



# MUJERES E INCLUSIÓN SOCIAL

INVESTIGACIÓN Y ESTRATEGIAS DE INNOVACIÓN  
Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL



**Coord.**

Agulló Tomás, Esteban  
Llosa Fernández, José Antonio  
Menéndez Espina, Sara  
Rúa Arruñada, Elena  
Ventosa Varona, Loreto

Mujeres e inclusión social: Investigación y estrategias de innovación y transformación social.  
ISBN: 978-84-09-24830-8 (No comercial)  
Depósito Legal: AS02054-2020

Publica:  
EAPN – AS (Red Europea de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias)  
Dirección General de Planificación, Ordenación y Adaptación al Cambio Social, Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias

Edita:  
EAPN-AS (Red Europea de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias)  
Avda. Gijón, nº5 - Bajo — 33402, Avilés (Asturias)

Editoras/es (Comisión de estudios y análisis de EAPN Asturias)  
Agulló Tomás, Esteban  
Llosa Fernández, José Antonio  
Menéndez Espina, Sara  
Rúa Arruñada, Elena  
Ventosa Varona, Loreto

Diseño y maquetación: Juaco Amado

Financiación: Esta publicación cuenta con el apoyo económico de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias.



Licencia Creative Commons 4.0

Los textos publicados en este libro están sujetos a una licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons desde marzo 2014 (anteriormente Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada). Puede copiarlos, distribuirlos, comunicarlos públicamente y hacer obras derivadas siempre que reconozca los créditos de las obras (autoría, nombre del libro, institución editora) de la manera especificada por los autores o editores. La licencia completa se puede consultar en <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



© 2020. Los derechos de autor de los capítulos de este libro corresponden a sus respectivos autores.

© 2020. Los derechos de autor de la presente edición corresponden a EAPN-AS y la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias.

## **PAUSA: A pensar también se aprende.**

*Programa de Menores y Familia de Cáritas Diocesana de Oviedo.*

### **Proyecto**

Pausa nace con la idea de **generar espacios reflexivos** a familias que se encuentran dentro del territorio asturiano. Su origen está en las escuelas de familias del Programa de Menores y Familias donde se trabajaban criterios pedagógicos que permitían mejorar las pautas de crianza. Sin embargo, pronto se observó que dichas pautas no podían ser puestas en práctica y generar cambios estructurales significativos. Las familias arrastraban situaciones problemáticas cronificadas, que hacían que la materia trabajada en los encuentros careciera de interés, *dadas todas las situaciones que se tenían que resolver con urgencia para sobrevivir*. Además, manifestaban sentirse incapaces de emprender estrategias nuevas **-producto del desgaste o del desconocimiento de sus capacidades-**.

Favorecer los agrupamientos fue dejando huellas que pronto se irían convirtiendo en los pilares de Pausa;

- Las familias necesitaban hablar de sus situaciones urgentes y estresantes; VACIAR.
- Las pautas de crianza estaban en un plano secundario, pues previamente precisaban adentrarse en su propio autoconocimiento y explorarlo; DESCUBRIRSE.
- Compartir experiencias aligeraba la carga y permitía incorporar otras miradas al mismo problema, no solo de profesionales, sino de otras familias en condiciones similares; COMPARTIR y CRECER.
- Surgía la necesidad de poner un punto y final a situaciones vitales dolorosas arrastradas durante largos periodos de tiempo; COMPRENDER PARA DEJAR IR.

Además, se observaban otras características;

- Estructuras de pensamientos recurrentes.
- Reconocimiento sesgado del desgaste de sus capacidades.
- Escasa visión pro-activa.
- Redes sociales nulas o que fomentaban la repetición de situaciones “problema”.
- Realidades “multiproblema” en donde el sujeto se identifica como víctima.
- Bajo estado anímico (se arrastran situaciones dolorosas vividas desde la familia), que sirven para justificar las situaciones actuales de dificultad.
- No dirección (ni por objetivos, ni por valores); siendo la superación de obstáculos la única dirección.
- Frecuente sobrepeso y escaso autocuidado de la imagen personal, asociado a estados de estrés prolongados y hábitos alimenticios inadecuados.

