amenazas del entorno. Aunque es siempre posible, reaccionan a las amenazas que perciban, queremos asegurarnos de que no existen amenazas reales.

### **Seguridad física**

Sin seguridad física es difícil alcanzar otras formas de seguir. Esto implica un ambiente libre de amenazas para nuestro bienestar físico, incluyendo agresiones sexuales y suicidas. Las personas que han sido violadas físicamente es probable que necesiten ayuda para gestionar su agresión y pueden provocar fácilmente una agresión debido a la hiperexcitación crónica. Es probable que esperen que otras personas sean violentas con ellas por lo que necesitan experiencias positivas y carentes de violencia con los cuidadores, y puede que tengan que ser “desacondicionadas” a la violencia en un ambiente que responda repetitivamente a la provocación con comportamientos no violentos. La seguridad física por sí misma no contribuye a un entorno de crecimiento sano. De la misma manera, las brechas en la seguridad física no ocurren generalmente hasta que las otras formas de seguridad han sido violadas.



## Seguridad psicológica

La seguridad psicológica se refiere a la habilidad de estar seguro con uno mismo, a tener la habilidad de auto-protegerse contra cualquier impulso destructivo que venga de nosotros mismos o derivados de otras personas y mantenernos fuera de peligro. Perder esta habilidad es una de las pérdidas más demoledoras que ocurre como resultado de una experiencia traumática y se manifiesta como la inhabilidad de proteger los propios límites de la invasión de otras personas. Las amenazas comunes a la seguridad psicológica son el sarcasmo, desprecios, arrebatos, humillación pública o culpa. Las personas que han estado psicológicamente inseguras durante el crecimiento son particularmente vulnerables a los tormentos psicológicos. Necesitan ser respetados por su habilidad para gestionar estas situaciones adversas en el pasado, pero también necesitan reconocer la necesidad de cambiar. Se beneficiarán de un entorno que enseñe y modele una manera distinta de pensar y estar en el mundo. Un ambiente que es psicológicamente seguro promueve la autoprotección, atención y concentración, autoconocimiento, autoeficacia, consistencia, iniciativa, curiosidad, humor y creatividad.

## Seguridad social

La seguridad social describe el sentido de sentirse a salvo con otras personas. ¿Cuántos de nosotros nos hemos sentido realmente seguros en un entorno social, uno en el que nos sintamos seguros, cuidados, confiados, libres de expresar nuestros pensamientos y sentimientos más profundos sin censura, sin miedo a ser abandonados o juzgados erróneamente, sin la presión constante de la competencia interpersonal, y al mismo tiempo estimulados para ser reflexivos, resolver problemas, ser creativos y espontáneos? Este es el tipo de entorno que los seres humanos necesitamos para maximizar nuestras funciones emocionales e intelectuales de forma integrada.

Las relaciones interpersonales siguen representando retos enormes para las víctimas de dificultades en la infancia, ya sean participantes, personal u organizadores. Las víctimas del trauma (particularmente el interpersonal) tienen serias dificultades en su habilidad y voluntad para confiar en otras personas. La experiencia les ha enseñado que la gente es peligrosa y traicionera. Crear un entorno social seguro requiere un cambio de perspectiva lejos de ver sólo al individuo, hacia una perspectiva de ver al individuo en su contexto. Al hacerlo, la comunidad entera sirve de modelo de “organización como terapeuta” para que todos los sentimientos caóticos, impulsivos y dolorosos de sus miembros puedan contenerse y disiparse con seguridad. Los límites son claros y firmes pero flexibles. Es también el entorno social el que provee a nuestras participantes y a nosotros mismos la necesaria “confrontación de la realidad”

## Seguridad moral

Un entorno moralmente seguro es uno en el que eres capaz de trabajar con sentido de integridad porque tu sentido de lo que está bien está respaldado por la institución en la que trabajas y las personas que te supervisan directamente. Por supuesto, aquello que está bien es probable que sea percibido de forma distinta dependiendo en quién seas. Así que, como el resto de lo que describimos como santuario, descubrir la seguridad moral es un proceso que se desarrolla poco a poco. Es un intento de reducir la hipocresía presente, tanto explícita

como implícitamente, en nuestros sistemas sociales. Esta es una búsqueda fundamentalmente importante para las pacientes que son víctimas de un poder abusivo porque sus sistemas éticos internos se han vuelto probablemente confusos y contradictorios.

Una experiencia repetitiva de injusticia puede hacer que una persona sea incapaz de actuar justamente y ser más vengativa. Un entorno moralmente seguro se enfrenta a una lucha continua con las cuestiones de honestidad e integridad. Implica observar las formas en las que nuestra cultura refuerza los mensajes que transmiten las instituciones en las que estamos socializados (es decir, la forma en la que nuestra sociedad (no solo nuestras organizaciones) están organizadas en torno a la experiencia traumática no resuelta) y decidir qué vamos a hacer con este universo moral.

### **PRÁCTICAS DE ESCRITURA SENSIBLES AL TRAUMA**

El primer paso para los cuidados sensibles al trauma es asegurar la seguridad física y emocional de un individuo para evitar la retraumatización. La retraumatización es cualquier situación o entorno que se parezca al trauma de un individuo literal o simbólicamente, lo que entonces provoque sentimientos difíciles y reacciones asociadas con el trauma original. La retraumatización también puede ocurrir al interactuar con individuos que tengan experiencias de traumas históricos, intergeneracionales y/o culturales. Para evitar la retraumatización, se recomienda que los facilitadores sigan las siguientes instrucciones:

- ◆ Guiar un grupo de personas traumatizadas no significa que el trabajo tenga que estar centrado en el trauma.
- ◆ Ser sensibles a lo largo del trabajo: la participante siempre decide cuándo está lista para escribir, leer o participar en el diálogo. No hay que presionar.
- ◆ Cread un espacio, con seguridad y confianza, donde el trauma pueda ser procesado por cada participante a su propio ritmo y profundidad
- ◆ Las metáforas y narraciones son herramientas importantes para regular la distancia.
- ◆ En tareas autobiográficas, evitar centrarse solo en una edad específica o progresión cronológica estricta; dejad a las participantes escoger los momentos sobre los que quieran escribir.
- ◆ Ofrecen alternativas: por ejemplo, no sólo un poema o un personaje como material, sino una selección.
- ◆ Las rutinas y la equidad son importantes. Aseguraos de que todas las voces sean escuchadas.
- ◆ No presionéis para producir, leer o compartir textos, y no dejéis que otros miembros del grupo lo hagan.
- ◆ Recordad la ligereza y el humor (adecuado). Por ejemplo, la ironía y el sarcasmo o burlarse de una figura pública no son siempre tipos terapéuticos de humor.





- ◆ Si una participante no quiere escribir, ofreced formas alternativas de trabajo (música, movimiento, dibujo, fotografía...).
- ◆ Buscad influir en el ambiente: promoved la escucha a través de asignaciones colectivas, dad turnos a las personas, aportad ligereza, humor y sorpresas (como tareas o materiales nuevos) dentro de las rutinas (un lema que se repita, empezar y acabar rondas, hacer pausa para el café)

La terapia con escritura en un entorno grupal guiado es una forma segura de procesar el trauma. Descargar palabras en un papel es de por sí catártico, pero el posterior procesamiento del torbellino de emociones escritas contribuye al efecto terapéutico. Por ejemplo, cuando se procesa el relato completo de un evento traumático, es posible integrarlo y aceptarlo dentro de nuestra propia historia. Esto ahorra energía psíquica y facilita enfrentarse a potenciales desencadenantes del trauma (Lindquist, 2009, 81.).

Se recomienda encarecidamente alentar a la expresión metafórica a través de tareas escritas, material y diálogo, y los planes y programas guían a los facilitadores en esta tarea al ofrecer una variedad de material visual, poemas y ejercicios. Las metáforas hacen más seguro el proceso de escritura de muchas formas: crean distancia y condensan recuerdos dolorosos; la opacidad e información de las metáforas puede controlarse flexiblemente; son capaces de describir fenómenos para los que (aún) no existen palabras; las metáforas son experimentales, expresivas e impactantes, permiten editar y facilitar distintas maneras de expresar e interpretar.

### **Gestionar experiencias traumáticas surgidas durante una sesión de terapia con escritura**

Si una participante comparte un recuerdo traumático, hay que ser siempre receptivos para que la participante se sienta escuchada. Sin embargo, no deberíais centraros demasiado en el trauma, pero se puede preguntar si esto es sobre lo que quiere escribir la participante, y quizá ofrecerle la oportunidad de enviarte el texto para leerlo o hablarlo en una sesión posterior. ¡Acepta la posibilidad de una respuesta negativa! Si el grupo comienza una conversación sobre el evento traumático, asegúrate de que quien compartió su trauma esté de acuerdo con ello. Cuando un ejercicio desencadena un recuerdo traumático, ofrece la oportunidad de distanciarse de la experiencia mediante un poema, historia o metáfora sin subrayar el trauma en el siguiente ejercicio.

Hay que estar siempre preparado para cambiar el horario o instrucciones de la tarea según sea necesario y tener ejercicios y material alternativos disponibles. Si una tarea parece desencadenar reacciones traumáticas, aumenta el uso de metáforas en la siguiente tarea. Puede hacerse utilizando poemas metafóricos, tarjetas con dibujos o utilizando palabras tranquilizadoras como material. La siguiente es una tarea de escritura adecuada:

Describe la emoción que sientes con una metáfora, luego describe el tipo de emoción que te gustaría sentir con una metáfora. Escribe un poema haiku donde conectes esas dos metáforas. Un haiku es una forma de poesía tradicional japonesa que se escribe en tres líneas cortas que no riman. A menudo presenta una imagen que muestra la esencia de un momento en el tiempo (en lugar de una descripción). Escuchar música, técnicas de relajación, ejercicios de atención plena (mindfulness) y movimientos calmados pueden ayudar a mantenerse con los pies en la tierra.



A veces puede ser una buena idea atrasar o adelantar la pausa del café. Preferiblemente, utiliza tarjetas tranquilizadoras y positivas en la última ronda.

## **El papel del facilitador dentro del trabajo de atención sensible al trauma**

### **El bienestar del facilitador**

En la atención sensible al trauma, una de las ideas clave es reconocer que no solo los participantes, sino también el personal de atención médica, pueden tener antecedentes traumáticos. Por lo tanto, es esencial familiarizarse con tus propias reacciones al trauma que pueden desencadenarse con el material y las tareas de poesía terapéutica. Es buena idea que tú mismo/a hagas ejercicios de poesía terapéutica, especialmente si hay una crisis grave en tu vida. Considera la historia de tu vida al elegir material o ejercicios. El facilitador debe tener una actitud positiva hacia el material utilizado y creer en su eficacia terapéutica. Practica siempre los ejercicios que planeas realizar con el grupo. Sin embargo, no indagues en los ejercicios como tu guía, sino para optimizar tu estado de alerta; puede ser buena idea escribir las palabras o frases que te vengan constantemente a la mente si interfieren con tu concentración o causan ansiedad. Después de la sesión, repasa los sentimientos y pensamientos que te ha causado el trabajo escribiendo y averiguando si existe la posibilidad de acceder a la supervisión del trabajo. La mejor opción sería ser capaz de usar la escritura terapéutica como método de supervisión del trabajo.

### **Requisitos del facilitador con participantes que sufren de psicosis**

Es buena idea que el orientador del grupo esté familiarizado con trabajar la psicosis, ya sea mediante la experiencia o la formación. No es necesario tener formación en los campos sociales y de atención médica si el orientador ha completado la formación en poesía terapéutica, pero en este caso, se recomienda que los facilitadores dirijan al grupo en cooperación con, por ejemplo, un enfermero de salud mental. El facilitador debe tener acceso a la supervisión personal y su situación vital debe ser estable. Ayuda que el facilitador se haya sometido a una psicoterapia o a una terapia con poesía.

Es primordial que el facilitador adopte un enfoque alentador y empático. Las personas con psicosis crónica necesitan mucho ánimo para, por ejemplo, atreverse a leer en voz alta sus textos. Esto no es un fin en sí mismo, sino que leer para otros se percibe a menudo como un ejercicio de crecimiento importante y tiene resultados exitosos. A menudo, embarcarse en la escritura requiere un apoyo activo por parte del facilitador. Efectivamente, es bueno repetir el principio básico de la escritura terapéutica: los textos no tienen que ser “buenos”; es suficiente con coger un bolígrafo y hacer frente a tus sentimientos y pensamientos escribiendo. Los miembros del grupo necesitan respuestas positivas, pero dar la respuesta adecuada es un reto. En lugar de elogiar la calidad literaria de los textos, las respuestas deberían centrarse en la presentación, el manejo abierto de las emociones y las reflexiones obtenidas.

El facilitador debe estar vigilante y resolver, por ejemplo, los conflictos entre participantes causados por los delirios. Es común que las personas con esquizofrenia dañen involuntariamente a otros. Es difícil para ellos juzgar qué tipo de cosas que se pueden decir sobre otra persona. Por ejemplo, una de las participantes puede comentar el peso de otra, su color de piel, orientación



sexual o discapacidad sin darse cuenta de que ese comentario puede ser ofensivo. Se recomienda tener dos instructores en el grupo. Esto hace posible tomar notas y dar atención a todas las participantes por igual.

## EL CUIDADO DEL FACILITADOR DE ESCRITURA CREATIVA

En las prácticas budistas se recomienda que uno se atienda a uno mismo antes de atender a otros; lo mismo ocurre con la escritura terapéutica. Si como facilitador tienes los pies en la tierra, estás descansado y cuidado, entonces estarás más centrado para apoyar a otros.

## SUPERVISIÓN Y APOYO

Es vital que los facilitadores tengan supervisión en trabajos terapéuticos con otros. La supervisión ayuda a los practicantes a ganar perspectiva sobre su papel y la práctica. Estas sesiones reflexivas ofrecen una oportunidad para explorar los motivos y las decisiones en la práctica, y darse cuenta de cuándo una experiencia en el taller ha tocado tu historia personal. Es posible encontrar “transferencias” en una relación terapéutica, lo que el psicoterapeuta David Richo (2008) describe como “cuando el pasado se hace presente”. Tener espacio para inspeccionar estos momentos, lo que puede ser confuso e incluso místico, permite a los facilitadores trabajar con más claridad y comprenderse a sí mismos y a las participantes.

Entre las sesiones de supervisión, consultar con tu “supervisor interno” es un proceso útil tras una sesión. Estas son notas de proceso personal, así que no identifiques a las participantes en papel. Puedes preguntarte:

- ◆ ¿Qué ha ido bien hoy?
- ◆ ¿Qué ha ido no tan bien?
- ◆ ¿Algunos comentarios significativos?
- ◆ ¿Tengo que tomar alguna acción?
- ◆ ¿Qué necesito hacer por mí?

En el papel de facilitador, continúa preguntándote si te sientes adecuadamente apoyado y considera el rango de apoyo al que tienes acceso. Esto puede venir de varias fuentes, como supervisores directos, colegas, literatura, ejercicio, naturaleza, orientación, familia y amigos.

### AUTOCUIDADO

Un subproducto de la vida en un lugar impulsado por la economía parece ser la cultura de la productividad y una relación auge/quiebra con el trabajo/recompensas y castigo/placer en

relación con nuestros cuerpos. Encontrar un patrón más natural y rítmico que sea sostenible puede ser un reto. Unas raíces sólidas necesitan un ambiente en el que crecer, por lo que se necesita una base. El poema “Empieza de cerca”<sup>1</sup> de David Whyte es un recordatorio muy útil, que comienza así:

*“Empieza de cerca.*

*No des el segundo paso*

*ni el tercero.*

*Comienza por la primera*

*cosa*

*cercana,*

*por el paso*

*que no quieres dar.”*

Una consulta útil puede ser preguntarse ¿cuál es mi primer paso? Puede ser estirar, respirar profundamente, meditar, caminar o incluso el ritual de hacerse el café o darse una ducha; puede ser tocar algo sólido, mirar por la ventana, oler comida o flores, probar el aire o escuchar el mundo afuera de la ventana.

Más allá de la formalidad de la supervisión, es importante tener una red de apoyo. Reúne un círculo de apoyo a tu alrededor con varias actividades y personas con las que puedes tener un contacto que te haga sentir reflejado y aceptado como persona, así como practicante y profesional. Haz de esto un ejercicio durante este proyecto para observar tus respaldos y barreras para recibir apoyo. Estas barreras pueden ser psicológicas (No me lo merezco, no puedo pedirlo), financieras (No me lo puedo permitir), prácticas (No tengo tiempo), sociológicas (¿Confiarán otros en mi profesionalidad si soy vulnerable?). Puede que también haya impulsos internos (Kahler, 1975) que lo hagan difícil: sé perfecto, sé fuerte, date prisa, complace a los demás, esfuerzate.

Otro ejercicio que puede ser útil en términos de detectar tus cambios a lo largo de un taller es escribir un haiku (poema de tres versos cortos) antes y después de una sesión; puede ser interesante ver qué ha cambiado para ti, y qué has ganado de los participantes en términos de transferencia. Un ejemplo de haiku:

*Taza de café, mi cuaderno*

*la luz de la mañana dispuesta a reflejar*

*como canto de pájaros, nuestras canciones*

---

1 Disponible en <http://www.davidwhyte.com>



Es importante mantener los pies en la tierra durante y después de las sesiones. Los ajustes físicos pequeños pueden ser sorprendentemente alentadores, como tener los dos pies en el suelo y coger aire desde el vientre levantando el pecho (te ayudará sentir orgullo al practicar). Puedes escribir para prepararte completando los siguientes fragmentos:

*Cuando tengo los pies en el suelo siento...*

*Cuando cojo aire desde el vientre siento...*

*Cuando levanto el pecho siento...*

## **COMPARTIR LA ESCRITURA DEL FACILITADOR**

Calibrar cuándo compartir tus propios textos es delicado. Es importante que los propios facilitadores demuestren que ellos también están dispuestos a escribir y compartir, apoyando el proceso reduciendo la dinámica de poder entre facilitadores y participantes.

No obstante, es importante que el facilitador se quede “en su papel” para que las participantes no se sientan **1)** abandonadas por el facilitador y **2)** sentir que deben cuidar de él/ella. Esto no significa que el facilitador no deba mostrar emociones; es importante ser congruente con las risas y las lágrimas.

## **TERAPIA PERSONAL**

Si las cuestiones que surgen en las sesiones son desencadenantes para ti, puedes considerar sesiones de terapia personal para cuidar de ti mismo/a y procesar el material presentado. Una mayor concienciación te ayudará a deshacer cualquier transferencia que experimentes con lo que está pasando en la sala.

## **SEGURO**

Como facilitador es importante que compruebes estar asegurado por la organización para la que trabajas. ¿Estás cubierto por responsabilidad civil, profesional y negligencia? La responsabilidad civil normalmente cubre los accidentes o pérdida de material. La responsabilidad profesional y negligencia normalmente cubren el incumplimiento del deber profesional, mala praxis, indemnidad profesional, leyes del buen samaritano y primeros auxilios (esto es para el Reino Unido, necesitarás comprobar qué se aplica en tu país/organización).

## **PRIMEROS AUXILIOS**

Debería haber un auxiliar formado en el lugar donde trabajas. Comprueba quien es el auxiliar y los procedimientos de los primeros auxilios. Puede que, por ejemplo, tengas que ayudar a completar un informe de daños o accidentes.

## **MANTENIMIENTO DE REGISTROS**

Necesitas tener cuidado con los datos de las participantes que decides guardar. Tu organización debería tener una Política de protección de datos y has de comprender lo que tu

organización decide hacer con los datos y saber a cuáles tienes acceso, o tienes que mantener. Tiene que haber un protocolo de almacenamiento seguro sobre los datos de las participantes, como cajas con llave, protección antivirus y documentos protegidos con contraseñas.

Cosas a considerar:

Los datos pueden ser cualquier información personal, desde un nombre hasta cualquier información personal que las participantes hayan compartido.

Recomendamos que no tomes muchas notas en las sesiones y utilices iniciales para recordar la información importante que no quieras olvidar.

Ten “notas del proceso” (tus reflexiones sobre las sesiones) separadas de los nombres de los participantes y no incluyas información que pueda relacionarse directamente con particulares. Evita la opinión y el “diagnóstico”.

Consejos:

- ◆ No dejes datos personales, como registros, donde otros puedan verlos.
- ◆ No pidas directamente los datos personales de las participantes, a no ser que sea parte de tu trabajo.

No guardes los números de teléfono de las participantes sin permiso de tus supervisores directos Y de la persona.

## GRUPOS Y PARTICIPANTES DE LOS GRUPOS

### PAUTAS PARA LOS GRUPOS

Promover los Factores terapéuticos grupales de Yalom (1985): universalidad, altruismo, destilación de esperanza, transmisión de información, recapitulación correctiva de la familia primaria, experiencia, desarrollo de técnicas de socialización, comportamiento imitativo, cohesión, factores existenciales y catarsis promoverá una cultura grupal útil y saludable.

Es esencial establecer algunas pautas grupales. Con un proyecto tan largo como el de HEROINES, hay que dedicar tiempo al acuerdo de estas pautas en la primera sesión, que debería invitar a las participantes a sugerir qué les parecería útil y alentador. Las pautas grupales deberían ser revisadas periódicamente, particularmente cuando surjan cuestiones que puedan impactar en el espacio seguro que el grupo se esfuerza por crear.

### CARE

Como set básico de orientación, recomendamos incluir los siguientes compuestos del acrónimo CARE (cuidados). Los facilitadores y grupos pueden crear sus propios acrónimos, puesto que es una forma de poema, el poema acróstico.



#### **(círculo de) Confidencialidad.**

Se anima a la confidencialidad entre miembros del grupo con respecto a las historias compartidas en la experiencia grupal. Se sugiere que los individuos puedan compartir su propia experiencia de participar en un grupo con otras personas y su propia escritura, pero no el contenido de las historias personales de otra persona. Sin embargo, desde la perspectiva del facilitador, la perspectiva no es tan sencilla, por lo que vale la pena hablar en términos de un “círculo de confidencialidad” que incluya a tu supervisor y a los compañeros con los que puede que necesites compartir información sobre el grupo. Puede que también hayas decidido tener los datos de los médicos de las participantes, a los que puedes contactar si te preocupa su bienestar. Comprueba qué leyes de tu país requieren que rompas esa confidencialidad si alguien está en riesgo de dañarse a sí misma o a otros, o ha cometido algún delito.