Cambiar el paradigma de la escuela de padres fue por tanto naturalmente necesario. Se crearon ESPACIOS DE ENCUENTRO para hacer una PAUSA y reflexionar sobre uno mismo. El foco ya no estaba puesto en la relación directa con los menores, sino en los progenitores. Se parte de sus preocupaciones para llegar a producir

**cambios cognitivos** que generen mayores dosis de **proactividad y paz**; el camino pasa porque la persona asuma la total responsabilidad de cómo vive lo que le sucede y aprenda a interpretarlo de otras formas diferentes. Para que la persona cambie la situación vital que viene perpetuándose a lo largo de años y que le lleva a caminos semejantes, debe hacer una TOMA DE DECISIONES diferente en lo que se refiere a cualquier aspecto de su vida. Para poder hacer esto, precisa de un cambio de PERCEPCIÓN, es decir, aprender a pensar de nuevo, tomando conciencia que cómo interprete y decida vivir las cosas, determinará SU CAMINO y ya no existirá ningún responsable fuera de él mismo al que entregarle la responsabilidad de su situación. Cambiar creencias limitantes, comenzar a dejar ir situaciones dolorosas vitales y ajustar los niveles de coherencia interna, PERMITE que la persona empiece a decidir **quién elige ser**, pues la forma en la que se muestra al mundo es una ELECCIÓN que debe entrenar permanentemente mientras se mantiene alerta sobre todas sus conductas automáticas aprendidas.

Un progenitor coherente y, por tanto, más seguro de sí mismo, con una dirección vital a través de sus valores personales, con relaciones sociales sanas y felices no basadas en la dependencia, proactivo, afrontando el día a día como oportunidad y no como problema, que sabe cómo la forma en la que piensa y vive determinará el camino a elegir y el resultado de la elección, EDUCARÁ hijos más conscientes y felices, pues él mismo es más consciente y feliz. Es imposible dejar un legado de lo que no somos.

### La mejor huella, nuestro propio crecimiento.

Se trata de facilitar que la persona haga una revisión de las ideas que siempre le llevan a los mismos caminos en diferentes escenarios, de los cuales parece no poder salir.

Esto lleva a las generaciones posteriores (hijos-nietos) a nutrirse de las mismas ideas y crecer en similares espirales desgastantes, generando una transmisión intergeneracional de la pobreza. El perfil de personas que acuden a Cáritas lo hacen durante largos periodos de tiempo con diferentes niveles de intermitencia, lo que evidencia una gran necesidad de APRENDER A PENSAR de una forma diferente. Es frecuente que la llegada a la institución se haya realizado tras un periplo donde la persona está desconectada de sí misma, viva en un modo perceptivo de carencia, y haya pasado por instituciones y profesionales en busca de ayudas para resolver sólo situaciones pasajeras, acumulando un gran número de decepciones que resultan el culmen para acabar de mermar y soterrar sus capacidades.

*De manera general se observa que no son conscientes que su vida puede ser de otro modo y que la principal herramienta para cambiar la dirección está en su mano.*

Sus pensamientos recurrentes y sus sistemas de creencias sobre lo que son, les mantienen sometidos en una película con tintes dramáticos, que a base de ser vivida se deja de percibir como tan dolorosa; surgen así estados adaptativos duraderos (depresión, ansiedad...) que acaban produciendo, en numerosas ocasiones, la medicamentación para anestesiar el peso de la carga y seguir funcionando.

Funcionar, no es lo mismo que funcionar en beneficio propio.

Desde Pausa se promueve que la persona adquiera;

- *Ciertas rutinas de introspección y toma de conciencia* sobre aquellas situaciones vitales que no le generan bienestar ni paz. La IDENTIFICACIÓN ya es un paso importante, pues le hace darse cuenta que su camino no va por ahí.
- *La herramienta base (coherencia pienso –siento- hago)* para notar dónde saltan las alarmas de disarmonía.
- En este momento la persona ha avanzado mucho pues ya no busca la culpabilidad de lo que vive en el exterior, sino que su foco de atención es hacia dentro, tratando de ordenar las piezas del puzle emocional.
- *La liberación de sentimientos* que están repletos de pensamientos que dirigen los sistemas de creencias. Llegado a este punto TIENE QUE DECIDIR si trascenderlos o no.
- *La aceptación los hechos que le suceden* reduce el sufrimiento al no tratar de cambiar lo que observa. Busca el reequilibrio de su coherencia aprendiendo a adquirir nuevas formas de ver.

Estas nuevas decisiones, no son cambios que tiene que ver con lo de afuera sino con lo de adentro.

Pausa no se limita, ni limita a las personas. Cada uno en función de su estado evolutivo y sus posibilidades, llegará hasta donde pueda y quiera, pero cualquier paso hacia el cambio perceptivo amplificador y liberador, no será en balde.