#### **Atención**

Atención propia: anima a que cada miembro del grupo reconozca los signos corporales que pueden indicar que están saliéndose de su “ventana de tolerancia” (Dezelec, 2013; Ogden, 2006), como puede ser una frecuencia cardíaca alta, sudores, deseos de huir de la sala/edificio, lucha (como sentimientos agresivos hacia uno mismo, objetos u otras personas) o adulación (complacer a los demás, abandonar su sentido de identidad). Comprender estas respuestas puede ser muy



útil para quedarse con lo que pueden manejar “por hoy”, y pueden indicar áreas en las que puedan necesitar apoyo extra o ser más delicados con temas particularmente desencadenantes.

Atención a los demás: escribir y compartir los pensamientos y sentimientos propios puede hacer que las personas se sientan vulnerables. Ser observado, primero por la página (si se está escribiendo) y por otros es un aspecto importante para validar las palabras, independientemente del contenido. Un ambiente que promueva la atención hacia quien está compartiendo algo, siempre que sea posible promoverá la cohesión y confianza entre los miembros del grupo. A veces puede resultar de utilidad tener una discusión grupal en lo que se puede sentir con lo contrario a la atención, como cuando se mira el móvil o la ventana, se habla con otros, se llega tarde o se hacen pausas frecuentes fuera de las pausas programadas.

## R

### Respeto

Respeto hacia uno mismo y por la escritura: la escritura terapéutica no se preocupa por la gramática o la ortografía y a menudo en un grupo de terapia con escritura no se comparten las palabras escritas entre individuos; esto promueve la libertad de expresión y resistencia a la crítica interna. Es importante hablar de esta, que puede surgir de sentimientos interiorizados de crítica de otras experiencias de vida; una idea de cómo “debería” ser, tomada del mundo literario; o puede surgir de sentimientos de vergüenza, cuyas raíces pueden no estar claras. Promover el valor de la creatividad de cada una, independientemente del tamaño de la contribución, es importante. Escribir puede ser tanto sorprendente como revelador, por lo que puede ser útil hablar sobre tener respeto por lo que sea que se revele en las páginas; a su vez, existe la opción de no compartir el contenido escrito, y hablar sobre el proceso de escritura en su lugar.

Respeto hacia los demás: un grupo de escritura puede juntar a participantes muy diferentes, resaltando las diferencias de Género, Geografía, Raza, Religión, Edad, Habilidad, Apariencia, Etnia, Educación, Empleo, Sexualidad, Orientación sexual y Espiritualidad (Burnham, 2012). La habilidad del facilitador para mantener la diferencia dentro de una sala es importante y servirá de modelo de comportamiento para las participantes. La falta de respeto ha de ser objeto de reflexión con el grupo, hay fuentes que pueden en una discusión, como destacar los peligros de la generalización (Adichie, 2009), y de pensar de forma jerárquica o lineal (Jun, 2018). Una formulación activa de las diferencias, en lugar de “allanarlas”, puede alentar la expresión y el sentimiento de seguridad. Nuestro propósito es crear un entorno en que las Condiciones de valor de Rogers (1956/1992) estén presentes: (a) congruencia, (b) respeto positivo incondicional, y (c) entendimiento empático. El facilitador puede acoger este entorno encarnando estos principios.

## E

### Empatía

Escribir y leer poemas puede provocar emociones, así como el pertenecer a un grupo simplemente puede hacernos sentir seguros y empáticos. La empatía puede ser modelada por el facilitador y alentada entre los miembros del grupo. Puede ser de utilidad que los facilitadores (y participantes) entiendan el Triángulo dramático (Karpman, 1968; Quinby, 2013) para guiar





a los participantes a responder con límites, experimentar su potencial y ser apropiadamente vulnerables. Apoyar al grupo para que trabajen juntos de forma duradera fomentará la honestidad, expresión y el uso constructivo del poder, en oposición a la tentación de adoptar el rol de víctima, perseguidor y rescatador.

## **MODELOS GRUPALES**

Considerar las pautas CARE y la manera de considerar en qué pueden ayudar al desarrollo del grupo, los Factores terapéuticos grupales de Yalom (1985) prestan atención a los elementos que el facilitador puede fomentar. Independientemente de lo bien establecido y nutrido que esté un grupo, la mayoría de los grupos y por lo tanto las conexiones y amistades dentro de él pueden sufrir cambios difíciles.

Hay muchos modelos de desarrollo de grupos y se pueden aplicar a todos los grupos, siendo uno común las Cinco fases del modelo de desarrollo de grupo de Tuckman (1965) en las que describe las fases de grupo como Formación, Conflicto, Normalización, Normalización y Disolución, representando la Orientación, Conflicto de poder, Cooperación e integración, Sinergia y Clausura.

No todos los grupos pasan por estas etapas y no necesariamente en este orden. Algunos grupos vuelven a algunas etapas como la de Formación a medida las participantes se familiarizan con las demás y se reagrupan, o la fase de Conflicto donde vuelven a emerger choques incluso después de haber lidiado con ellos.

El propósito de incluir esta información no es sugerir que como facilitadores esperéis estas fases de desarrollo, sino que si ocurren y cuando ocurran, conocéis cada fase como indicativa del crecimiento del grupo.

## **PARTICIPANTES**

Las participantes de la poesía terapéutica necesitan ser capaces de funcionar con éxito. No pueden participar si sus síntomas psicóticos requieren un ambiente de estimulación baja o hacen que sea imposible, por ejemplo, trabajar en silencio y escuchar a otros. Las solicitudes de los participantes deberían ser consideradas cuidadosamente caso por caso. Los síntomas de una persona diagnosticada de esquizofrenia pueden aparecer en un texto escrito con fuerza; si, por ejemplo, el texto es un flujo incontrolado de la conciencia o con contenido psicótico. En este caso, puede que la terapia individual funcione mejor.

Igualmente, las participantes con perfeccionismo o presiones de rendimiento pueden experimentar la escritura terapéutica como una carga a mayores en lugar de un medio de rehabilitación. Para algunas participantes, sin embargo, la escritura terapéutica puede ser clave para aliviar presiones de rendimiento si el facilitador es capaz de enfatizar apropiadamente el propósito básico de la actividad como exploración a través del proceso. Otros miembros del grupo pueden jugar un papel importante aquí. Una atmósfera alentadora y permisiva facilita la liberación de tensiones psicológicas.

Las personas con psicosis crónica también encuentran dificultades para crear confianza con otras personas; necesitan más tiempo para sentirse parte del grupo.

### **LA EXPERIENCIA VIVIDA IMPORTA**

La escritura terapéutica está basada en un enfoque experimental en el que la experiencia individual de la participante es de primordial importancia. Esto se relaciona con la experiencia de vida de la participante y la experiencia del proceso de escritura.

La experiencia vivida puede ser tanto un enfoque de investigación dentro del rango de métodos fenomenológico como un principio básico para honrar las experiencias de un individuo. No es solo una forma de valorar la trayectoria particular del individuo, las elecciones disponibles y las experiencias hechas y sentidas, sino de reconocer la multiplicidad de historias que surgen de un grupo. En esta guía se hace referencia al debate de Chimamanda Ngozi Adichie's (2009) sobre "el peligro de una sola historia", específicamente, la homogeneidad de los relatos históricos y personales del mismo evento. Se dice con frecuencia que los relatos históricos los cuentan aquellos en el poder. En los relatos personales de las mismas experiencias esto es mucho más complejo. La validez del relato a menudo reside en aquellos que tienen papeles profesionales, como médicos, y tienen acceso a proceso de diseminación como publicaciones y los medios de comunicación de conocimiento que crean opiniones estandarizadas y se convierten en la fuente del conocimiento aceptado.

Los relatos homogéneos han sido cuestionados desde todos los ángulos, desde las sufragistas y los movimientos independentistas, las exigencias del Poder Negro y los Derechos Queer, y en las experiencias del día a día. El modelo a seguir en el proyecto HEROINES ha demostrado que sus experiencias no coinciden con los relatos recibidos y se conocen por arriesgarse a hablar y actuar, exigiendo que sus experiencias sean reconocidas y validadas.

En cualquier grupo también puede haber un punto de vista dominante que no sirve al propósito de todos o que no refleja su experiencia. No obstante, un grupo de escritura es una forma poderosa de contar la propia historia y cambiar la narrativa dominante.

Barthes (1977) declaró que escribir es siempre más revelador de lo que el escritor puede controlar. El acto en sí mismo revela ideas y puntos de vista más allá de las palabras. Esto hace particularmente importante que el facilitador permita que todas las voces sean escuchadas y tengan cuidado al hablar de sus propias opiniones. De la misma manera, puede ser difícil facilitar un grupo donde se viertan opiniones políticas, religiosas y sociales sensibles. Aquí es donde el programa que hemos diseñado puede ofrecer apoyo, así como orientación para una sesión. Los ejercicios van desde sesiones suaves de escritura introductoria con el fin de animar a una participante vulnerable a no sentirse abrumada por una tarea, hasta una escritura más "arriesgada". A lo largo del programa, los ejercicios de escritura están estructurados de forma un tanto estricta. Esto puede ayudar a contener la escritura, las escritoras, sus ideas y sentimientos. Restringir el tiempo de escritura a ráfagas cortas (de hasta 15 minutos) puede ayudar a mantener la seguridad.

Es importante que cada miembro del grupo se sienta apoyada por un marco seguro que permita la expresión de sentimientos difíciles o dolorosos. De la misma manera, según avance el



curso y las participantes sean invitadas a compartir sus escritos, también deben tener la opción de mantenerse en silencio. Si la experiencia de una participante, posiblemente un trauma, se desacredita o contradice, el grupo de escritura puede sufrir dificultades. Lo más complicado es que la experiencia de una participante esté en conflicto con la de otra, y aun así ambas son válidas. Como facilitador, tendrás que demostrar esta validación y estimulación. En el mejor de los casos, esto puede generar introspección y respeto por la experiencia individual y ajena.

La terapia con escritura puede ayudar a las participantes cuyas experiencias están en conflicto con el mundo exterior a construir una identidad positiva, sentirse empoderadas con el acto de escribir y a través de la escritura emergente, y encontrar un significado y propósito. Además, la base del proyecto HEROINES está en buscar modelos a seguir que hayan encontrado el coraje de distintas maneras, para establecer sus propias verdades y ser reconocidas.

En las secciones de esta guía relativas a la función del facilitador, se presta atención a la importancia de que éste realice los ejercicios de escritura del programa. Este enfoque ofrece al facilitador la oportunidad de experimentar la forma en que ocurre la escritura e identificar problemáticas potenciales en el ejercicio, así como experimentar cómo se produce la escritura, a veces con resultados sorprendentes. Como ya hemos dicho, la experiencia no siempre se comparte con otros, pero puede abrir los ojos del facilitador a otras interpretaciones diferentes.

## ESCRIBIR DE FORMA SEGURA EN EL GRUPO

El grupo debería estar formado como un llamado grupo cerrado, en el que no se admitirán nuevas participantes tras la primera o segunda sesión. Se deben establecer reglas claras desde el inicio. El líder del grupo y sus miembros se comprometen a mantener la confidencialidad sobre los asuntos tratados por las demás participantes. Las participantes deben ser respetadas, es decir, han de hablar de una en una, los textos no deben ser criticados, no se insultará ni habrá burlas de ningún tipo. El grupo debe escuchar lo que se está leyendo. Es importante atender regularmente las sesiones y las participantes deberían informar al facilitador de sus ausencias. Puede ser útil enfatizar que el grupo se preocupe por las participantes y que por lo tanto una ausencia inexplicada tenga efecto sobre otros miembros del grupo. Cualquier miembro puede abandonar la sesión y volver, siempre y cuando no moleste al grupo; es importante asegurarse de que las participantes sepan esto.

Escribir es voluntario y no se debería hacer ninguna exigencia a nadie. El supervisor ha de tener sensibilidad clínica al elegir las tareas de escritura. Si una tarea provoca la oposición de las participantes, puede ser modificada para hacerla más fácil. Vale la pena confiar en la intuición de las participantes. Si alguna no quiere compartir algo, a menudo tienen una buena razón para ello.

Es importante ser flexible con la duración de las sesiones. En las primeras, las participantes pueden emocionarse y puede resultar agotador, por lo que es una buena idea hacer las primeras sesiones de escritura y lectura un poco más cortas de lo habitual. También es aconsejable reservar tiempo al final, ya que puede haber cuestiones dolorosas que mejoren a través del diálogo.

## **CONEXIONES Y AMISTADES**

Todos los grupos terapéuticos establecerán unas normas básicas. Estas pueden ser diferentes en cada grupo y se han tratado anteriormente en Pautas para los grupos. Algunas de las cuestiones sobre cómo el grupo interactúa están respaldadas por asuntos como la confidencialidad y las habilidades del facilitador para desarrollar un grupo de iguales.

Algunos grupos terapéuticos, incluyendo los de escritura, establecen una norma de no comunicación entre sus miembros fuera de las reuniones grupales. No obstante, uno de los principales objetivos del proyecto HEROINES es favorecer las conexiones y reducir el aislamiento, así que el grupo procurará permitir que las amistades florezcan.

Se trata de encontrar un equilibrio entre el riesgo de que algunas participantes tengan amistades fuera del grupo formando “grupitos” que pueda hacer a otras sentirse incómodas, o adherirse estrictamente a una situación de incomunicación que parezca forzada de una manera antinatural.

Una forma de conseguirlo es utilizar un sistema de comunicación grupal general en la que cualquiera (que quiera) envíe y reciba mensajes para todas y de todas. De esta forma, las participantes pueden decidir si responder o no, pero siempre están al tanto de las conversaciones que tienen lugar fuera del grupo. Esto también puede ser útil para compartir la escritura, por supuesto, pero tiene que discutirse con el grupo antes de que esto ocurra.

También tiene que considerarse la disposición de los asientos en la sala (en reuniones cara a cara). Las participantes tienden a gravitar hacia el mismo asiento en las reuniones grupales regulares. Puedes considerar esto una herramienta para construir conexiones y/o sugerir que las participantes se cambien los asientos de vez en cuando.

## **PROCESANDO EXPERIENCIAS EMOCIONALES**

Escribir nuestros sentimientos y respuestas es una forma empoderadora de liberar emociones y explorar sentimientos ‘ocultos’. Generalmente es cierto que no importa la naturaleza de lo que se esté hablando o la indicación usada, el sentimiento dominante emergerá. Incluso con la indicación más benigna, como puede ser “La sala hoy me da sensación de...”, alguien puede escribir algo frío y arisco, alguien comentará que le da sensación de seguridad y que es un lugar esperanzador, y otra puede escribir que no quiere estar ahí. Por supuesto, la sala no habrá cambiado pero las personas en ella pueden experimentar sentimientos y emociones que expresarán en sus escritos.

Las relaciones con las demás afectan la autopercepción y los sentimientos sobre estar en este mundo, aunque hablar de estos sentimientos en voz alta puede ser difícil para una persona que quizás tema herir los sentimientos de las demás o consecuencias amenazantes para ellas mismas. En alguna ocasión, un problema pequeño con otra persona dentro del grupo puede convertirse en un problema más grande al hablarlo. La orientación puede trazar estrategias para lidiar con estos asuntos y la escritura terapéutica proporciona un espacio muy seguro para hacerlo.



## ANONIMIZANDO A LOS DEMÁS

Al escribir sobre nuestras vidas, hablar de las de otros surge de manera natural. Hay varias estrategias que pueden utilizarse para proteger las identidades: usar simplemente una inicial para representar a la persona o utilizar la inicial que aparece antes o después en el alfabeto de la inicial “real” de la persona. Anna Frank se inventó nombres de aquellos sobre los que escribía, seguramente en caso de que otra persona encontrara su diario. Anne Lister al escribir sobre amor lésbico a finales del siglo XVIII utilizó un código para ocultar los contenidos más personales de sus diarios. Hay más ejemplos de ambas escritoras en la carpeta online “recursos” y sus biografías están incluidas en los modelos de referencia de este proyecto.

Particularmente en el caso de cartas (no enviadas o de otro tipo) es importante mantener el anonimato en caso de que la carta sea encontrada por accidente, por lo que hay que pensarlo cuidadosamente con las participantes.

## FICCIONALIZAR

Muchos escritores utilizan sus experiencias personales como base para escribir ficción y describen eventos que no ocurrieron así realmente cambiando el género o el nombre de una persona en la historia o el lugar o entorno. No obstante, presentar a un grupo de escritores sin experiencia en un ejercicio de ficcionalización es un desafío. Estos son métodos que se pueden utilizar para permitir a las participantes explorar eventos reales que no son tan exigentes. Por ejemplo, pedir al grupo que vuelvan a contar un evento cuando sintieron dificultades como ira, miedo, dolor desde otro punto de vista (por ejemplo, una persona mayor, más joven, de género o raza diferentes, de otra época de la historia o de otro país). Esto permite escribir relatos honestos que alivien a la escritora al compartir esa experiencia con otras personas, o al escribirlo en papel.

El mismo tipo de ejercicio se usa a menudo para explorar las experiencias de las demás; meterse en los zapatos de otro para vivir su mundo puede ayudar a comprender el comportamiento de la otra persona.

Como facilitador, cabe señalar que en la mayoría de los países existen leyes de difamación para proteger a las personas de la difamación impresa. No sugerimos que se les de esta información a las participantes para evitar que se priven de escribir sobre experiencias personales. Sin embargo, la mayoría de las personas están al tanto de las dificultades de este área y a veces se habla en los grupos, por lo que hay que ser claro en este tema.

## CONFIDENCIALIDAD

Se ha mencionado la confidencialidad en Pautas para los grupos y otras partes de esta guía, y es de gran importancia para proteger la identidad de las participantes/escritoras y las personas sobre las que puede que escriban. Esto es especialmente importante en comunidades pequeñas donde las participantes pueden adivinar el sujeto del texto incluso si están anonimizados. Por esta razón, la confidencialidad no es una exageración.



## ORGANIZACIÓN Y PREPARACIÓN DE SESIONES

Es mejor que las sesiones tengan lugar una (o dos) vez a la semana, ayudando a crear un ritmo semanal. La duración óptima de una sesión es de una hora y media o dos horas, dependiendo de la capacidad de las participantes para hacer frente a la situación. Puede ser necesario hacer una pausa a mitad de sesión. Las sesiones de más de dos horas son a menudo demasiado pesadas para los rehabilitadores de salud mental.

### PLANEAR Y PREPARAR

Planear y preparar una sesión es una buena forma de empezar el proceso del facilitador para apoyar mejor a otros.

Al dar a conocer un grupo, es importante destacar que el propósito de un grupo de escritura terapéutica no es producir textos de calidad, mejorar la redacción u obtener respuestas de los demás. Asimismo está bien clarificar que no se necesita tener talento o experiencia para participar en el grupo; es suficiente con saber escribir una palabra legible en papel. Algunos grupos han incluido a una persona que no podía escribir por sí misma y le dictaban a un asistente personal. A menudo, aquellos que entran en un grupo de terapia con escritura tienen ideas erróneas sobre las metas y propósitos del grupo. Pueden suponer que el grupo evalúe los textos para su publicación y ayude a desarrollar sus habilidades. En la primera sesión, las participantes pueden afirmar que no tienen las aptitudes necesarias y que sólo han sido objeto de la orientación o la presión de un cuidador u otra autoridad. Estas ideas erróneas son fáciles de corregir y los participantes suelen continuar aunque el grupo no coincida con sus expectativas originales.

### LA PARTICIPACIÓN DEL FACILITADOR

Como ya se ha mencionado, la cuestión de si el facilitador participa también en los ejercicios es motivo de debate. Algunos facilitadores consideran que su contribución en los ejercicios de redacción, junto con los participantes, es esencial para desarrollar la solidaridad y para experimentar por sí mismos la respuesta al ejercicio. Otros consideran que dar todo su enfoque a la dinámica del grupo y sus procesos es más importante que escribir junto con las participantes. Cualquier enfoque que os convenga a tu grupo y a ti puede diferir de esto. Sin embargo, experimentar el ejercicio de escritura es importante para el facilitador y podría ser mejor completarlo antes de las sesiones, dejando que el facilitador se concentre en el grupo. La escritura preparada de antemano puede utilizarse en la sesión si se considera apropiado.

En HEROINES implementamos la escritura terapéutica. Esto significa que las participantes hablen sobre los textos y también escriban los suyos. Como ya hemos dicho, además de leer y escribir, el grupo puede moverse y dramatizar, ver fragmentos de películas o series, dibujar, pintar, fotografiar, hacer tareas, jugar o escuchar música. De esta manera, se pueden combinar otros métodos de terapias creativas, aunque siempre hay que priorizar la redacción de los sentimientos y pensamientos experimentados en la sesión.



## LA NO PARTICIPACIÓN Y LA MOTIVACIÓN

En las sesiones de escritura, al sugerir el tema, algunas participantes empezarán a escribir en seguida. Aunque como facilitadores somos conscientes de las cuestiones apremiantes de cada participante, a menudo tendrán prioridad en el enfoque de lo que escriben, otras pueden ser incapaces de escribir algún día en particular o sobre algún tema concreto.

En estas situaciones, el facilitador sugerirá alternativas como utilizarse el uno al otro/a como copistas, dibujar, usar arcilla o materiales de juego para esculpir en respuesta al tema que se está tratando, en lugar de escribir. Usar materiales sencillos como revistas, papel y rotuladores para hacer pequeñas creaciones artísticas y collages es un método efectivo de explorar las ideas y puede que las participantes prefieran trabajar así en una sesión. Se puede invitar a las participantes a escribir descripciones sobre el trabajo no escrito que han producido (el trabajo artístico) y darles la opción de compartirlo.

También puede haber miembros en el grupo que solo sean capaces de permanecer en silencio. Mientras que en grupos educativos convencionales esto puede interpretarse como un signo de agresión o interrupción, en los grupos de escritura terapéutica puede indicar que se está llevando a cabo una profunda labor de restauración, pero que la participante aún no ha encontrado las palabras para expresarse.

## PREPARACIÓN

La preparación de estas sesiones requiere invertir algo de tiempo y espacio para concentrarse en los temas y considerar cómo podría desarrollarse la sesión. Esto es útil para concienciarse pero también es importante no involucrarse demasiado en proyectar los problemas o dificultades que puedas haber tenido anteriormente, sobre una dinámica de grupo desconocida. Puede ser más valioso prepararse para intentar tú mismo/a el ejercicio antes de una sesión de escritura. Por ejemplo, se sugiere que en la semana 15 el facilitador intente escribir en una forma poética específica (pantoum) antes de la sesión. Esta es una sugerencia particularmente buena para esta sesión al centrarse en la disposición de los versos en un poema; trabajarlo de antemano hace que sea más fácil explicarlo al grupo con claridad y resaltar las áreas de posible confusión.

Hay asuntos prácticos que necesitan atención, como familiarizarse con la ubicación del grupo. Si es en un lugar en el que no has trabajado antes, necesitas conocer las instalaciones como baños, área de primeros auxilios y sala para trabajadores, así como la sala de trabajo y su distribución. Además, si practicas la distancia social durante las reuniones, afectará a la distribución y posiblemente a la dinámica del grupo. Por ejemplo, en el programa hay ciertas sesiones en las que se sugiere que el grupo se divida en parejas para un ejercicio y puede que tengas que adaptarlo a las circunstancias.

En un grupo de escritura cara a cara, siempre es bienvenido un cuaderno y uno o varios lápices para que las participantes los usen exclusivamente para su propia escritura. Es un gesto simple pero importante que demuestra cierta atención y valor dado a su asistencia y a su identidad como escritoras. Las participantes pueden optar por llevárselo tras cada sesión, pero es útil ofrecer un lugar de almacenamiento seguro y confidencial para quienes estimen que llevarlo a casa no es una opción segura o positiva.



Es necesario poner a disposición alternativas a los materiales de escritura. Periódicos, revistas, materiales básicos de arte para dibujar y pintar, trozos de tela, arcilla para modelar y papeles de colores pueden tranquilizar a las participantes que no pueden escribir en un día determinado y prefieren expresarse de manera no escrita.

## ESPACIOS

La escritura terapéutica en grupos cerrados como la del proyecto HEROINES requiere la facilitación de responsabilidades generales de mantenimiento y de crear un espacio seguro en el que las participantes puedan escribir. Al igual que las formas de terapia pueden variar, también lo hacen los enfoques dados a los espacios de escritura. Algunos terapeutas intentan mantener una influencia neutral y mínima sobre las participantes, pero los espacios de talleres compartidos a menudo implican tener obras de arte y carteles en la sala. Si este es el caso, puede ser posible darle a la sala un sentido de pertenencia al grupo de escritura terapéutica en el que están poniendo por ejemplo flores en un florero o repartiendo papeles de colores y rotuladores alrededor de la mesa para que las participantes los usen si quieren. Hay quien sugiere que la ropa y presencia del facilitador den a entender que el grupo se ha estudiado con antelación. Incluso si nadie utiliza los papeles o comenta algo sobre las flores, sugiere que se haya tenido en cuenta al grupo.

## MATERIALES

Los facilitadores pueden, a su juicio, añadir material escrito nuevo/alternativo a las sesiones de grupo. Sin embargo, es buena idea seguir algunos principios básicos al elegir los materiales. Cabe señalar en particular el material tratado, sobre todo justo antes del final de la sesión. En general el material positivo es una elección más segura que textos pesimistas que describen eventos tristes o sentimientos dolorosos, aunque no todo el material tiene que ser optimista. Un texto o imagen negativo o triste puede permitir que las participantes se enfrenten a temas angustiosos y difíciles, especialmente desplazándose a temas no tan delicados. No obstante, al escoger textos que describan temas negativos hay que considerar qué es lo que las participantes están dispuestas a aceptar. Por ejemplo, los textos que hablen sobre el incesto, suicidio y otros temas que evocan emociones particularmente intensas son demasiado duros para la mayoría de los grupos.

Uno de los objetivos de la escritura terapéutica es brindar experiencias de éxito. Por lo tanto, es positivo que el material sea fácil de entender. Por ejemplo, un texto que requiera la comprensión de una referencia intertextual para poder abrirse no es apto para su uso terapéutico. Palabras extranjeras, conceptos académicos, estructuras sintácticas complicadas y temas o detalles de los textos que son ajenos a la propia esfera de la vida tampoco contribuyen al éxito. El texto debería evocar sensación de familiaridad.

La poesía normalmente funciona mejor que la prosa como material de trabajo en participantes con psicosis. El ritmo, la repetición, los acentos de apertura y cierre, las metáforas y otras características del lenguaje visual ya son terapéuticas en sí mismas. El lenguaje de las personas diagnosticadas de esquizofrenia a menudo recuerda al lenguaje poético; puede incluir mucha repetición, metáfora, sobretonos y rimas. A menudo estas características se ven en



la prosa escrita por personas con esquizofrenia, y a veces se observa en su lenguaje verbal. De hecho, las personas con esquizofrenia pueden descubrir que los poemas les hablan más eficazmente que la prosa. Los poemas también son adecuados en cuanto a su longitud para un grupo cuyas participantes tengan dificultades para concentrarse. Las letras de canciones también son materiales excelentes para la poesía terapéutica. Las personas con un diagnóstico de esquizofrenia disfrutan especialmente leyendo las letras que conocen.

Si el facilitador no está familiarizado con las participantes, puede ser buena idea consultar a un profesional de la salud que las conozca a la hora de escoger el material. Las personas con esquizofrenia y otras psicosis tienden a tratar temas como dinero, religión o una ideología en particular de una manera inusualmente neutral o apasionada. Tiene sentido evitar los materiales que abordan este tipo de temas.

## **OTRAS CONSIDERACIONES PARA SELECCIONAR MATERIAL CREATIVO LOCAL PARA LAS SESIONES DE HEROINES**

Como en el caso anterior, puedes considerar que el material creativo propuesto en el programa no se aplica bien, o no es adecuado para tu grupo. Hay flexibilidad con respecto a las fuentes y los ejercicios, por lo que puedes aportar el material que consideres adecuado.

El material creativo puede ser de cualquier tipo siempre que atraiga al grupo. Aquí tenemos algunos ejemplos:

Poemas, canciones, historias (incluyendo cuentos tradicionales y fragmentos), películas, novelas gráficas, no ficción (biografías, diarios, extractos de discursos, carteles), cuentos orales y poemas performativos, teatro (obras y otros guiones), textos informativos (como reseñas, definiciones, informes de noticias).

Evalúa cuidadosamente a tu grupo teniendo en cuenta la atención sensible al trauma. Analiza el ejercicio sugerido y encuentra un texto similar con el que el grupo pueda sentirse identificado. Piensa en cómo puede complementar el ejercicio o título del día.

Considera lo siguiente cuando tomes decisiones:

- ◆ Longitud del texto: Ha de ser accesible a primera vista y no tiene que resultar abrumador.
- ◆ Evita el vocabulario difícil, o invierte tiempo para explicar las palabras más complejas al presentar la pieza por primera vez, sin que parezca una clase. Puedes hacerlo diciendo: “Al leer esta pieza no estaba seguro/a de la definición de ‘x’, así que lo busqué y significa ‘z’; pero a lo mejor significa otra cosa para vosotras”.
- ◆ Prepara la presentación del material. Puede ser útil que permanezcas imparcial en tu visión personal de la pieza y que invites a comentar. Sin embargo, puede que tengas que avisar si te parece que puede ser desencadenante o provocativa, lo que demuestra interés y sensibilidad como profesional.
- ◆ Consideraciones particulares para una escritura más lírica/narrativa:

- ◆ La metáfora puede ser un elemento útil para discutir las emociones más indirectamente y fomentar las metáforas del grupo.
- ◆ La ambigüedad puede ser buena para crear “lagunas” en el texto que los lectores pueden rellenar e interpretar individualmente.
- ◆ Si una pieza como un cuento tradicional tiene una moraleja, asegúrate de que está abierta al diálogo, como puedan serlo las circunstancias o motivaciones de los personajes. Intenta no ser moralista.
- ◆ El contenido sensorial puede ser útil para respaldar el compromiso encarnado con la pieza: se puede dibujar el sabor, el olor, el tacto, el sonido, la vista.
- ◆ Evitar piezas que sean demasiado simples o esperanzadoras, o en las que el autor parezca tenerlo todo “bien atado”, o tenga una solución fácil de descifrar. Sin embargo, los destellos de esperanza deben estar presentes.

Llegarás a conocer a tu grupo, así que considera aspectos que llamen la atención por su etiqueta social: Género, geografía, raza, religión, edad, habilidad, apariencia, clase, etnia, educación, empleo, sexualidad, orientación sexual y espiritualidad (Burnham, 2012).

### **FUENTES NO LITERARIAS**

Para construir tus propios **Recursos**, puedes incluir materiales visuales que pueden utilizarse al principio o al final de las rondas. Además, muchos tipos de imágenes, tanto dibujos, imágenes pintadas y fotos, como objetos o telas de colores, son excelentes materiales. Hay sets de tarjetas diseñadas para la actividad y terapia creativas, como Saga, 1001, Habitat, Mythos o Important Things in Life. Adicionalmente, está bien utilizar tarjetas de humor, como cartas de memoria de personajes de dibujos animados o películas. Las tarjetas de humor funcionan especialmente bien al formarse el grupo y, por ejemplo, cuando el grupo necesita alegría para mejorar el estado de ánimo. Lo bueno de los juegos de memoria es que siempre van en parejas. Escoger la misma carta que otra persona crea sentimientos positivos de convivencia y comprensión y de compartir experiencias.

Los materiales visuales también funcionan como estímulos: aportan sentido del humor y disfrute natural a las conversaciones y las hace más relajadas. También refresca los recuerdos y redirige la corriente de pensamiento. El uso de material visual es, por lo tanto, muy recomendable al principio del proceso grupal, cuando las participantes todavía están valorando su participación en el grupo.

### **ESTRUCTURA DE LAS SESIONES**

El programa de sesiones se ha diseñado para tener un ejercicio de calentamiento, uno de escritura diseñado para centrarse en los temas de la semana, discusión de las cuestiones y los modelos de referencia de HEROINES y una ronda final. La estructura está diseñada para dar a las participantes un comienzo ligero, tener la oportunidad de escribir y hablar sobre cómo nuestras “heroínas” representan los temas tratados y cerrar la sesión en un espacio privado de escritura.



El patrón de las sesiones puede resultar reafirmante para las participantes que se darán cuenta de las oportunidades de compartir y mantener su escritura en privado. La estructura sirve como recipiente que contiene al grupo, sus asuntos y su trabajo.

Se recomienda que las sesiones se orienten de tal forma que siempre tengan la misma estructura. En el proyecto HEROINES, la estructura de las sesiones está planeada de la siguiente manera (se sugiere que la sesión dure 90 minutos):

1. Ronda inicial (10-15 minutos).
2. Tarea (escribir y compartir 20-25 minutos).
3. Pausa (5-10 minutos).
4. Segunda tarea (escribir y compartir 20-25 minutos).
5. Ronda final (10-15 minutos).

Las rondas iniciales y finales son rituales predecibles que aportan seguridad. Una estructura repetitiva ayuda a concentrarse, alivia tensión y crea sentido de seguridad. También previene que surjan conflictos. Las participantes con problemas de salud mental a menudo tienen dificultades para concentrarse durante tanto tiempo, por lo que una pausa a mitad de sesión les ayuda a afrontar esas demandas. Una pausa también es una situación informal apropiadamente corta donde es natural charlar con otros miembros del grupo. Las participantes encuentran las pausas relajantes y las estiman partes esenciales de las sesiones.

Es buena idea decidir con los grupos sobre la ronda final, para que cada una tenga oportunidad de pronunciarse. A veces cuestiones importantes como, por ejemplo, la infracción previa o comentarios hirientes de otra participante se pueden mencionar durante la ronda final. Por eso es bueno dejar tiempo suficiente para las rondas finales, pero por otra parte, no tiene sentido prolongarlas artificialmente si el grupo no tiene nada que decir. En este caso, la sesión debería terminar un poco antes.

## PLANES DE SESIONES

Los planes de sesiones del programa están disponibles en la página web HEROINES. Los planes del programa pretenden describir las formas en las que pensamos que las sesiones funcionan mejor. Como facilitadores, tendréis que familiarizaros con los planes para las sesiones antes de cada sesión en particular. Si hay algo con lo que te sientas incómodo, hazte una nota en el plan de la sesión. A veces anticipamos dificultades potenciales en una sesión solo para descubrir que esto funciona sin problemas ¡y viceversa!

Cada plan de sesiones del programa tiene una sección '**Recursos para facilitadores**' en la que se pretende listar los elementos necesarios para cada sesión, como un rotafolio o un ordenador portátil. Puedes decidir añadir otros elementos si prefieres utilizar una selección más amplia de artículos, como materiales de arte. Muchos facilitadores prefieren tenerlos disponibles como alternativa en caso de que alguna participante no se sienta capaz de escribir en una sesión y prefiera expresarse visualmente.

Esta sección también contiene una lista de recursos que se sugiere se usen en las sesiones, como poemas, imágenes o películas. Estos están disponibles en el archivo online '**Recursos**' para que los imprimas o los traduzcas a tu propio idioma. Puedes familiarizarte con este texto o consultar al '**Apéndice del programa**' para obtener información sobre el motivo de la selección de un poema en particular. Puedes escoger un texto sobre el mismo tema de tu propia cultura e idioma que pudiera usarse más adecuadamente con tu grupo.

En la sección '**Recursos**' también se incluye material de lectura que es útil para prepararse para facilitar el desarrollo del período de sesiones. Estas son lecturas que encontramos de utilidad en nuestro propio trabajo y que están relacionadas con los temas o cuestiones que puedan surgir en la sesión.

El programa de sesiones también tiene una sección llamada '**Notas para los facilitadores**' donde damos referencias sobre secciones específicas de esta Guía Metodológica, como Pautas para los grupos. También se incluyen aquí breves indicaciones sobre algunas cuestiones que podrían surgir al usar el material. Por ejemplo, en la sesión de la Semana 9 hay una nota que sugiere: "Antes de la sesión, revisa la escritura y lectura colaborativas en las Pautas para los grupos de la Guía Metodológica".

### **TAREAS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA**

Una de las funciones de la poesía terapéutica es fomentar la interacción. Si hablar resulta difícil, es posible comunicarse inicialmente con otros miembros del grupo mediante la escritura. La escritura grupal está bien sustentada por las tareas de los miembros del grupo que escriben el texto de seguimiento. En este tipo de ejercicio, el primer miembro escribe una frase o verso en un papel y lo pasa a la siguiente, quien añade otra y lo pasa de nuevo. Escuchar los textos leídos por otras personas ha demostrado ser particularmente difícil para las personas con esquizofrenia. Suele ser buena idea incluir algún tipo de interacción en cada sesión, como hacer preguntas sobre el texto que se está leyendo.

Si las participantes tienen buena caligrafía, es factible hacer que otra participante lea su texto. También es posible mecanografiar los textos de la sesión anterior entre sesiones, y dar copias a todos para su discusión. En este caso, sin embargo, se pierde la oportunidad de recibir comentarios instantáneos sobre el texto escrito. La opción más óptima sería copiar los textos inmediatamente para que las demás puedan verlo. Una escritura confusa puede hacer que sea difícil leer un texto, pero aun así el texto escrito concreto hace que sea más fácil centrarse en escuchar. En ocasiones, una mala escritura puede incluso mejorar la habilidad de la participante para centrarse al poner atención en sus palabras.

La tarea no debería resultar muy complicada. Es mejor presentar tareas que tienen partes claramente diferenciadas. La primera parte de la tarea se hace en primer lugar y sólo cuando esté completada, el facilitador dará instrucciones para completar la segunda parte. También se pueden dar las instrucciones por escrito si las participantes tienen problemas para centrarse en escuchar.

Es buena idea planificar por adelantado el proceso terapéutico de la escritura para que al menos se definan los temas y objetivos de la sesión. Al inicio del proceso hay que reservar





tiempo para agruparse y conocerse, y al final, se debe preparar a tiempo la separación y sus sentimientos asociados. Entre los principales temas de las sesiones figuran las necesidades, los deseos y las metas personales; la aceptación y la gestión del pasado; la búsqueda de límites y deseos personales; el nombramiento y la gestión de las emociones; las relaciones importantes; las aptitudes de concienciación; la percepción de diferentes sensaciones, recuerdos y recursos; y gestión del estrés.

## OBJETIVOS DEL PROCESO GRUPAL EN LA ESCRITURA

La escritura terapéutica grupal tiene más ventajas que la terapia individual. En un grupo es posible practicar las habilidades sociales y afrontar situaciones difíciles en un entorno seguro. Esto contribuye a mejorar las habilidades sociales. El facilitador puede promoverlas mediante tareas interactivas apropiadas. Los miembros del grupo se proporcionan mutuamente una reflexión, expresan respuestas y opiniones alternativas y pueden prestarse un importante apoyo mutuo.

El énfasis de un grupo terapéutico cerrado como en HEROINES puede radicar en cómo el grupo negocia el espacio y lo utiliza para cada sesión. El papel del facilitador sería el de estar al tanto de todas las participantes del grupo, observando si hay dificultades o disturbios individuales entre más de uno de los participantes y estando atento a cuestiones como la angustia física, en las que se podría necesitar asistencia.

### ESCRITURA COLABORATIVA

La escritura colaborativa es un enfoque en el que más de una persona (o un grupo) combina sus esfuerzos para escribir un texto. Hay muchas razones para hacerlo en un grupo de escritura terapéutica. La escritura colaborativa puede ayudar a formar una identidad como grupo, a crear lazos entre las participantes y desarrollar la capacidad de cooperación si el grupo trabaja en un proyecto conjunto puesto que todas las participantes habrán de estar de acuerdo en los objetivos y la división de tareas que se requieren para terminar el trabajo. Aquí es esencial tener una buena comunicación entre miembros y esto puede que tenga que ser fomentado por el facilitador introduciendo una idea y repitiendo los acuerdos (posiblemente imprimiéndolos para que cada una los tenga como referencia). Las ventajas son que el grupo puede producir una pieza final más compleja y variada que una escrita por una sola persona. La escritura colaborativa también permite a la participante expresar sus puntos de vista sin tener que ser identificada enteramente por ellos. De esta manera, una participante puede ser más expresiva o audaz sabiendo que será identificada como una parte del grupo de escritura en lugar de ser nombrada individualmente. Esta es una manera de volverse más visible como escritora y al mismo tiempo disfrutar de la protección que da un grupo. Puede ayudar a la participante a desarrollar la confianza en su propia voz y escritura.

A efectos de los talleres de HEROINES, podría llevarse a cabo un proyecto conjunto de redacción hacia el final del programa, pero las habilidades de escritura colaborativa pueden desarrollarse antes mediante la facilitación activa para producir la escritura en grupo. Hay

varias técnicas que pueden usarse para permitir a los individuos escribir mientras el facilitador “combina” el trabajo.

Los programas de HEROINES incluyen sesiones que pueden ser utilizadas para la colaboración en la escritura. Por ejemplo:

Semana 4: La letra de “Perfect Day” de Lou Reed puede ser una introducción suave a la escritura colaborativa. Cada participante del grupo está invitado a enumerar los componentes de su ‘día perfecto’ y esto forma un poema particular para ellas. El facilitador puede convertirlo en un ejercicio de escritura colaborativa pidiendo a cada participante que elija una línea para contribuir a un poema grupal y que lo escriba como un poema colaborativo que incluya la idea conjunta de un día perfecto. Aunque las ideas son diferentes, es probable que todas sean positivas y agradables.

Semana 5: el poema “¿Qué merece la pena saber?” de Sujata Bhatt invita a las participantes a hacer una lista de ideas, creencias, folklore y conocimiento personales importantes para ellas en forma de versos. La participante tiene como resultado una lista de versos que forman un poema propio no rimado. El facilitador desarrolla esto en un ejercicio de escritura colaborativa pidiendo a cada participante que elija un renglón para contribuir a un poema de grupo y que lo escriba como un poema colaborativo, como en la sesión 4. Sin embargo, al representar las opiniones de todos los participantes e incluir puntos de vista que algunos miembros del grupo no pueden compartir, podrían surgir discusiones acaloradas.

Sesión 24: El poema “Equipaje” de Fiona Hamilton anima a la participante a dejar de lado los problemas y sentimientos del pasado y a elegir lo que quieren llevarse al futuro. Al igual que en los ejemplos de la sesión anterior, se podría hacer un poema grupal utilizando una línea para “dejar atrás” y otra para “llevarse” elegida por cada participante, produciendo una respuesta de grupo a lo que podría abandonarse y conservarse, colectivamente.

La escritura colaborativa puede desembocar en discusiones complicadas si los facilitadores lo promueven, especialmente sobre creencias políticas o religiosas. No obstante, también es una manera útil de explicar las diferencias entre grupos sociales, y tienen prioridades y valores diferentes. Además de fomentar la tolerancia hacia los demás, un poema de escritura colaborativa generado a través de las aportaciones de un individuo puede considerarse un ejemplo de escritura que demuestra la importancia que pueden tener en nuestras vidas tanto cuestiones muy complejas como simples.

Además de la experiencia de aprendizaje de la escritura colaborativa, también se aprende a ser creativa. Esta puede ser una forma útil de mostrar cómo se construye un poema, cómo cambia por un verso que tiene un tono o perspectiva diferente (por ejemplo, versos con detalles personales en medio de versos de ideas generales y sociales). Las participantes también podrían reflexionar sobre el impacto de añadir ciertas palabras y cómo el poema colaborativo difiere en lenguaje, significado, tono y sentimiento según la persona.

No sólo las sesiones de poesía pueden ser utilizadas para la escritura colaborativa, puede utilizarse en sesiones de reflexión para demostrar cómo las participantes tienen experiencias diferentes sobre el mismo evento.





En la ronda final de la semana 7 se sugiere pedir a las participantes que reflexionen sobre el día escribiendo una serie de frases, empezando con las siguientes:

“Esto fue...

Oí que...

Ella dijo...

Comí/bebí...

Hablamos sobre...

Me sentí...

Hicimos...

Pensé...

Ahora...”

El ejercicio invita a las participantes a compartir estas reflexiones e impresiones o compartir una en concreto, pero el facilitador también puede utilizarlo para escoger una frase de cada una (si hay más líneas que participantes, haz otra ronda) para tener una impresión colaborativa del día. A veces los resultados son sorprendentes. Como en ejemplos anteriores, una o dos líneas pueden cambiar el efecto y tono generales.

Las participantes serán conscientes de cómo las palabras que han elegido aparecen junto a otras y también pueden desarrollar la percepción tanto del poder del grupo (el efecto de que un grupo sea mayor que la suma de sus partes) como de cómo las contribuciones individuales pueden cambiar una obra mayor.

## LECTURA COLABORATIVA

La lectura colaborativa consiste en compartir la lectura por parte de todo el grupo. En los grupos de escritura terapéutica se puede invitar a las participantes a compartir su propio trabajo, o parte de él, leyéndoselo al grupo, pero en general es una invitación abierta para permitir compartir pero no exigirlo. Esto les debe quedar claro a las participantes.

Hay unas razones claras para esto. Algunas participantes no serán capaces de compartir su escritura personal y presionarlas para hacerlo puede afectar al beneficio terapéutico de la escritura, lo que es primordial. Otras pueden tener problemas de alfabetización, dislexia o sentirse incómodas leyendo en voz alta. En ocasiones, una participante tiene un texto que le gustaría compartir pero no leer, por lo que el facilitador puede ofrecerse a hacerlo al formular una invitación general para leer/compartir. Si esto ocurre, puede producir resultados sorprendentes. El hecho de que el trabajo sea leído por otra persona puede ser una fuente de empoderamiento y de validación. Sin embargo, es una práctica que el facilitador negociará a través de sus conocimientos y habilidades de trabajo en grupo.

Las sesiones de HEROINES son sesiones de escritura, centrada en cuestiones que afectan a todas las mujeres y utilizando ejemplos que son identificables y resuenan con algún aspecto de la experiencia personal de las participantes. Algunos defensores de la terapia con escritura no lo consideran solo valioso para la expresión emocional (Bolton, 1999; Flint, 2004; Pennebaker, 2004), sino también como una expresión privada hasta que la escritora desee (si es que alguna vez lo hace) compartirla. La ventaja de la escritura terapéutica es que el acto de escribir en sí en el entorno terapéutico de la preparación y la celebración crea un cambio en la persona, el momento de la poesía donde la creatividad y la psicología se combinan de manera alquímica para capturar algo que no existía anteriormente.



## PROPÓSITO Y EVALUACIÓN DEL GRUPO

Es útil discutir con tus colegas el propósito particular de tu grupo más allá de los puntos generales de reducir el aislamiento social y ampliar las redes de apoyo y las formas de utilizar la escritura como herramienta terapéutica para el desarrollo personal.

Parte de la planificación previa incluiría si hay planes para monitorizar la eficacia del grupo de alguna manera. Si los hay, ¿cómo lo harías?

Los facilitadores pueden observar y tomar notas tras cada sesión, las cuales crean un registro que puede utilizarse en las sesiones de supervisión e indicar las áreas que te preocupan a ti o a tus participantes.

A menudo, la simple comunicación verbal y los formularios de evaluación escritos con claridad, ofrecen a la participante la oportunidad de comentar los sentimientos/cambios/destrezas que han desarrollado a lo largo de las sesiones.

En ocasiones, no obstante, esta comunicación puede ocultar esos cambios. Por ejemplo, puede que tengas una participante que afirme que se ha aburrido de la escritura grupal y que ha desarrollado interés en otra área que le interesará en el futuro, como el arte o la jardinería. Puede estar claro que dichos cambios no se habrían producido sin el apoyo y crecimiento que supone participar en un grupo. En tu grupo particular, la aportación de sus co-facilitadores y las observaciones de otros profesionales de la salud sobre los cambios es inestimable para hacer una evaluación sólida de la eficacia del grupo.

Las propias participantes pueden emprender otras formas de evaluación informal. Por ejemplo, se les puede pedir nombrar tres cosas que hayan disfrutado y el mismo número de cosas que les gustaría cambiar. Del mismo modo, una afirmación de la experiencia de las participantes sería pedirle a cada persona que revise su propio trabajo y seleccione una pieza que le guste y que hable/escriba sobre ella. Las sesiones finales son los puntos del curso en los que esto ocurre de forma bastante natural y en los que la autoselección de piezas como contribuciones a la antología forme parte de las sesiones.

Se facilitan formularios de evaluación para obtener una evaluación formal (ver Formularios 1 y 2 en el Apéndice). Esto puede resultar inestimable para marcar el desarrollo individual y grupal y para el desarrollo del curso futuro.

El **Formulario de evaluación 1** pretende darle al facilitador la oportunidad de expresar sus puntos y sentimientos tras cada sesión. Estos son particularmente útiles para que el facilitador sea consciente de las dificultades iniciales, haga pequeños ajustes y cambios en el programa o haga arreglos especiales para el participante la próxima sesión.

El **Formulario de evaluación 2** pretende recibir una información más amplia por parte de las participantes. Debe utilizarse después del primer, segundo y tercer cuarto del proceso, y de nuevo al final para que se complete un total de cuatro formularios por cada persona. Como se indica en el Formulario 2, la primera pregunta sólo debe ser respondida después del primer trimestre.

## REFERENCIAS

- Adichie, C.N (2009) The Danger of the Single Story. Ted Global. Available at: [https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story)
- Barthes, R (1997) *Image/Music/Text*. London: Fontana
- Bolton, G (2004) *The therapeutic potential of creative writing*. Jessica Kingsley, London.
- Burnham, J (2012) 'Chapter Seven: *Developments in Social GRACES: Visible-invisible and voiced-unvoiced.*' *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy*. London: Karnac
- Dezelic, M. (2013). Window of tolerance- trauma/anxiety-related responses: widening the comfort zone for increased flexibility. Retrieved from <http://www.drmariedezelic.com/#!window-of-tolerance-traumaanxiety-rela/cage>
- Flint, R (2004) *Fragile Space: Therapeutic Relationship and the Word*. *Writing in Education* - Vol. 26. <https://www.nawe.co.uk/DB/wie-editions/articles/fragile-space-therapeutic-relationship-and-the-wor.html>
- Freud, S (1995) *Creative writers and daydreaming* in P. Gay ed. *The Freud Reader*, London: Norton pp. 436 -442.
- Jun, H. (2018) *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice: Beyond a Conventional Approach* (2nd edition) London: Sage
- Kahler, T (1975) *Drivers - The Key to Process Script Transactional Analysis* Journal 5:3
- Karpman, S. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Ogden, P, Minton, K, Pain. (2006) *Trauma and the body: A sensomotor approach to psychotherapy*. New York: Norton
- Pennebaker, J.W. (2004) *Writing to heal: a guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Parkland Ca.: New Harbinger Publications.
- Quinby, L (2013) 'The Quinby Durable triangle' (<http://ta-tutor.com/tatutor/durable-triangle>)
- Richo, D. (2008) *When the Past is Present*. Boston: Shambala.
- Rogers C (1956/1992) 'The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, American Psychological Association, Vol. 60, No. 6, 827-832
- Tuckman's 5-stage model (1965) [https://www.tutorialspoint.com/individual\\_and\\_group\\_behavior/five\\_stage\\_model\\_group\\_development.htm](https://www.tutorialspoint.com/individual_and_group_behavior/five_stage_model_group_development.htm)
- Yalom, I (1985) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.



## Formulario de evaluación 1

### FORMULARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS FACILITADORES DE HEROINES (DESPUÉS DE CADA SESIÓN)

¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos tras la sesión?

---

---

---

---

---

---

---

---

Cooperación entre facilitadores

---

---

---

---

---

---

---

---

Comentarios sobre el proceso grupal

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Funcionalidad del material escogido

---

---

---

---

---

---

---

---

Sugerencias para preparar el programa de sesión de grupo, las directrices o el material

---

---

---

---

---

---

---

---



## Formulario de evaluación 2

Cuestionario para las participantes de HEROINES (cuatro veces durante el proyecto, tras cada cuarto)

**1.** El comienzo (esto solo ha de completarse tras el primer cuarto)

**a)** Recibí la información necesaria sobre las actividades grupales, horas de las reuniones, objetivos y principios de trabajo desde el principio

Sí

No

**b)** ¿Cuál es tu opinión sobre la primera sesión y el comienzo del grupo (información, arreglos prácticos, etc.)?

---

---

---

---

---

---

**2.** Expectativas

¿Ha cumplido el grupo con tus expectativas y necesidades?

Sí

No



¿Qué piensas de los temas que se han discutido en el grupo y de su relación con tu vida?

---

---

---

---

---

**3.** Métodos de trabajo

**a)** El grupo suponía escribir...

- Demasiado
- Mucho
- Suficiente
- Un poco
- No lo suficiente

(Marca una opción)

**b)** La discusión llevó... (tiempo)

- Demasiado
- Mucho
- Suficiente
- Un poco
- No lo suficiente

(Marca una opción)



c) ¿Cuál es tu opinión sobre las tareas? ¿Qué pensamientos provocaron?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo fue el intercambio y la discusión común de los textos?

---

---

---

---

---

---

---

---

d) Material escrito y otros utilizados en el grupo.

¿Cuál es tu opinión sobre el material? ¿Qué pensamientos provocaron los textos, imágenes, etc.?

---

---

---

---

---

---

---

---

**4.** Arreglos prácticos.

**a)** ¿Cuál es tu opinión sobre el espacio de reunión?

---

---

---

---

---

**b)** ¿Qué piensas sobre la duración total del grupo (8 meses/32 sesiones)?

- Demasiado corta
- Un poco corta
- Adecuada
- Un poco larga
- Demasiado larga

**c)** La reunión semanal ha sido...

- Demasiado corta
- Un poco corta
- Adecuada
- Un poco larga
- Demasiado larga



¿Ha sido la frecuencia de las reuniones (una vez a la semana) adecuada para ti? ¿Preferirías una tarde más larga o un día temático en lugar de una reunión semanal?

- Me gustan las reuniones semanales
- A veces preferiría una reunión más larga o un día temático

**5.** Actividades grupales

¿Cómo ha sido la cooperación grupal? ¿Qué ha sido bueno o gratificante, qué ha sido incómodo? ¿Ha habido espacio en el grupo para tus sentimientos? ¿Has sido escuchada?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué opinión les darías a los facilitadores?

---

---

---

---

---

---

---

---

Otras opiniones y deseos

---

---

---

---

---

---



## Anejo 1: Guía de autocuidado para las participantes

### Ideas iniciales

La escritura creativa y reflexiva tiene el poder evocar cuestiones personales y a menudo se centra directamente en lo que es personal e importante para quien escribe. Las propuestas presentadas a continuación tienen como fin apoyar durante y una vez finalizadas las sesiones de escritura.

### Propuestas concretas

Tu cuerpo es un indicador muy preciso de cómo experimentas el mundo, aunque culturalmente no se nos suele animar a “sintonizar” con nosotras mismas. Las prácticas de atención plena, como la meditación o el yoga, pueden ser formas excelentes de “acercarnos” a nosotras mismas, pero también puede serlo simplemente sentarse tranquilamente y no exigir ninguna actividad. Ser conscientes de nuestra respiración, ralentizarla suavemente y respirar con el abdomen, calma el sistema nervioso. Poner los pies en el suelo e incluso dar pisotones en el suelo nos puede ayudar a conectar con la tierra y con nuestro propio territorio.

Antes de escribir, es útil tener una imagen de un “sitio donde me siento en calma”, o donde me pueda imaginar tranquilamente, como una playa o un bosque. Cuando estés escribiendo, si te empiezas a agobiar, deja de escribir y vuelve a esa imagen.

Cuando escribas, una pregunta que debes hacerte es si te sientes capaz de escribir ahora. Se amable contigo misma.

No serás la única persona que sienta una serie de emociones, tanto cuando escribas como cuando escuches los escritos de otras personas. Esto es algo totalmente normal y cada sesión puede parecer una montaña rusa, mientras te escuchas a ti misma y los demás. Piensa bien lo que quieres hacer inmediatamente después de la sesión, intenta tener un pequeño espacio para ti, incluso si eso implica hablar con un amigo para contarle cómo estás o tomar algo antes de retomar tus actividades habituales.

Si sabes que tienes una sensibilidad específica con algún tema, será útil compartirlo con los facilitadores y con el grupo. Esto no significa que no se vaya a hablar sobre ese tema, pero podrán tenerlo en cuenta, advirtiéndolo del próximo contenido y comprobando tu bienestar.

Piensa qué hacer con tu escrito. Te animamos a guardarlo en un diario o en una carpeta, para que tengas un sitio especial donde guardarlo. Sin embargo, si esto supone algún riesgo para tu seguridad, habla con el facilitador sobre qué hacer con tus escritos.

Recuerda que tu escrito es para ti y que solamente tú puedes escribir tus palabras. Del mismo modo que los escritos de otras personas son únicos e interesantes para ti, tu escrito tendrá el mismo interés para los demás. Intenta ser amable con sus palabras y respétalas como a un pájaro que está aprendiendo a volar.

## Anejo 2: Sugerencias para impartir el curso HEROINES de forma remota (online)

### Ideas iniciales

Este periodo de pandemia de covid-19 fue y sigue siendo un gran reto para nuestra sociedad (el proyecto HEROINES fue implementado durante 2020 y 2021).

Es más difícil para las personas vulnerables, para las personas que viven en zonas remotas y que, por lo tanto, carecen de oportunidades para comunicarse y/o actividades creativas, que son un apoyo a la hora de lidiar con el estrés y el miedo.

El grupo de participantes esperaba que este curso práctico pudiera contribuir a la interacción y comunicación que necesitaban durante este periodo. Sin embargo, debido a las estrictas restricciones en Grecia y especialmente en Lamia, el curso piloto HEROINES desarrollado en Grecia tuvo que realizarse de forma remota.

Esto ha resultado ser una tarea muy difícil de la cual hemos aprendido muchas cosas y queremos compartir contigo algunos consejos y sugerencias para la realización del curso HEROINES online.

Creemos que será muy útil no solo en periodos de pandemia, sino también para grupos de personas que tienen graves restricciones de movimiento, como las personas con discapacidad física o mental, personas inmunodeprimidas o personas que viven en el extranjero, pero necesitan comunicarse en su lengua materna.

### Propuestas concretas

Una de las dificultades a las que nos enfrentamos fue cómo dar el mismo tiempo a las participantes para que todas pudieran expresarse durante la sesión. Lo solucionamos proporcionando tiempo a cada una para hablar según el orden en que aparecieran en pantalla, para seguir un orden aleatorio de oradoras y que no se pudiera considerar que había algún tipo de favoritismo. También mediante el uso de técnicas en las que las mujeres elegían su turno de forma aleatoria al elegir su color favorito, una pelota, etc.

Lo más difícil de todo probablemente fue cómo unir a los miembros del equipo y lo logramos principalmente a través de varios ejercicios que encontramos en internet para cohesionar grupos y conseguir una comunicación efectiva entre sus miembros (como por ejemplo “la maleta de supervivencia del equipo”).

También merece la pena reseñar que en la implementación online del curso no se pueden hacer pausas durante las cuales los participantes se relajan y se comunican entre ellos. Para solucionar esto, utilizamos técnicas de relajación (fotos, música, pantalla apagada durante un rato).

Otra dificultad que nos encontramos durante una sesión, fue cómo manejar un conflicto entre participantes. Es mucho más fácil de solucionar en las reuniones





presenciales, donde cada uno puede dirigirse al otro o a los facilitadores de forma individual. La forma en que solucionamos este problema fue haciendo que los facilitadores estuvieran disponibles para las participantes fuera de las sesiones (y de hecho nos contactaron). Además, el día del conflicto, la sesión duró más tiempo de lo normal para dar el espacio necesario a todas las participantes para que se expresaran. Tras esto, los lazos del equipo se hicieron más fuertes. Además, después de esta sesión, integramos en las reuniones ejercicios adicionales fuera del material del proyecto para cohesionar aún más al grupo.

Fue necesario adaptar algunos ejercicios, especialmente los que requerían elaborar materiales y no simplemente escribir. Se prepararon los materiales en las reuniones anteriores de modo que las participantes dispusieran de los materiales necesarios para esa sesión.

También aparecieron problemas a la hora de pedir a las participantes que rellenaran y nos enviaran cuestionarios, documentos, etc., ya fuera por la imposibilidad de acceder a equipos técnicos o por la protección de datos personales. Nuestra opinión es que debería haber cierta flexibilidad y menos requisitos dadas las circunstancias, recordemos que las mujeres viven en zonas rurales y/o aisladas. Una buena opción es utilizar Google forms, formularios sencillos de completar y de identificar.

También nos dimos cuenta de que les gustaba entrar en las “salas” (reuniones con menos personas que se organizan dentro de la misma reunión online), por lo que es bueno usar esta técnica ya que alivia y da una sensación de privacidad, de participación más activa entre las participantes y también una sensación de conocerse mejor entre ellas.

Nos dimos cuenta de que, debido a la realización del curso de forma remota, se necesitaba más sensibilidad en el desarrollo de temas delicados como las creencias religiosas, ya que las mujeres no se conocían de forma presencial y no había suficiente tiempo para conocerse mejor, como se haría en los descansos o al comienzo o final del grupo si el curso se hiciera cara a cara.

Dado que no había un conocimiento presencial o previo con las mujeres, y que la mayoría tenía dificultades psicosociales que afectaban a su vida cotidiana, a menudo resultaba difícil comprender los sentimientos y pensamientos que podían provocarse durante los ejercicios. Nos ocupamos de esto dando a las mujeres la oportunidad de comunicarse con nosotros fuera del proyecto y resultó que a veces los ejercicios realizados provocaban muchas emociones y pensamientos. De hecho, dos participantes nos dijeron que a través del proyecto entraron en un proceso de redefinición de sí mismas y pidieron tratamiento individual, derivándolas adecuadamente.

Animamos a los facilitadores a que sigan consultando las pautas del grupo para apoyar tanto a los individuos como al grupo en su conjunto.

Vasia Tzanetou

Evie Mylonaki

## ANEJO 3: Ideas para debatir sobre los beneficios de la escritura terapéutica con las participantes

### Ideas iniciales

La escritura terapéutica tiene varias funciones:

- ◆ A nivel personal, fomenta una mejor transformación psicológica, con la experiencia de “libertad interior, mayor flexibilidad psíquica, un sentido más claro y fuerte de la identidad personal y una mayor libertad para practicar actividades creativas” (Hunt, 2000).
- ◆ A nivel social, la escritura terapéutica tiene la capacidad de visualizar sociedades más sólidas y un bienestar cooperativo para las personas y el planeta, lo que incluye abordar las desigualdades, el pensamiento lineal y jerárquico, las micro-agresiones, y ampliar las perspectivas para re-imaginar el mundo y su futuro.
- ◆ A nivel físico, se han investigado las mejoras en una serie de funciones fisiológicas.

Propuestas concretas

#### 1. Salud psicológica: La escritura terapéutica ayuda a:

- ◆ Hacer más objetiva la experiencia subjetiva, lo que significa que los pensamientos internos se exteriorizan y quedan menos ligados a la identidad del individuo.
- ◆ Evocar el presente histórico, lo que significa que se puede explorar el pasado en el presente y se pueden encontrar nuevas soluciones a viejos problemas.
- ◆ Integrar las experiencias vitales “reconciliándose”, “prestando atención”, y “cuidando” historias que han quedado sin escuchar, silenciadas o que no han recibido la atención adecuada.
- ◆ Gestionar la soledad, de modo que uno se sienta acompañado por sus propios pensamientos y por las respuestas de otras personas, si decide compartir su trabajo.
- ◆ Recordar que el “yo” está en relación con el “otro”, que puede ser tan simple como la página, pero también puede extenderse a las experiencias y escritura de otras personas.

#### 2. ¿Qué crees que está pasando?

A veces, los participantes sienten curiosidad por la “magia” de la escritura terapéutica, pero son muchos los procesos, o los efectos ilusorios que pueden considerarse:



- ◆ Pruebas de realidad: Podemos ensayar escenarios y respuestas sobre el papel antes de llevarlos a nuestra vida. En grupo, se pueden buscar opiniones sobre las respuestas sociales a las elecciones y creencias.
- ◆ El papel o la pieza creativa puede considerarse como un “espacio en potencia” donde las participantes se sientan lo suficientemente seguras para usar su imaginación y experimentar.
- ◆ Cuando todo fluye (lo que significa que el desafío que supone la tarea y el tiempo para completarla están en equilibrio), se produce una sensación de logro y empoderamiento. Un efecto de que todo fluya es que el sentido del tiempo puede cambiar, a veces facilitando una vía de escape o respiro y a veces creando un compromiso con un momento presente, pasado o futuro.

### **3. Factores esenciales: Por su naturaleza, los grupos de escritura terapéutica pueden proporcionar a los individuos apoyo a través de:**

- ◆ Una relación cálida con los facilitadores y otros miembros del grupo.
- ◆ Formas creativas para expresarse, como verter los pensamientos en un recipiente.
- ◆ Un espacio reservado para las participantes y para el grupo, ya sea participando por turnos o tomándose un descanso de sus preocupaciones.
- ◆ Fomentar que las participantes asuman riesgos y se den cuenta de su valentía.

**4. La escritura como forma de transformación:** La escritura puede ayudarnos a ser más congruentes y auténticos, desprendiéndonos de muchas expectativas sociales y discursos establecidos: El conocido escritor irlandés, Colm Tóibín dijo: “Escribo con una especie de lúgubre determinación para tratar cosas ocultas y difíciles... pero no podemos alejarnos de nosotros mismos. ¿En quién más podemos convertirnos?” (The Guardian, 2009).

**5. Salud física:** Se ha demostrado que la salud física mejora utilizando la escritura terapéutica. A continuación, algunos ejemplos de Opening up by Writing it Down de James Pennebaker y Robert Smyth y otras publicaciones:

- ◆ Guardar secretos es un trabajo físico: Nos esforzamos por contener o retener los pensamientos, lo que inmediatamente afecta a nuestro cuerpo, al aumentar el ritmo cardíaco y la transpiración. Con el tiempo, esto puede causar estrés acumulativo, conduciendo a enfermedades relacionadas con el estrés, como la hipertensión arterial.
- ◆ La manifestación de acontecimientos que no se convierten en lenguaje puede provocar ansiedad, pensamientos recurrentes, sueños inquietantes y otras alteraciones del pensamiento.
- ◆ Escribir reduce los síntomas del estrés post traumático, tanto si se escribe sobre

el trauma o sobre asuntos cotidianos.

- ◆ Se reduce la duración de la enfermedad y de las visitas al médico (Pennebaker and Beall, 2006).
- ◆ Mejora la función del sistema inmunitario (Pennebaker et al, 1988).
- ◆ Mejora la función hepática (Francis and Pennebaker, 1992).



## Referencias:

Francis, M. E. & Pennebaker, J. W. (1992) Putting stress into words. The impact of writing on physiological, absentee, and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6, 280-287.

Hunt, C. (2000) *Therapeutic Dimensions of Autobiography*. London: Jessica Kingsley, 2009)

Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986) Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.

Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1988) Disclosure of traumas and immune function. Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.

Tóibín, C. (2009) 'Best thing about writing? Money.' *The Guardian*. 3 March 2009.





---

**HEROINES**

---

**Guía metodológica**



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea