

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN**

## 1.1 -. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA

La violencia es un tema muy resaltante en la actualidad, el cual afecta a niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. Pero como se puede observar hoy en día la mujer tiende a ser víctima de algún tipo de violencia. Con respecto a este tema, se podría decir que la violencia se trata de una acción del uso de la fuerza y la intimidación por una segunda persona el cual tiene un propósito de victimizar a la otra persona, la violencia no siempre es visible, es decir que no siempre es física si no que se evidencia en los cambios de actitud, comportamiento, pensamiento, en el desarrollo personal en la sociedad, y en la baja autoestima. Como muy bien se conoce la violencia está relacionada con agresividad, el cual es un componente biológico de los animales ya que cuando la persona tiende a tener la temperatura elevada puede realizar respuestas agresivas frente hacia la otra persona.

La violencia puede definirse de muchas formas, según quien lo haga y con qué propósito. “*La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muertes, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones*”. (Informe OMS;2002).

Ahora bien, podemos decir que la violencia como una acción puede destruir el mundo de una persona como. Por ejemplo, la autoestima, causar un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo e incluso la muerte. Dentro de la sociedad, la mujer es considerada como una persona frágil o vulnerable frente al otro sexo, ya que por ende el hombre es caracterizado por tener una mayor fuerza física en comparación a la de una mujer. La diferencia es notable, por ello podemos decir que la mujer frente a la violencia es un ser indefenso que es aplastada por la fuerza de la violencia que se le ejerce no solo por el sexo opuesto sino también por la sociedad, el cual orilla a las personas que son vulnerables, tras una agresión de cualquier tipo, la persona tiende a ser afectada de forma psicológica y su desarrollo personal no suele ser favorable, por lo que se debe trabajar en

fortalecer la autoestima y reconstruir la confianza en sí mismas que desde un principio es una parte importante de cada persona.

A continuación, se conceptualiza la variable la Autoestima, la misma que se desarrolla de la siguiente manera.

Se considera que el constructo psicológico de la autoestima la cual supone una evaluación global de la consideración positiva o negativa de uno mismo, es un componente del más amplio concepto de sí mismo que es muy importante ya que es una variable psicológica fundamental para la personalidad del sujeto y es el resultado de la afectación que ejerce la violencia sobre la capacidad de amarse y auto valorarse a sí mismo.

Coopersmith (1967), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. Agrega el mismo autor, que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo, exitoso y valioso, por lo cual implica un juicio personal de su valía. (pág.53)

Ahora bien, la autoestima es fundamental para el desarrollo personal de cada individuo, cabe mencionar la importancia la forma de relacionamiento y desenvolvimiento en la parte social de las mujeres de baja autoestima el cual se ve afectado por la violencia a la persona ha sido sometida, está más decir que el desarrollo personal no posee límite de edad, tampoco está condicionado a un estilo de vida en particular o distinción social.

Como seres humanos vivimos en una sociedad y nos relacionamos continuamente con otras personas, siendo estas relaciones muy importantes para nuestro bien estar y éxito personal. Desarrollar buenas habilidades sociales es uno de los cimientos de la autoestima,

las mismas sirven como herramientas de la comunicación, la cual permite a la persona relacionarse de una manera exitosa.

A continuación, se cita y describe la problemática como también los programas que fueron empleados en diversas instituciones, desde la parte internacional, nacional y regional.

**Nivel Internacional.** En los últimos años el nivel de violencia en las mujeres ha incrementado en la ciudad de México, datos oficiales calculan los homicidios en un 2.560, la cifra más alta para un solo mes en la historia reciente. Según datos de la OMS sobre el índice de la violencia hacia la mujer a nivel mundial presentan las siguientes cifras estadísticas. La violencia contra la mujer especialmente ejercida por su pareja y la violencia sexual constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos de las mujeres. Las estimaciones mundiales publicadas por la OMS indican que alrededor de una de cada tres (35%) mujeres en el mundo han sufrido violencia física y/o sexual de pareja o violencia sexual por terceros en algún momento de su vida. En todo el mundo, casi un tercio (30%) de las mujeres que han tenido una relación de pareja refieren haber sufrido alguna forma de violencia física y/o sexual por parte de su pareja en algún momento de su vida. Un 38% de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son cometidos por su pareja masculina.

La tasa de violencia en la ciudad de México, ha ido incrementando de un 1.5 % del total. De acuerdo con las estadísticas vitales (INEGI), el número de violencia y homicidios registrados entre 2000 y 2007 no presentó grandes variaciones, pero en 2008 se registra un incremento significativo (de 60 %) que ubicaría el monto de violencia y homicidios en 13. 607, lo que implica alrededor de 13 homicidios a raíz de la violencia por cada cien mil habitantes. Este incremento rompe la tendencia relativamente estable la baja que había mostrado la tasa de homicidios en años anteriores. Debido al incremento de violencia existió u incremento de solicitudes de apoyo personas, en la misma que se maneja la temática de la autoestima como un efecto de la violencia.

Es por todo ello que en la ciudad de México se desarrolló el programa de fortalecimiento de la autoestima el cual fue realizado por Cardoso Romero Martha,

programa realizado en la Universidad Pedagógica Nacional, dicho Programa de intervención consiste de 31 de las 54 actividades que forman parte del programa de actividades para el desarrollo de la autoestima, las cuales fueron adecuadas para cada una de las cinco áreas en las que se divide dicho programa tomando en cuenta la parte física, social, personal, emocional y familiar. El programa no incluye el área familiar como tal sino el área personal entonces se optó por seleccionar aquellas actividades que incluyeron la relación familiar empleada en las sesiones correspondientes a las áreas.

Se aplicó un pre-test y un post-test, las cuales se adecuaron a la edad y lenguaje correspondiente de dicha población. El programa se llevó de manera efectiva ya que los participantes pudieron indicar que les pareció interesante cada una de las actividades en especial las actividades que se desarrollaron en equipos. También se manifestó por parte de las participantes se habían sentido muy a gusto al respecto al trato de la persona encargada lo cual es de suma importancia para la imagen que uno mismo tiene. (Cardoso; 2008; pág. 59).

Las víctimas de violencia machista han crecido en España en los últimos años y superan ya las 150.000, con tendencia al aumento de menores implicados, tanto como víctimas como agresores, y con alguna nota esperanzadora como el descenso de mujeres asesinadas o el mayor número de denuncias y condenas. En España, ese planteamiento de prevención, protección, persecución penal y políticas integradas debe partir de una estadística que muestra que en los nueve primeros meses de 2017, se contabilizaban ya 119.213 mujeres víctimas de la violencia de género y 125.769 denuncias de acuerdo a los datos reflejados sobre la tasa de la violencia doméstica y de género del CGPJ llevarían el número de víctimas de la violencia en España al cierre del año muy por encima de las 150.000, frente a las 134.462 de 2016 y las 123.725 de 2015. A causa de un alto porcentaje de violencia hacia la mujer, la violencia es considerada como uno de los factores para baja autoestima en las mujeres quienes realizaron dichas denuncias hacia el ministerio público; es por ello que se ve oportuno presentar el siguiente programa.

En España, Cáceres (capital) se desarrolló un Programa para la Mejora de la Autoestima en mujeres víctimas de violencia, fue realizado por Sama Joaquín en 1999, en

el Ministerio de Educación y Formación Personal, el programa ha sido desarrollado a través de 8 sesiones presenciales. Las sesiones presenciales se han realizado con una periodicidad aproximada de quince días. La duración de las sesiones ha resultado ser cercana a las dos. En síntesis, puede señalarse que el contenido del programa diseñado, para la mejora de la autoestima, 7 Unidades dedicadas a la creación de una autoimagen positiva a través del análisis y el cambio de las auto verbalizaciones, 1 Unidad dedicada al entrenamiento en la resolución de problemas, 2 Unidades dedicadas al aprendizaje relacionadas con la autoestima: aprender a decir no y aprender a dar y recibir cumplidos, 8 actividades de grupo para el afianzamiento de los aprendizajes individuales.

Se consideró la autoestima como una variable moderadora que protege a la mujer de acontecimientos negativos, es decir que el mantener una autoestima alta o favorable ayuda a manejar mejor las situaciones aversivas y le permite desarrollar recursos de afrontamiento y menores niveles de estrés y depresión. De acuerdo a información recabado de las participantes del programa podemos decir que dicho programa se desarrolló de manera exitosa debido a que las sesiones ayudaron en el crecimiento personal de cada una de las participantes del programa. (Samas; 1998; pág.62).

De acuerdo a los datos estadísticos en América sobre la violencia, en el año 2020 el coronavirus ha desplazado a muchos otros temas de la agenda internacional como la violencia de género, sin embargo, no es un asunto olvidado, una violencia que afecta a más de la mitad de la población mundial no puede ser ignorada. Las Naciones Unidas define este tipo de violencia como una conducta por parte del cónyuge o la pareja (actual o anterior) que cause daño físico, sexual o psicológico. Según las estadísticas mundiales, 1 de cada 3 mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja o expareja. En el ámbito de la pareja, las cifras de violencia de las que más se habla son los feminicidios: asesinatos de mujeres por el hecho de serlo. Los últimos datos conocidos a nivel mundial, de 2017, dicen que 3 de cada 5 mujeres asesinadas lo fueron a manos de su pareja, expareja o algún miembro de su familia. África es el continente con mayor tasa de feminicidio, seguido de América. Se estima que, en todo el mundo, 87.000 mujeres fueron víctimas de feminicidios íntimos o familiares en el año 2017. Eso implica un total

de 137 mujeres cada día. Ayuda en Acción desarrolla gran parte de sus proyectos en América Latina, donde hay varios países en los que la incidencia de los asesinatos de mujeres roza las cifras de pandemia. El Salvador y Honduras son los países que presentan mayor prevalencia, aunque en números totales lo supera México o Brasil, según datos de CEPAL recogidos en 2018. En el caso de España, en 2020 se conoció una cifra alarmante: cada mes se denuncian más de 1.000 agresiones y abusos sexuales y las cifras de violaciones grupales crecen (y se conocen más). Según un informe del Ministerio de Igualdad publicado en septiembre de 2020, 1 de cada 2 mujeres (es decir, la mitad de las mujeres que viven en España) han sufrido algún tipo de violencia machista en su vida. Esto incluye situaciones de acoso, incluso callejero. (Fundación Ayuda en Acción; 26 de octubre de 2020).

**Nivel Nacional** En el país de Bolivia la tasa de violencia es alta debido a que en la ciudad de La Paz, En los primeros dos meses y seis días de 2020 se registraron 27 feminicidios en el país, lo que equivale a que cada dos días murió una mujer, la mayoría jóvenes de entre 21 a 34 años de edad que fueron victimadas en sus domicilios, así lo evidencia el registro estadístico elaborado por la ABI (Agencia Boliviana Informática), sucesos violentos contra mujeres que suman en las estadísticas aún con la vigencia la Ley 348, promulgada hace siete años. Debido a los datos recabados se pudo observar que las víctimas de violencia presentaban una baja autoestima y por ello se consideró que la institución preste sus servicios para trabajar con dichas personas mediante un programa de fortalecimiento en la autoestima.

En Bolivia Cochabamba, UNIFAZ presenta el desarrolla el Programa “Yo soy mi primer amor” por la señora Maricruz Ribera, este programa abarcó el eje central del país, se realizan talleres donde se observa la necesidad de fortalecer la autoestima de las participantes, para que no sean vulnerables a críticas y chantajes, reforzando sus habilidades y las capacidades que tienen en su interior. Los talleres son gratuitos y se dan en diferentes municipios en todo el país. Dentro de este programa se trabaja con la prevención de noviazgos violentos, empoderamiento de nuestras nuevas generaciones, mostrar herramientas que les permitan salir a tiempo de este tipo de relaciones, reforzar

su autoestima, su liderazgo, trabajar en temas como la toma de decisiones, rol de género, derechos, inteligencia emocional y prevención de todo tipo de violencia. “Somos dueñas de nuestro futuro y protagonistas de nuestra vida. Tenemos la capacidad de cambiar y crear nuestra realidad”. (Los Tiempos; 2018).

En la ciudad de La Paz, los casos atendidos en conciliación en la Casa de Justicia de un total de 4.833 casos, en materia familiar, un 47.98 % corresponde a conflictos de pareja, es decir conflictos de convivencia familiar y de inter relación, seguido de 28.05% que reporta en asistencia familiar, lo que significa que: la relación de pareja se ha ido debilitando y desgastando por situaciones y factores que generan tensión, produciendo la destrucción gradual de su relación que surgen a partir de la convivencia y la inter relación, vinculadas a las tareas y roles que involucra responsabilidad y afecto, por otro, su autoestima, su valoración y su capacidad de auto determinación se encuentran afectados debido a su estado de vulnerabilidad, con la creencia de que “sus aspiraciones, motivaciones y expectativas no pueden lograrse a razón de que surge el conflicto”.

En la ciudad de La Paz se desarrolló un programa de fortalecimiento de la autoestima la cual presenta una visión objetiva y realista, se percibe la manera en que la conciencia se habitúa a comportamientos, hábitos, relaciones, retos y resistencia en la confrontación de las dinámicas de las funciones, que se refleja en la manera de relacionarse de las personas. El programa planteado tiene su ámbito geográfico en el área de conciliación de Casa de Justicia, del departamento de La Paz. La estructura de este programa se compone de seis módulos, los cuales son: Expresar lo que sentimos, Construyendo al hombre ideal, Convertir los sueños en realidad, Construir una visión de ser, Despertando al gigante interior y Llegando a la meta.

Los resultados de la evaluación final, arrojan datos muy relevantes un 15% obtuvo una Autoestima Baja, el 85% una Autoestima Alta Positiva, lo cual demuestra la efectividad del programa. Del total de las mujeres encuestadas que hacen el 100%, el 90% obtuvo una Autoestima Baja, el 10% una Autoestima Alta Positiva. Sin embargo, en la evaluación final un 15% obtuvo una Autoestima Baja, el 85% una Autoestima Alta Positiva. (Chuquimia; 2013; pág.54).

El Programa de Fortalecimiento de la Autoestima Mediante la Terapia Ocupacional en Mujeres de Edad Adulto Temprana del Centro Maya Q`haruru, en la Ciudad de El Alto, dirigido a mujeres en el que se trabajan aspectos importantes como son las potenciaciones de la autoestima, la adquisición de las estrategias de resolución de conflictos de forma no violenta y las destrezas de comunicaciones interpersonales. Para este objeto se apoyó en la terapia ocupacional basado en un conjunto de técnicas, métodos y actuaciones, que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función y fortalecer la autoestima de las mujeres, suple los déficits invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para seguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”. Prevenir, además, conductas con signos de violencia, permite unas mayores cuotas de bienestar. Las condiciones que obtuvo el estudio de la práctica exaltan la importancia de la autoestima en el desarrollo humano, punteando explicaciones e intervenciones para mejorar los lineamientos de la terapia ocupacional dirigida a mujeres con las cuales se trabaja la autoestima.

Existen dos mediciones la primera medición fue de un 15 % de las mujeres que presentan un nivel aceptable en el desarrollo de habilidades sociales. Sin embargo, en la segunda medición o post test, el 55% de las mujeres madres de familia presenta un adecuado desarrollo de habilidades sociales. Seguido, de un 45% de las mujeres madres de familia que presentan un aceptable desarrollo habilidades sociales. A diferencia del pre test en la segunda medición o post test no se presenta el nivel bajo con respecto a la realización de las actividades. (Villafuerte; 2015; pág.38).

**Nivel Regional.** La violencia familiar continúa siendo uno de los principales males, según resumen las autoridades. En varias declaraciones, el Ministro de Gobierno, Carlos Romero, ha calificado la situación de la violencia intrafamiliar en el país como “grave” y admitido que se constituye en el indicador más preocupante en cuanto a inseguridad: 4 de 10 crímenes comienzan con la violencia familiar. Los episodios de violencia contra la mujer están caracterizados por el consumo de bebidas alcohólicas, en

su mayoría, afirma la responsable de Servicio Legal Integral Municipal (SLIM) de Camargo, Vanessa Gamarra.

A decir de las responsables del SLIM entrevistadas, independientemente de la incidencia de casos una denuncia siempre debe ser motivo de alarma porque se constituye en una vulneración de derechos. En muchos casos, la violencia familiar se presenta debido a que las personas que agreden vivieron episodios de violencia cuando eran niños y eso suele ser replicado, sostienen. Cuando se consulta a las mujeres por qué creen que fueron agredidas, es difícil obtener una respuesta, por lo menos de manera inmediata, pues las víctimas entran en un cuadro de crisis en el que no se ubican en el tiempo y espacio. Por 10 casos denunciados, 8 quedan sin efecto debido al desistimiento de las víctimas, las denuncias empezaron a aumentar en los últimos años en el Departamento de Tarija existen 563.342 habitantes y casos de denuncias 2.882, estos casos son atendidos en el SLIM y la Secretaría de la Mujer y Familia, brindando sus programas de fortalecimiento basándose en la autoestima y habilidades sociales y así también disposición de las mujeres.

El SEDEGES, tiene como misión fundamental aplicar normas y políticas sociales referidas al niños, niñas, adolescentes y grupo familiar a través de programas de prevención, protección y atención integral con las competencias de género, generacional y servicios sociales mediante el apoyo técnico, el SEDEGES realiza trabajos en capacitación ocupacional en los diferentes espacios donde brinda el servicio, constituyéndose como una actividad que reporta resultados positivos en la autoestima personal y capacitación para enfrentar la vida, desde el punto de vista socio económico cuando las circunstancias a si lo permitan. Así lo establece el Servicio Departamental de la Gestión Social. la directora del Servicio de Gestión Social (SEDEGES) de Tarija, Mery Polo, explicó que a través de la Gobernación de Tarija se dispuso desde hace unos días atrás la habilitación de un Gabinete Psicológico, el cual tiene como objetivo brindar servicio tanto en salud y atenciones familiares de manera gratuita y de manera virtual. (El País;08 de agosto de 2018).

Patricia Paputsakis, Secretaría de la Mujer y la Familia del Gobierno municipal de Cercado, ha informado que se trabaja en el fortaleciendo de la unidad del Servicio Legal

Integral Municipal (SLIM), instancia que brinda servicios gratuitos a las mujeres víctimas de violencia. “En el SLIM se impulsa el programa de terapias, donde se atiende entre 35 y 40 mujeres que asisten de manera mensual, busca sobre todo fortalecer la autoestima y empoderarlas”

La población puede beneficiarse de este programa, sobre todo las mujeres víctimas de violencia en razón de género, donde recibirán orientación y apoyo psicológico. Son 15 sesiones como mínimo, si es necesario continuar tratando el caso que se presentan.

En la ciudad de Tarija en la Secretaría de la Mujer y Familia se desarrolla un programa que va relacionado a la autoestima y desarrollo personal de las mujeres víctimas de violencia el cual brinda apoyo psicológico a las mujeres que hayan sufrido de algún tipo de violencia, este programa realiza psicoterapia grupal, psicodrama, teatro donde las mujeres participan ocupando un rol en la escena así se va fortaleciendo la seguridad y la confianza en sí misma como también fortalece su desarrollo personal. (La Voz de Tarija; 16 de agosto de 2017).

En la ciudad de Tarija indica la Lic. Erika Bobarin que, desde el 25 de marzo de 2018, la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM), dependiente de la Secretaría de la Mujer y la Familia del Municipio de Cercado, realiza grupos de desarrollo personal y autoayuda para mujeres derivadas del Servicio Legal Integral Municipal (SLIM) que sufrieron algún tipo de violencia. Con este tipo de grupos de autoayuda se busca que las mujeres se sientan apoyadas, valoradas, mejorando su autoestima y aprendiendo a tomar decisiones de cambio, a través de la Secretaría de la Mujer y la Familia contamos con el UGIM, esta unidad tiene un programa que se denomina Mujeres Autónomas y Emprendedoras en las instalaciones de la Secretaría ubicada en el segundo piso del mercado La Loma. Estos procesos fortalecen de sobremanera la autoestima de las participantes y serán realizados por sesiones que se estima durarán todo el año”, informó la psicóloga de la Secretaría de la Mujer y la Familia, Erika Bobarin.

Estos encuentros son procesos por que duran aproximadamente 24 sesiones, se cuenta con un módulo de desarrollo personal basado en la autoestima con enfoque de género, Las sesiones son realizadas una vez a la semana, todos los días jueves, y buscan

lograr que las mujeres puedan vencer sus miedos e inseguridades producto de la violencia, que en la mayoría de los casos es naturalizada y justificada. Este programa se trata de grupos abiertos para todas aquellas mujeres que quieran fortalecer su autoestima. (El País; 25 de marzo de 2018).

La violencia se presenta de diferentes formas, causando daño físico, mental y emocional, destructivo para la persona víctima de violencia, como para su entorno, la víctima de estas agresiones resulta con graves secuelas psicológicas que influirán en su vida como también en su desarrollo personal haciendo mención así a la autoestima, los hijos e hijas también son víctimas de violencia o espectadores que serán afectados en su vida actual y futura lo que lleva a pensar que es un círculo vicioso estructurado a nivel incluso cultural. Cabe mencionar la importancia de la autoestima en estas mujeres ya que a través de ello reflejan la parte emocional y su desarrollo personal.

El presente trabajo de investigación propositiva es realizada debido a los altos índices de violencia que hoy en día se ve reflejado en la sociedad donde la principal víctima es la mujer, que acude a realizar sus denuncias en la Secretaría de la Mujer y Familia. Por todo ello es que se plantea la realización de una investigación propositiva: **PROPUESTA DE UN PROGRAMA DIGITAL DE INTERVENCIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN LA “SECRETARÍA DE LA MUJER Y FAMILIA”.**

## **1.2.- JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA**

La presente investigación propositiva se centra en la elaboración de un programa para el fortalecimiento de la autoestima en mujeres víctimas de violencia en la “Secretaría de la Mujer y Familia”, ya que la misma es una temática importante en la actualidad y tiene un valor imprescindible para el desarrollo personal. La autoestima es una realidad concreta, física y visible, a tal grado en que la persona se ve afectada, todo ello a consecuencia de la violencia, el programa permitirá que la persona experimente y tenga sentimientos positivos, sobre sí mismo y que su propio valor sea determinante a la hora de sentirse a gusto consigo mismo e incluso cambie la manera de hablar, en la forma de

vestir, de caminar, logro de la identidad, la capacidad que tiene la de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo y la adaptación a la sociedad.

Se tiene el convencimiento de que la propuesta de apoyo psicológico para el fortalecimiento de la autoestima y desarrollo personal en la Secretaria de la Mujer y Familia, tendrá un **aporte practico** muy significativo, ya que a dicho centro asiste un gran porcentaje de mujeres que son víctimas de violencia; asimismo para los distintos centros de ayuda que brinden sus servicios a mujeres víctimas de violencia, ya que este programa obtienen información relevante para fortalecer la autoestima y desarrollo personal dentro la sociedad, por lo mismo cabe mencionar poder iniciar que el programas de fortalecimiento de autoestima servirá para las instituciones como en la Secretaria de la Mujer y Familia, psicólogos clínicos y centros de atención terapéuticas. De este modo tener un mejor desarrollo afectivo-emocional principalmente en el desarrollo de la vida cotidiana, una buena interrelación con los demás mejorando su calidad de vida, por otra parte, este tema suscita actualmente un gran interés en el ámbito psicológico.

Esta investigación propositiva contribuye de manera particular a intentar solucionar el problema que aqueja a cada mujer, de esta investigación y de modo general. fundamentando la necesidad de reconstruir nuevos entornos y estilos de vida saludables potenciando sus capacidades y su desarrollo individual. Esta investigación permite observar desde la perspectiva social las diversas situaciones que vive cada mujer día a día, beneficiando a las mujeres que sufren de violencia que formen parte del proceso terapéutico grupal, tanto en las oportunidades de asesoramiento psicológico oportuno y especialmente diseñado para fortalecer la autoestima de las mujeres, generando en los miembros de la sociedad una mayor adaptación, estabilidad emocional y social.

Desde un **aporte metodológico**, el presente trabajo permitirá beneficiar a las mujeres víctimas de violencia, que formen parte del proceso terapéutico grupal, tanto en las oportunidades de asesoramiento psicológico oportuno y especialmente diseñada para mejorar la autoestima; en este punto se presenta la descripción sistematizada del desarrollo del programa de intervención en mujeres víctimas de violencia.

Esta investigación propone un programa digital para los profesionales interesados en el tema puedan aplicarlo a la población beneficiaria.

**CAPÍTULO II**  
**CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVO DE LA**  
**INSTITUCIÓN**

## **2.1.- CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN BENEFICIARIA**

### **2.1.2.- Antecedentes**

La primera Secretaría de la Mujer y la Familia, tiene dos años de creación, en los que se ha logrado promover proyectos y programas orientados a resolver las necesidades de la población promoviendo la equidad de género, el desarrollo programas y proyectos de prevención de la violencia, defensa de los derechos, desarrollo de iniciativas productivas, emprendedurismo, entre otros. La Secretaría de la Mujer y la Familia a nivel nacional, es una instancia que promueve servicios integrales orientados a la mujer, la familia, niñez, adolescencia y población vulnerable víctimas de violencia. La directora Mónica Jaime, indicó que la primera Secretaria de la Mujer y la Familia, tiene dos años de creación, se ha logrado promover proyectos y programas orientados a resolver las necesidades de la población fomentando la equidad de género, el desarrollo programas y proyectos de prevención de la violencia, defensa de los derechos, desarrollo de iniciativas productivas, emprendedurismo, etc. “Dentro de los programas y servicios se encuentran los programas que empoderan y responden las necesidades de las mujeres, a través de acciones de formación, difusión y sensibilización sobre sus derechos.” Para esta gestión estamos planificando orientar el programa para los y las jóvenes universitarios.

De la misma manera se está fortaleciendo la unidad del Servicio Legal Integral Municipal (SLIM), servicio permanente y gratuito que brinda orientación y apoyo para la población, especialmente las mujeres, que sufre violencia física, sexual, económica, psicológica, y todas contempladas por la Ley N° 348 «Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia. La atención es brindada por un equipo multidisciplinario formado por psicólogos, trabajadores sociales y abogados, acompañaran de forma gratuita durante todo el proceso legal y terapias. Gracias a la desconcentración del SLIM en las EPIS de Senac, Lourdes y oficina Central en el Mercado la Loma, segundo piso permite brindar una atención más rápida y próximo a sus barrios Así mismo estamos contentos de llevar adelante para esta gestión el SLIM móvil, que

pretende llegar hasta las comunidades para informar, sensibilizar sobre la violencia. (Nuevo Sur; 16 de marzo de 2018).

### **2.2.3-. Objetivo general**

Tiene como objetivo principal la formulación articulación, coordinación e implementación de las políticas públicas, acciones y estrategias tendientes a la promoción, protección, restitución y garantía de los derechos de las mujeres.

### **2.2.4-. Objetivos específicos**

1. Contribuir a la construcción de relaciones equitativas entre hombres y mujeres.
2. Reconocer de la igualdad de derechos, oportunidades, habilidades y dignidad como seres humanos.
3. Promover la equidad de género y la discriminación de prácticas discriminatorias que atenten con el desarrollo político, social, económico y cultural pleno de las mujeres, niñas y niños.
4. Desarrollar programa y proyectos de promoción, prevención y protección de las familias tarijeñas.
5. Promover el desarrollo de iniciativas y el emprendedurismo como un mecanismo de lucha contra la pobreza de las mujeres.

### **2.3-. Misión**

Somos un ente del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija que proporciona la defensa de los derechos, impulsado la igualdad de oportunidades de niños, niñas, adultos y adultos mayores conforme a disposiciones legales vigentes y competencias municipales; generando acciones, programas y proyectos enmarcados en una convivencia pacífica y la cultura del buen trato, promoviendo la participación de las mujeres y la inclusión con perspectiva de género, trabajando a partir de la gestión y coordinación inter institucional en la prevención, sanción y eliminación de todas las formas de violencia contra la mujeres.

## **2.4.- Visión**

Ser un ente del Gobierno Autónomo Municipal propulsor y formador de una cultura de ciudadanía en el ejercicio de los derechos y cumplimiento de las obligaciones de cada uno de los pobladores de nuestra TARIJA CAPITAL, que genere desarrollo con perspectiva de género y mayor participación de mujeres en espacios de decisión, promoviendo y sancionando todas las formas de violencia hacia la mujer. Ser un enlace entre el municipio y las diferentes organizaciones y un ente asesor para las mujeres en la identificación, priorización, gestión, ejecución y seguimiento de las necesidades inmediatas de las mismas.

## **2.5.- Características**

La Secretaría de la Mujer y Familia, es una instancia de servicio del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija, primera y única a nivel nacional. Desde su rol promueve, desarrolla e impulsa la equidad de oportunidades y la etiqueta de género, la defensa de derechos de niños, niñas, adolescentes, mujeres, población víctimas de violencia intrafamiliar del municipio.

Brinda atención y servicios orientados a la familia, niñez, adolescencia y la población vulnerable víctimas de violencia a partir de las ocho unidades. La Secretaría de la Mujer y Familia se caracteriza por la existencia de dos direcciones las cuales son: la Dirección de la Familia y la Dirección de la Mujer, bajo la dependencia de la Dirección de la Mujer se encuentra la Defensoría de la Niñez y Adolescencia, en esta secretaria se desarrolla el Programa de Fortalecimiento Familiar, como también el programa integral para el empoderamiento personal y económico de las mujeres, e así también se trabaja en el fortalecimiento de las capacidades en derecho de las mujeres, prevención de violencia, programa de fortalecimiento de la autoestima y desarrollo personal basado en el enfoque de género y la Unidad de Política Social que trabaja con población con discapacidad, adultos mayores y juventudes.

En la Dirección de la Mujer se encuentran los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM), y la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM). Cuenta con

126 servidores públicos en atención integral de servicios legales, psicológicos y de trabajo social, se han fortalecido los servicios y el área preventiva, se han implementado nuevos programas al igual que políticas y normativas municipales, además de hacer alianzas estratégicas con instituciones y organizaciones.

En la Secretaría municipal de la Mujer y la Familia, se desarrollan cursos de liderazgo dirigido a niños y adolescentes, el cual tiene el fin de fortalecer y empoderar a este sector en temas relacionados en los derechos humanos en marco a la cultura de paz para prevenir todo tipo de situaciones de vulnerabilidad. Es parte de un proyecto denominado “Mi Voz” se Escucha, que está dirigido al fortalecimiento de capacidades de niñas, niños y adolescentes e impulsar su liderazgo.

# **CAPÍTULO III**

## **DISEÑO TEÓRICO**

### **3.1. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA**

Elaborar un programa digital de intervención para el fortalecimiento de la Autoestima en mujeres víctimas de violencia en la Secretaría de la Mujer y Familia en la ciudad de Tarija.

### **3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Proporcionar instrumentos de evaluación que permitan medir el nivel de la autoestima tanto al inicio del programa como al final del mismo para conocer el impacto del programa.
2. Diseñar actividades en el área de violencia para lograr que las mujeres identifiquen actos de violencia.
3. Elaborar actividades para el fortalecimiento de la autoestima en las áreas de sí mismo, familiar y social, en mujeres víctimas de violencia en la Secretaría de la Mujer y Familia.

# **CAPÍTULO IV**

## **MARCO TEÓRICO**

## **IV-. MARCO TEÓRICO**

El presente capítulo está centrado en toda información recabada en relación al fortalecimiento de la autoestima en mujeres víctimas de violencia. En el mismo se presentan definiciones sobre las variables y teorías que servirán de respaldo, para la correcta comprensión de los conceptos abordados en esta investigación propositiva.

En primer lugar, se hará una aproximación general al tema de la violencia, como segundo lugar se citará las definiciones de la autoestima.

### **4.1-. VIOLENCIA**

La Organización Mundial de la Salud define a la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder físico de hecho o como amenaza contra uno mismo otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

La violencia es un comportamiento deliberado que puede causar secuelas físicas y psicológicas, más allá de la agresión física, la violencia puede ser emocional mediante ofensas o amenazas. Existen teorías acerca de la violencia y una de ellas destaca como Triángulo de la Violencia, aquella terminología lo que hace aquel es establecer la conexión y la relación que existe entre los tres tipos de violencia que considera que existen en la sociedad. Es decir, entre la violencia cultural, la estructural y la directa.

La primera, la llamada cultural, es la que se manifiesta a través de obras de arte, la ciencia o la religión, entre otras áreas. La segunda, la llamada estructural, por su parte es la que se considera más peligrosa de todas ellas pues es la que se origina, a través de diversos sistemas, como consecuencia de no poder o no ver satisfechas las necesidades que se tienen.

Y finalmente está la violencia directa que es la que se realiza de manera física o verbal sobre personas, contra el medio ambiente o contra los bienes de la sociedad en general. Robos, asesinatos, daños contra los recursos naturales o ataques a inmuebles son algunas de las manifestaciones más habituales de este tipo de violencia.

La violencia busca imponer u obtener algo por la fuerza. Existen muchas formas de violencia que son castigadas como delitos por la ley. De todas formas, es importante tener en cuenta que el concepto de violencia varía según la cultura y la época. (Krug y otros; 2003; pág5).

#### **4.1.2-. Tipos de Violencia**

La Organización Mundial de la Salud, en su definición de la violencia distingue entre agresiones físicas, relaciones sexuales forzadas, malos tratos psíquicos y comportamientos controladores. Es importante diferenciar el tipo de violencia que se ejerce en la mujer ya que la misma se considera como una población vulnerable frente a la sociedad, en función de la naturaleza de los actos ocurridos durante los episodios de violencia, los diferentes tipos de violencia, física, psicológica y sexual se definen las siguientes:

##### **4.1.2.1-. Violencia Física**

Este tipo de violencia se basa en cualquier acción que provoca daño o sufrimiento físico y afecta la integridad de la persona como también su desarrollo personal en la sociedad, dañando la confianza a segundas personas, este tipo de violencia tiende a dejar secuelas en el cuerpo de la persona como hematomas, heridas, quemaduras y hasta un empujón se le considera como violencia física el cual jamás debe ser excusada, a que si se tiende a hacerlo puede dar paso a que el agresor aleve al nivel de agresión y puede que pueda llegar hasta la muerte. (Krug y otros; 2003; pág6)

##### **4.1.2.2-. Violencia Psicológica**

Se puede darse en diferentes tipos de contextos, como en el hogar, en relaciones de pareja y en la familia, este tipo de violencia consiste en cualquier acción que degrada a la persona haciendo que se sienta inferior a los demás, la violencia psicológica afecta en la toma de decisiones y aumenta la desconfianza en sí misma; esta violencia puede manifestarse como acoso, restricción, humillación, aislamiento o manipulación. Los daños emocionales son un claro ejemplo, como presentar problemas de desarrollo personal los cuales son afectados de una manera crítica, este tipo de violencia psicológica suele ser la

puerta de entrada así otros tipos de violencia como las que anteriormente ya habíamos mencionado. (IBIDEM.)

#### **4.1.2.3-. Violencia Sexual**

Es toda acción que amenaza o viola el derecho de una mujer sobre su sexualidad, este tipo de violencia se caracteriza por la existencia de algún tipos de agresión, como maltrato físico por parte del victimizador hacia la víctima, este tipo de violencia se dan comportamientos y tipos de contacto físico que denigran a alguien a través de la apelación de su dimensión sexual, se manifiestan las violaciones sexuales hacia la mujer las cuales se realizan sin un consentimiento, la negación por parte de la mujer tiende a dar paso a que el agresor manifieste respuestas violentas, este tipo de violencia se da de la mano con el tipo de violencia física. (IBIDEM.)

#### **4.2-. Víctima de Violencia**

Al hacer referencia a víctima nos referimos a una persona que sufre un daño o perjuicio por culpa ajena o por una causa fortuita. Cuando el daño es ocasionado por una persona, ésta recibe el nombre de victimario, cabe mencionar que la noción de víctima suele mencionar a la persona dañada por otro ser humano o por una fuerza mayor. Todas las personas que sufren de un delito en este caso de violencia son, consideradas como víctimas de ese hecho, aunque hayan padecido distintos tipos de daño. (Perez;2010).

#### **4.3 -. LA AUTOESTIMA**

En este punto del trabajo se conceptualiza una de las variables que es la Autoestima importante para el programa a desarrollar.

La autoestima es aquella que nos impulsa hacia la libertad, analizando objetivamente nuestras creencias básicas, modificando paso a paso las más negativas y escapando así de una prisión autoimpuesta hacia una vida más libre y satisfactoria. La autoestima es considerada como la capacidad de experimentar la existencia, de ser conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales, de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener

o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

La autoestima es una importante variable psicológica, por lo cual, ha sido definida por diversos autores.

Coopersmith (1967), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. Agrega el mismo autor, que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo, exitoso y valioso, por lo cual implica un juicio personal de su valía. (pág53)

#### **4.3.1- Tipos de Autoestima**

Es de vital importancia el reconocer el tipo de la autoestima que presenta una persona es por ello que se da a conocer lo siguiente:

##### **4.3.1.1- Autoestima alta y estable**

Las personas con este tipo de autoestima se desenvuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, si no que experimentan un tipo de amor propio lo que quiere decir es que la persona se ama tal cual es y se siente conforme consigo misma; las personas que presentan este tipo de autoestima tienden a defenderse sola. Además, la persona es capaz de defender su punto de vista sin desestabilizarse (Gonzales;2001; pág25).

##### **4.3.1.2- Autoestima alta e inestable**

Las personas con este tipo de autoestima, es decir que la persona mantendrá las características de una alta autoestima, pero a diferencia de la alta autoestima estable los factores sociales modifican y adaptan la autoestima de acuerdo a los factores en la

sociedad, como también podríamos decir que estas personas tienden a ser estables cuando se encuentran en su entorno sin otras personas alrededor, pero son incapaces de mantenerla constante, los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador.

La inestabilidad de la autoestima conduce a situar la autoestima como preocupación central y exige preservarla a cualquier precio y apelar a una actitud agresiva (para promoverla) o bien pasiva (para protegerla). La importancia que contribuye a los errores y a las críticas, causan que puedan sentirse inseguros e inválidos provocando fluctuaciones en la autoestima y de aquí, su inestabilidad. (IBIDEM.)

#### **4.3.1.3.- Autoestima baja y estable**

Los individuos con este tipo de autoestima son indecisos y tienen un gran temor a equivocarse. Estas personas no defienden sus puntos de vista ya que la valoración de sí mismos es siempre negativa, creen que no están a la altura.

Este tipo de autoestima es muy frecuente en personas con tendencias depresivas, que a causa de su mentalidad pesimista no suelen percibir sus logros personales como tales, asumiendo que son fruto de la suerte o la casualidad, como también presenta factores externos que pueden aparecer de forma negativa haciendo que baje su concepto de sí misma, presentándose como una persona tiende a mostrarse siempre indecisos y no se ven capaces de defender su opinión, tienen miedo a no ser suficientes para los demás y ser rechazados, y reflejan un poco de confianza en sus capacidades. (IBIDEM.)

#### **4.3.1.4.- Autoestima baja e inestable**

Las personas con este tipo de autoestima suelen ser sensibles e influenciables por eventos externos. La persona mantiene habitualmente niveles bajos de la autoestima, pero frente a los éxitos la autoestima tiende a subir, pero en cuanto termina la euforia del momento, su nivel de autoestima vuelve a bajar. Este tipo de autoestima está definido por su falta de solidez y la inestabilidad que presenta, la cual hace que sea altamente sensible a todo tipo de eventos, por irrelevantes que puedan parecer desde un punto de vista racional, de modo que este tipo de autoestima se caracteriza por su fluctuación e

inestabilidad lo cual conlleva a que la persona sea altamente vulnerable a los eventos a los que se encuentra, aunque pueda parecer irrelevantes. (IBIDEM.)

#### **4.3.2.- Áreas de la autoestima**

A continuación se conceptualizan las siguientes tres áreas de la autoestima:

##### **4.3.2.1.- Sí mismo**

El cual refiere a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas. La imagen de sí mismo es la forma en que vemos a nosotros mismos. Imagen de sí mismo incluye lo que sabemos acerca de nosotros mismos físicamente, roles sociales y rasgos de personalidad. La imagen de sí mismo no siempre coincide con la realidad. Algunos individuos tienen una percepción exagerada de uno o más de sus características. Estas percepciones infladas pueden ser positivas o negativas, y un individuo pueden tener una visión más positiva de ciertos aspectos del auto y una vista más negativa de los demás. (Coopersmith;1988; pág8).

##### **4.3.2.2.- Social**

Hace referencia a actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos. Así como sus referentes vividas en el interior de instituciones educativas o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento personal, el individuo realiza una valoración y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad. (IBIDEM.)

##### **4.3.2.3.- Familiar**

Hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia, de modo que se contribuye con el sistema familiar, para que incorporen nuevos modelos de relación entre sus integrantes, al ofrecer estrategias que promuevan cambios de conductuales, que se transformen en hábitos y actitudes que favorezcan el desarrollo individual, familiar y social. (IBIDEM.)

#### **4.4. TERAPIA GRUPAL**

A continuación, se incluye este concepto debido a que del desarrollo el programa está centrado en la terapia grupal de modo que las sesiones descritas están basadas en la misma. La psicoterapia es un proceso que consiste en desplazar el discurso “problemático” (individual) de la persona hacia otro discurso más fluido (grupal), y en hacer posible una gama más amplia de interacciones (sociales).

La interacción grupal permitirá darse cuenta que otros tienen “deformidades” al igual que el sí mismo. El terapeuta se siente parte del sistema y como humano también tiene sus deformidades. La terapia de grupo permite adentrarse en la “Bestia” interior para (con el cuidado pertinente del proceso del grupo) convertirla en la “Bella” que es.

El grupo terapéutico, como estructura dinámica en permanente modelación, cambia en la medida que los integrantes participan, comentan, discuten y crean la posibilidad de conocerse y fundamentalmente, de poner en escena su modo de conducirse. De esa manera, cada uno, silenciosamente, desarrolla un rol, un modo de ser en el grupo. (Serebrinsky; 2012; pág7).

#### **4.5. PROGRAMA DIGITAL**

De acuerdo al autor Luis Codina un programa digital representa una etapa muy importante dentro de la línea evolutiva de los soportes documentarios, incluye la existencia de una enorme cantidad de información manuscrita, no publicada y que tampoco está en la red, sin embargo, un DVD sí contiene información digital y es un auténtico documento digital, las características del documento digital son la facilidad de manipulación, existencia de enlaces a otros documentos, soporte transformable, capacidad de búsqueda interna, transporte casi instantáneo y replicación infinita.

#### **4.6. EXPERIENCIAS Y PROGRAMAS RELACIONADAS CON EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA**

Este subtítulo presenta un programa referido al fortalecimiento de la autoestima.

En la ciudad de España, Valencia, se realizó un programa de intervención en la potencialización de la autoestima la misma que consta de 53 actividades agrupadas en 7

módulos. Cada módulo incluye un conjunto de actividades con un objetivo común, planteándose además la conveniencia de mantener en la realización del programa la secuencialidad de los módulos propuesta. El primer módulo denominado "Preparando el terreno: un clima positivo", consta de 10 actividades, que pretenden desarrollar un ambiente de confianza y apoyo en el aula. El segundo módulo, "Los recursos personales", consta de 7 actividades con el objetivo común de centrarse en los aspectos positivos que potencialmente todos los alumnos tienen; los recursos, cualidades, habilidades y destrezas propias y de sus compañeras, adquiriendo asimismo consciencia de los logros y éxitos. En el módulo tres, "Mi identidad", constituido por 21 actividades, se pretende profundizar en un mayor autoconocimiento asumiendo la globalidad de sus rasgos definitorios, tanto positivos como negativos, e incorporando la aceptación del propio cuerpo. El cuarto módulo, "Mis proyectos", que consta de 3 actividades, se centra en la reflexión acerca de sus metas y sus aspiraciones, planteando algunos ensayos de pequeñas metas. En el quinto módulo, "No siempre es fácil", que consta de 3 actividades, se analizan los impedimentos, en ocasiones internos, que nos dificultan alcanzar nuestros objetivos. El sexto módulo, "Mis amigos", configurado por 6 actividades, se refiere a las relaciones con los iguales y a la amistad. Finalmente, el séptimo módulo, "Mi Familia", constituido por 3 actividades, se refiere a las relaciones de los alumnos con sus respectivas familias.

Para la evaluación de la efectividad de la intervención se consideró la comparación de las medias pre-test y pos-test en el grupo experimental y el grupo control. A continuación, se presentan en primer lugar los resultados obtenidos en el grupo experimental y, en segundo lugar, los relativos al grupo control. de acuerdo a los datos presentados se puede indicar que hubo un incremento en el porcentaje con un puntaje de 77,69 % dentro del área familiar y con un 57,86 % dentro del área física, en base a estos datos se llega a la conclusión que el programa se dio de manera exitosa (Cava Maria;1999; pág196).

En México dentro del Instituto Nacional de las Mujeres se desarrolló el programa nacional por una vida sin violencia, la misma se la realizó por las altas tasas de violencia que se dan en la ciudad de México. El Programa Nacional por una Vida sin Violencia se

enfoca al círculo de violencia más cercano a la persona, el que la afecta de manera más directa por la compleja red de afectos, dependencias y lealtades que se tejen en torno al núcleo social básico: la familia. Para efectos de este programa, el estudio se ha basado en la violencia ejercida contra las mujeres en el seno familiar; sin embargo, con base en estos dos factores, es necesario aclarar que, si bien los principales agresores son los varones, en segundo término, le siguen las mujeres que ejercen la violencia contra otros miembros vulnerables de la familia, especialmente, contra los niños y las niñas. Independientemente del sexo del agresor, se parte del hecho de que éste posee un grado de poder que ejerce el abuso contra otros miembros de la familia, mientras que las víctimas tienen en común su vulnerabilidad.

El programa nacional por una vida sin violencia recoge las líneas estratégicas del pro equidad y, a partir de ellas, define con precisión las acciones encaminadas al objetivo prioritario: prevenir, sancionar y erradicar la violencia en la familia. El desarrollo de este programa se realiza mediante subsistemas que responden a cada una de las áreas de acción a emprender: prevención, atención, detección, comunicación y difusión, información y evaluación, normatividad y coordinación, como se explica más adelante. De conformidad con el acuerdo de creación de la Mesa Institucional para coordinar las acciones de prevención y atención de la violencia familiar y contra las mujeres, las políticas públicas encaminadas a reforzar las acciones emprendidas para reducir la violencia en la familia se dividen en siete subsistemas de trabajo: prevención, atención, detección, comunicación y difusión, información y evaluación, normatividad, y coordinación y enlace. Las áreas prioritarias descritas en este documento se insertan de manera transversal en estos siete subsistemas y su aplicación tendrá en cuenta criterios de desarrollo regional. (Instituto Nacional de las Mujeres; 2006)

En la universidad de Jaume I de Castellón de la ciudad de Valencia España, Dentro del programa de “Creciendo Juntas” se presenta el programa intervención a través del taller grupal con mujeres víctimas de violencia de género, con el objetivo de facilitar la generación de experiencias positivas para su autoestima, de compartir sus experiencias de maltrato y descubrir que no están solas y que la violencia de género es, como hemos visto,

una consecuencia de la discriminación y del desequilibrio de poder entre mujeres y hombres presente en nuestra sociedad, del que ellas no son culpables. La intervención grupal les permite, asimismo, retomar la práctica de la comunicación. En el taller grupal planteado se pretende realizar acciones en favor de la autoestima de las mujeres participantes, animándolas a compartir sus destrezas, a desarrollar sus habilidades, concienciándolas de sus recursos y fortalezas, acompañándolas en el descubrimiento de sus cualidades y posibilitando que puedan crearse una red de apoyo que las sostenga. Las estrategias metodológicas utilizadas son totalmente grupales y participativas. Desde el primer momento se intentará proporcionar seguridad, confianza y apoyo personal y profesional, no sólo por parte de las profesionales encargadas de impartir el taller, sino de las propias asistentes al mismo, dejándoles expresarse, opinar, manifestar sus inquietudes y valoraciones de forma abierta y tolerante. Con un diálogo continuo se pretende que las mujeres observen que no son las únicas en vivir estas situaciones y que consigan establecer una red personal de apoyo social y lazos de comunicación y afectividad entre ellas en los que puedan apoyarse al finalizar el taller. (Lafuente B.: 2015; pág25)

**CAPÍTULO V**  
**DISEÑO METODOLÓGICO**

## **5-. METODOLOGÍA**

En esta parte del documento se desarrollará la metodología implementada en la investigación propositiva, la misma que consiste en un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de diagnosticar y resolver problemas fundamentales. Así también se presenta la descripción sistematizada del desarrollo del programa la misma que se centra en el área clínica la cual se encarga de la salud mental de la persona, centrándose en la terapia y el bienestar de la persona, situándose así en una investigación propositiva que busca el conocimiento por medio de la recolección de información, de forma que añada datos que profundizan cada vez los conocimientos ya existentes en la realidad.

### **5.1-. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El presente programa de intervención se encuentra estructurado para ser trabajado de manera presencial, para el desarrollo de este programa se realizó un previo diagnóstico sobre el nivel de la autoestima y habilidades sociales, para ello el instrumento de evaluación fue aplicado a 20 mujeres víctimas de violencia, los mismos que apuntaron que existe un bajo nivel de la autoestima dentro del área sí mismo, mientras que en el instrumento de la habilidades sociales la mujeres presentaron un nivel superior a la media; es por ello que se decidió trabajar con la variable que es la Autoestima con el instrumentó de la Escala de la Autoestima de Coopersmith para Adultos SEI. El mismo que presenta tres áreas: sí mismo, familiar y social, los mismos que serán trabajados dentro de este programa de intervención. En este espacio grupal planteado se pretende realizar acciones en favor de la autoestima de las mujeres participantes, animándolas a compartir sus destrezas, a desarrollar sus habilidades, concienciándolas de sus recursos y fortalezas, acompañándolas en el descubrimiento de sus cualidades y posibilitando que puedan crearse una red de apoyo que las sostenga.

El presente programa de intervención consiste en 34 sesiones, las mismas que se encuentran divididas por etapas, la primera etapa consiste en 2 sesiones y están dirigidos a la presentación del programa y su respectiva evaluación, la segunda etapa consiste en 15 sesiones las mismas que están dirigidas a la variable de la violencia, tercera etapa consta de 16 sesiones las mismas que están orientadas al tema de la Autoestima en el área de

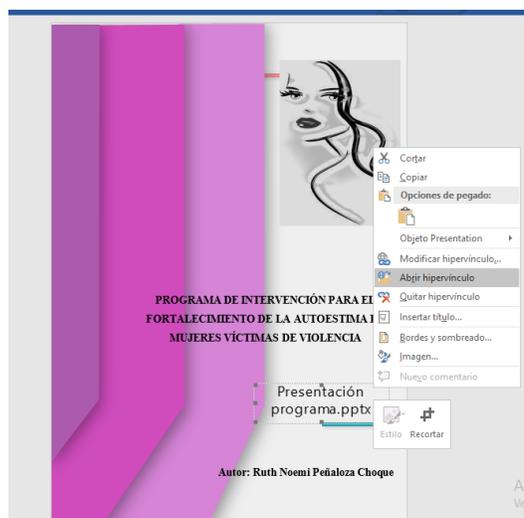
manjar el “Si Mismo”,” familiar” y “social”. Y como última etapa que cuenta con 1 sesión la misma que está dirigida a la evaluación del programa como así también al cierre y despedida del mismo.

Este programa será desarrollado de manera grupal, debido a que permitirá a las participantes ver que lo que le ocurre, también les ocurre a otras personas. Eso ayuda, no sólo a la comprensión, sino también al acompañamiento que ofrece el grupo, también permitirá a las participantes descubrir que la imagen que da una persona, es muy diferente de la que ella misma piensa.

A continuación, se realiza una presentación de la estructura del programa de manera digital, el mismo será explicado por pasos de la siguiente manera:

**Primer paso:** Como primer paso de deberá hacer un clic en el enlace el cual se encuentra en la parte inferior del título, posterior a ello se deberá hacer un clic derecho sobre el enlace y en ello se debe optar por la opción (Abrir hipervínculo), para tener acceso a todo el documento.

### Primera Ventana



**Vetana De Presentacion:** Al hacer clic en “empresar”, directamente le da acceso a la ventana princiapal del programa.

(Imagen 1)

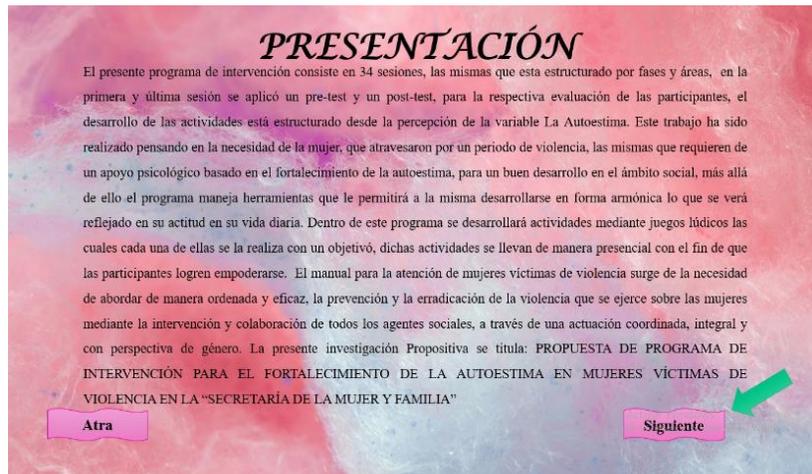


**Ventana de la Pagina principal:** En esta ventana se presenta las diferentes partes del programa, al hacer clip en “presentación”, “objetivo” y “fases del programa” (Imagen 3)

(Imagen 2)

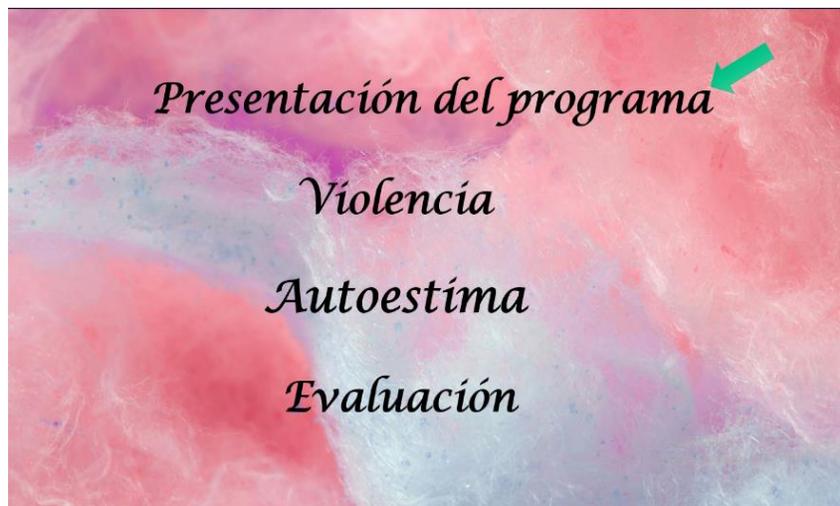


(Imagen 3)



**Ventana de la Fases Del Programa:** Al hacer clic en la presentacion del programa directamente le dara acceso a las sesiones. (Imagen 5)

(Imagen 4)



(Imagen 5)



**Ventana De La Variable De La Violencia:** Al hacer clic en sesión les dará acceso directo a las actividades de la sesión, de la misma manera se procede en las diferentes áreas.

(Imagen 6)



(Imagen 7)



(Imagen 8)



## **5.2.- CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA**

La presente investigación propositiva se centra en la institución de la Secretaría de la Mujer y Familia, la misma que brinda sus servicios a mujeres víctimas de violencia; dentro de esta institución se da el manejo de la Ley N° 348 el cual garantiza a las mujeres una vida libre de violencia. Las mujeres que asisten a dicha institución ya mencionada anteriormente se encuentran comprendidas entre las edades de 16 a 50 años de edad, una parte de las mujeres víctimas de violencia que asisten a esta institución se encuentran en un estado civil de concubinato como también existen mujeres que ya se encuentran separadas de sus parejas, así también presentan un nivel socioeconómico medio-bajo, ya que las mujeres que participan en la institución son personas que pertenecen al distrito 7 el cual está caracterizado como una zona roja en el cual existe una alta tasa de violencia hacia la mujer, los lugares barriales son muy alejados y son peri urbano. El tipo de denuncia que presenta la mayoría de los casos es por violencia verbal, psicológica y física. El cual son realizados por denuncias a través del Servicio Legal Integral Municipal de Tarija (SLIM) y EPI Barrial Los Chapacos.

Esta institución presta su servicio a más de 20 mujeres que son víctimas de violencia. Los horarios de atención de dicha institución son divididos en dos turnos, por la mañana la atención es de 08:00 am a 12:00pm. Y por la tarde la atención es de 14:30 pm a 18:30 pm. La lista de mujeres víctimas de violencia registradas son acorde a las denuncias o derivaciones del SLIM.

La institución de la Secretaría de la Mujer y Familia se encuentra enlazada a la institución de Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) y la Defensoría de Niño Niña Adolescente, estas instituciones presentan programas adecuados a la necesidad de la persona que asiste a dichas instituciones, en esta institución las mujeres pueden desarrollar diferentes tipos de actividades, como; en el área de deportes, manualidades, cursos de liderazgo y empoderamiento. Datos obtenidos en el 2019 por la psicóloga de la institución (Entrevista Bobarin).

## **5.3-. MÉTODOS, TÉCNICA Y INSTRUMENTO**

### **5.3.1-. Métodos**

#### **5.3.1.1-. Método empírico**

El método que se empleó en la presente investigación es el método empírico debido a su aporte al proceso de investigación el mismo que consiste en el uso de la lógica y el razonamiento como también en la percepción, el mismo permite explicar los fenómenos y la naturaleza del objeto de investigación, como también su estrecha relación con el problema y el objetivo de la investigación. *“A través de este método el cual permite al investigador estudiar los hechos a los cuales se busca una respuesta, como también se refiere a trabajar con hipótesis que pueden comprobarse mediante la observación.”* (Rojas:2018; pág239)

Este método permite descubrir características y relaciones del fenómeno el cual se está tratando en esta investigación, como también nos permite la recopilación de datos a través de instrumentos planteados dentro de esta investigación basado en la medición.

#### **5.3.1.2-. Método teórico**

El método que se empleó en la investigación es el método teórico, que nos permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorial. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción

Este método en esta investigación nos sirve para descubrir cualidades y relaciones en el objeto de estudio que no se pueden percibir por los sentidos, dentro del método teórico podemos conceptualizar la realidad desde perspectivas históricas, lógicas, hipotéticas, causales y dialécticas.

Este método es utilizado para la construcción y desarrollo del marco teórico y el programa y en general para abordar el problema planteado en esta investigación como también nos permite relacionar los objetivos con la investigación.

### **5.3.1.3-. Expositivo participativo**

Este método permite comprender los temas a tratar, tomando en cuenta los intereses del investigador con respecto al tema a ser investigado, promueve la reflexión e intervención, establece modelos de exposiciones orales, por lo cual este método se hace presente en el desarrollo del programa de intervención.

*Según Thomas Risk “Este método consiste en comunicar aquello que resulta importante, relevante o necesario de ser conocido. Asimismo, ofrece la oportunidad de intervenir y participar de la exposición realizada, siendo de este modo un método que involucra una intervención mayor por parte del educando que puede manifestarse, mediante su participación o en diversas disertaciones orales, este método aumenta el interés, permite comprender los temas a tratar y se centra a las necesidades e intereses de las participantes”.*

### **5.3.1.4-. Activo participativo**

Este método será utilizado durante todo recorrido del programa, debido a que este método es una forma de concebir y abordar los procesos de construcción del conocimiento, esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción del pensamiento. También promueve, procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo a la encargada (dirigente del programa) en el proceso de desarrollo de conocimiento. Este método desarrolla consigo la parte interactiva, lúdica, creatividad y flexibilidad, formativa, procesal y comprometida-comprometedora.

### **5.3.2-. Técnica**

Las siguientes técnicas descritas a continuación fueron contempladas en la elaboración del programa de intervención.

### **5.3.2.1.- Dinámicas grupales**

Se denominan técnicas grupales a los medios o a los modos empleados en situaciones de grupo para lograr la acción del mismo. Las técnicas de grupo son procedimientos sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo, sobre la base de los conocimientos suministrados por la teoría de la Dinámica Grupos.

La dinámica grupal proporciona vías para comprender la psicología grupal e individual, y nos ayuda a desarrollar estrategias participativas de intervención, también tiene como objetivo la conversión de los procesos grupales en situaciones de aprendizaje. (Brouwer; 1997; pág38).

Esta técnica estará presente durante todo el desarrollo del programa debido a que las actividades están dirigidas a la interacción entre las participantes.

#### **5.3.2.1.1.- Dinámica de presentación**

Hace referencia a diferentes métodos pensados para facilitar el contacto e interacción inicial entre los miembros del grupo, de tal manera que se puedan establecer lazos más profundos con posterioridad o que existe un reconocimiento de miembros de un determinado grupo. Es habitual que las dinámicas de presentación tengan un cierto componente lúdico.

#### **5.3.2.1.2.- Dinámicas de integración**

La dinámica de integración es la herramienta para construir equipos a través de la comunicación, la empatía y confianza. Es una dinámica efectiva el cual permite que se trabaje de manera independiente y cooperativa para alcanzar los objetivos a través de la comunicación. Esta dinámica se utilizará dentro del desarrollo de las actividades del programa.

#### **5.3.2.1.3.- Dinámicas de cierre**

Esta dinámica consiste en el ejercicio grupal para que las integrantes del programa realicen un cierre con el propósito de reforzar y corregir las ideas formadas; asimismo sirve para hacer explícitos los sentimientos y emociones que han experimentado durante

o después de haber realizado las actividades, así también permite que cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado grupalmente.

### **5.3.3.- Instrumentos**

A continuación, se describirán dos de los instrumentos que son empleados dentro de la investigación propositiva.

#### **5.3.3.1-. Escala de la autoestima de coopersmith adultos SEI.**

**Instrumento:** escala de la Autoestima de Coopersmith Adultos SEI.

**Autor.** Stanley Coopersmith.

**Administración:** individual y colectiva

**Niveles de Aplicación:** de 16 años de edad en adelante.

**Finalidad:** medir las actitudes hacia sí mismo, en las áreas: personal, familiar y social de la experiencia de un sujeto.

**Técnica:** test psicométrico (Escala estandarizada).

#### **ÁREAS**

Los 25 ítems del inventario generan un puntaje total, así como puntajes separados en tres áreas:

**I-. Sí mismo General (13 ítems)**

**II-. Social (6 Ítems)**

**III-. Familiar (6 Ítems)**

#### **5.3.3.1.1-. Normas para la corrección del inventario de autoestima de coopersmith**

##### **Aplicación**

La administración puede ser llevada a cabo en forma individual o grupal(colectivo), colectiva y tiene un tiempo aproximado de 20 min.

## **Material**

Para la aplicación de este instrumento se necesitará una hoja de evaluación y unos lápices. Para la corrección es necesario el manual y la hoja de respuesta para dar a cabo la interpretación de los resultados.

## **Categorías**

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

De 0 a 24	Nivel de autoestima Bajo
25 a 49	Nivel de autoestima Medio bajo
50 a 74	Nivel de autoestima Medio alto
75 a 100	Nivel de autoestima Alto.

## **Cuestionario**

Este instrumento nos permitirá recolectar información y datos para su descripción y análisis sobre el desarrollo del programa, dicho cuestionario consiste de cinco preguntas de desarrollo con el objetivo de evaluar el impacto que tuvo el programa en cada participante.

### **5.3.4-. Materiales que se utilizarán en la ejecución del programa**

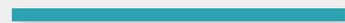
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Hojas de colores
- ✓ Cartulinas
- ✓ Lápices
- ✓ colores
- ✓ Marcadores
- ✓ Aula
- ✓ Sillas

- ✓ Parlantes
- ✓ Computadora y un proyector.

**CAPÍTULO VI**  
**PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**



**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL  
FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN  
MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA**



Autor: Ruth Noemi Peñaloza Choque

## PRESENTACIÓN

El presente programa de intervención consiste en 34 sesiones, las mismas que están estructuradas por etapas y áreas, en la primera y última sesión se procederá a la aplicación de un pre-test y un post-test, para la respectiva evaluación de las participantes, el desarrollo de las actividades está estructurado desde la percepción de la variable Autoestima. Este trabajo ha sido realizado pensando en la necesidad de las mujeres, que atravesaron por un periodo de violencia, las mismas requieren de un apoyo psicológico basado en el fortalecimiento de la autoestima, para un buen desarrollo en el ámbito social; más allá de ello el programa maneja herramientas que le permitirá a la misma desarrollarse en forma armónica lo que se verá reflejado en su actitud en su vida diaria. Dentro de este programa se desarrollan actividades mediante lúdicas las cuales se realizan con un objetivo, dichas actividades se llevan de manera presencial con el fin de que las participantes logren empoderarse. Este programa está realizado tomando de base a los siguientes autores como ser Mariángeles Alvares García en el año 2016 y Adriana Carvajal Zúñiga en el año 2015.

El Manual para la Atención de Mujeres Víctimas de Violencia surge de la necesidad de abordar de manera ordenada y eficaz, la prevención y la erradicación de la violencia que se ejerce sobre las mujeres mediante la intervención y colaboración de todos los agentes sociales, a través de una actuación coordinada, integral y con perspectiva de género. La presente investigación propositiva se titula: PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN LA “SECRETARÍA DE LA MUJER Y FAMILIA”

## PRESENTACIÓN DE LA PRIMERA ETAPA

El programa de intervención se inicia con una breve presentación del mismo dando a conocer los objetivos que se plantean el programa. En esta primera etapa del programa presenta dos sesiones, las mismas están dirigidas a la presentación del programa y al diagnóstico del mismo permitiendo así conocer el estado en el que se encuentra actualmente cada persona integrada en el programa.

Para dar inicio se realizará la selección de cada una de las participantes quien será parte del programa y para ello se requiere los siguientes datos: Nombre completo, número de celular y situación actual por la que está atravesando, una vez llenado todos los datos se procederá a realizar una planilla de asistencia.



## ÁREA DE PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN

**OBJETIVO DEL AREA:** Evaluar mediante un instrumento el nivel de la autoestima

### **Sesión 1**

**Tema:** presentación del programa

**Objetivo:** presentación del programa a las participantes que forman parte de la terapia grupal.

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** para dar inicio a la primera sesión la encargada deberá pedir a las participantes ingresar al salón y tomar asiento donde puedan sentarse en forma de círculo, después la facilitadora deberá proceder a presentarse, dando a conocer su nombre a que se dedica y cuál es su función en el desarrollo del programa, posteriormente se realizará la respectiva presentación del programa, se dará la bienvenida al programa, se explicará el procedimiento de la misma, dando a conocer los objetivos planteados dentro el programa y en que consiste el mismo.

**Paso 2:** a continuación, se deberá presentar la siguiente consigna. De manera muy amable se pedirá a las participantes que puedan presentarse una por una, de manera que puedan mencionar su nombre, apellido y a qué se dedican.

**Paso 3:** una vez culminado, se dará a conocer la siguiente actividad, que está basada en la técnica de romper el hielo, para dar inicio a esta actividad de dinámica de grupo donde se pedirá a las participantes ponerse cómodas y pedirle a una de ellas que de forma voluntaria una de ellas quisiera ser la anfitriona de la dinámica. Se les explicará que la persona que se encuentre como anfitriona deberá aprenderse los nombres de cada una de sus compañeras como así también color favorito, música favorita y la comida que más

le gusta. Dicha información será proporcionada por cada una de sus compañeras del grupo, cada una de las participantes mencionará una fruta, ejemplo la de la derecha será naranja, y la de la izquierda, limón. La del medio irá preguntando muy rápidamente a unas y otras, aleatoriamente, naranja y limón para que les digan sus nombres. Cuando alguien falle se cambian roles y pasa a ocupar el lugar de su compañera. En cualquier momento se puede decir: “Cesto de frutas”, para que puede existir un cambio y así dando un espacio a que todas las participantes lleguen a participar y se pueda dar un nuevo comienzo.

Esta actividad ayuda a que las participantes puedan desarrollar confianza entre ellas mismas.

**Paso 4:** posteriormente se procederá a realizar una plenaria, dando a conocer a las participantes que se dedicará un espacio donde cada una de las ellas puedan expresar lo que piensan o sienten con respecto a lo vivido o experimentado y puedan indicar que es lo que esperan del programa. Se da el cierre respectivo.

**Materiales:** salón y sillas

**Duración:** aproximadamente 2 horas.

## **Sesión 2**

**Tema:** evaluación (aplicación del instrumento)

**Objetivo:** evaluar el nivel de la autoestima de las participantes del programa

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** para dar inicio a esta sesión se deberá dar la bienvenida a las participantes al segundo encuentro, se les explicará que como primera actividad se realizarán movimientos corporales con el fin de relajar el cuerpo; para ello se tomará de referencia el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=eU5Pd-Aj85w> (abrir con hipervínculo)

**Paso 2:** al haber terminado con esta parte de la actividad se procederá a explicar que se les aplicará un cuestionario breve, al haber dado a conocer esta actividad se

procederá a entregar el siguiente cuestionario de Coopersmith y un lapicero, al haber realizado esta tarea se le dará la siguiente consigna.

**Paso 3:** a continuación, se les explicara que hay una lista de frases sobre pensamientos y sentimientos. Si una frase describe cómo se siente generalmente responde VERDADERO. Si la frase no describe cómo se siente generalmente responde FALSO. Luego se le presentara el siguiente instrumento el cual nos permite medir el conocimiento sobre la violencia. No hay respuestas buenas ni malas, correctas o incorrectas. Si alguien tuviera una duda o algo que no entienda poder dar a conocer para que se le pueda brindar la ayuda adecuada. Al terminar la evaluación se les pedirá a las participantes que expresen lo que experimentaron al llenar el cuestionario.

**Paso 4:** para finalizar se les pedirá que formen un círculo donde cada una de las participantes puedan expresar que sintieron o que sentimientos experimentaron durante este tiempo que estuvieron con personas no cercanas a ellas, posterior a ellos se procederá a dar un fuerte aplauso por la valentía de cada una.

**Materiales:** hojas de evolución y lápices.

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## PRESENTACIÓN DE LA SEGUNDA ETAPA

# Violencia

En esta primera etapa se hará frente a la violencia un fenómeno que actualmente está afectando a la población, para ello se describe 15 sesiones, el mismo que presenta el siguiente objetivo:

**LOGRAR QUE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA LLEGUEN A RECONOCER LA VIOLENCIA.**

# Violencia

**OBJETIVO DEL ÁREA:** Proporcionar servicios a través de actividades a mujeres que han vivido violencia de pareja para que puedan identificar y utilizar los recursos que les permitan participar plenamente en la vida privada y pública.

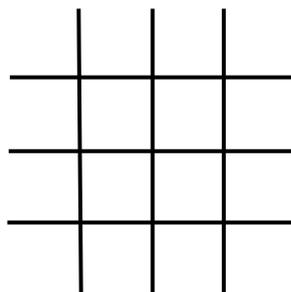
## Sesión 1

**Tema:** describiendo la violencia

**Objetivo:** lograr que las participantes identifiquen la violencia.

### Descripción de la actividad:

**Paso 1:** como primera actividad la facilitadora empezará haciendo referencia al concepto de la violencia, dando un espacio para que las participantes puedan dar sus opinión con respecto al mismo, a continuación se realizará la dinámica que consiste en que cada participante va colocando una tarjeta en alguna de las posiciones (casilleros que estarán en la pizarra), solo puede haber una sola tarjeta en cada posición, si una de las participantes llega a formar una fila, columna o diagonal será la persona quien gane, la persona que gane la primera ronda toma una de las dos tarjetas que la facilitadora pondrá a disposición. Para ello las dos tarjetas llevan los títulos “violencia machista” y “fortaleza de mujer”, estas dos tarjetas se podrán conceptualizar con la lluvia de ideas de las participantes.



Se les propone a las participantes a pensar una situación que hayan vivido o presenciado en relación a los dos temas planteados en esta actividad. Posteriormente la facilitadora deberá reforzar cada opinión de las participantes.

**Paso 2:** como segunda actividad la facilitadora en medio del salón dispondrá de todas las tarjetas con la imagen hacia abajo, las participantes por turnos se van eligiendo una tarjeta al azar, se deberá dar la vuelta la tarjeta y si alguna participante repite la imagen esa participante seguirá buscando una tarjeta distinta, de lo contrario si no llegan a coincidir se vuelven a poner la tarjeta con la imagen hacia ¿Cómo misma forma todas las participantes van realizando lo mismo? Una vez que todas las tarjetas están hacia arriba en ese momento se les pregunta a las participantes:

Tarjetas				
Violencia Física 	Violencia Psicológica 	Violencia Sexual 	Violencia Domestica 	Violencia Autoinfligida 
Violencia Económica 	Violencia Laboral 	Violencia Simbólica 	Violencia Institucional 	Violencia Colectiva 

¿Cómo conocías todas esas violencias?

¿Cómo representa para usted esas imágenes?

¿Con cuál imagen se siente más identificada?

La facilitadora pegara un papelógrafo donde cada una de las participantes puedan pegar la tarjeta después de haber respondido las preguntas ya antes mencionadas, la misma que está centrada a trabajar reconociendo los tipos de violencia que están ejercidas hacia la mujer.

**Paso 3:** cierre: se procederá a una plenaria donde las participantes puedan reflexionar sobre la violencia a través de las actividades desarrolladas.

**Materiales:** tarjetas con imanes y papelógrafos

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## Sesión 2

**Tema:** enfrentando la violencia

**Objetivo:** lograr visualizar las diferentes manifestaciones de violencia.

### Descripción de la actividad:

**Paso 1:** esta actividad consiste en responder ante las agresiones del violentómetro con alguna frase que demuestre “autodefensa” (por las participantes), la facilitadora deberá leer un conjunto de violentómetro y pedirá a las participantes que reflexionen sobre las frases de violencia que se muestran:



Afiches



Posterior a ello la facilitadora realizara la siguiente pregunta al grupo ¿Qué respuesta le surge si le hicieran algo así?

Se colocarán afiches a lado del violentómetro donde las participantes que quisieran anotar algunas frases que se le hayan ocurrido que demuestren una defensa ante esas agresiones, también se dará la opción para que las participantes puedan marcar en la escala del “1 al 10”, con los cuales agreguen el grado de cuanto es que toleran estas situaciones.

En plenaria esta actividad permitirá que las participantes tomen en consideración la importancia de medir la violencia como también la facilitadora apoyará a cada opinión.

**Paso 2:** como una segunda actividad, la facilitadora indicará que a esta dinámica se la llamara “La Rayuela de la Liberación”, el mismo que consiste en que las participantes se dividan en dos grupos, cada grupo tendrá un elemento de color que lo identifique (cubo, tarjeta, tapitas, etc.), las participantes se ubicarán en la salida, el grupo que saque el número más alto empezará su turno cada equipo deberá tirar el dado y según el número que salga, se posiciona en el casillero correspondiente, en ese instante la facilitadora deberá de leer en voz alta pregunta ¿Las mujeres debemos tolerar la violencia ejercida por sus parejas?, la misma que deberán determinar si es falso o verdadero, el equipo deberá de discutir la posible respuesta, el otro grupo también podrá ir debatiendo la repuesta a la pregunta, ambos grupos pueden llegar a una sola respuesta pero el grupo que está en el número es quien avanza (cada número tendrá una pregunta).

Preguntas preparadas, la facilitadora podrá reforzar cada una de las respuestas.

1-. ¿La violencia doméstica es lo que sucede dentro de la casa? ¿Es la que sólo realiza el marido?

Es aquella violencia que es ejercida contra las mujeres por un integrante del grupo familiar (se entiende por un grupo de familiar el originado en el parentesco sea por consanguineidad o por afinidad, el matrimonio, las uniones de hecho y las parejas).

2-. ¿Puedo hacer a denuncia en cualquier momento?

3-. ¿La denuncia la puedo hacer de cualquier comisaria o solo es la comisaria de la mujer?

4-. ¿Qué necesito para realizar la denuncia?

5-. ¿Sabes cómo hacer una denuncia?

6-. ¿Cómo piensas que podrías acompañar a una compañera, amiga o familiar que está viviendo una situación de violencia?

7-. ¿Quién puede hacer la denuncia de violencia que sufro?

8-. Falso O Verdadero y explique él por qué

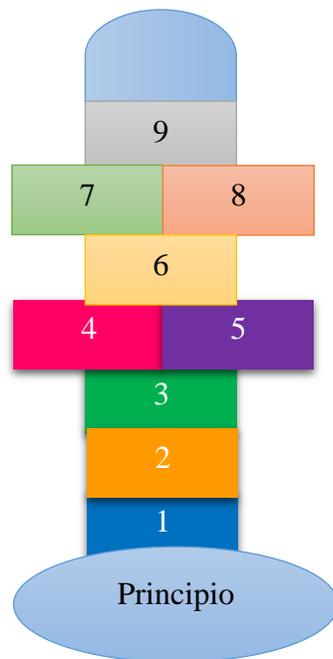
a) Si la casa es del hombre me tengo que ir yo.

b) Tengo que tener certificado médico donde se constaten mis golpes para realizar la denuncia.

9-. ¿Qué podemos pedir para garantizar nuestra integridad física y psicológica en el momento que realizamos la denuncia?

10-. Para qué sirve realizar la denuncia

11-. Una vez realizada la denuncia, es posible que la mujer vuelva a convivir o establecer un vínculo con el agresor.



Para terminar con esta actividad la facilitadora deberá reforzar cada una de las respuestas de las participantes en relación a las preguntas.

**Paso 3:** como cierre se realizará una plenaria donde en conjunto con las participantes resaltarán la importancia de conocer, medir la violencia y como enfrentarla.

**Materiales:** tiza, lápices, dado y el violentómetro

**Duración:** aproximadamente 2 horas

### **Sesión 3**

**Tema:** mi cuerpo

**Objetivo:** lograr que las participantes lleguen a reconocer las etapas de su cuerpo.

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** se deberá entregar papelógrafos y marcadores y la facilitadora pedirá a las participantes dibujar una figura humana y para ello las participantes deberán utilizar como moldes su propio cuerpo, acostándose sobre el papel se harán tres figuras que representan tres ciclos vitales: infancia, adolescencia/juventud, adultez. Una vez realizado deberá ponerlos en la pared. Utilizar los cuerpos hechos en el papel, señalar características y lo que los cuerpos necesitan en cada etapa de la vida. (se entregará hojas blancas y lápices y masking para que puedan pegar en el papelógrafo las características que le falta a la figura)

**Paso 2:** se dividen en subgrupos y cada grupo reflexionará sobre enfermedades y/o descuidos que en cada etapa de la vida (infancia, adolescencia, adultez) han vivido y escribirlo en tarjetas. De acuerdo al ciclo vital, pensar inclusive en desnutrición, anemia, embarazo prematuro y/o no deseado, bulimia, anorexia, entre otras.

**Paso 3:** colocar las tarjetas en cada ciclo vital y en la región del cuerpo en que sucede. En plenaria reflexionar en todo lo que ocurre en ellas mismas, dentro de la familia y en el espacio comunitario y social que contribuye a que se presenten esas enfermedades o descuidos en su salud. Cerrar esta reflexión con la pregunta ¿Qué se puede hacer para romper esta manera de conducirnos en la vida diaria, tanto en la etapa de la infancia, adolescencia y edad adulta?

**Paso 4:** sentadas cómodamente en sus sillas, con los pies apoyados en el suelo y sin cruzar piernas ni brazos, cerrar los ojos, respirar profundo y pensar con qué enfermedades o descuidos en su cuerpo tienen actualmente y que podría hacer para empezar a sanarme y a vivir y relacionarme diferente.

Cierre: se cerrará la sesión con la intervención de la facilitadora resaltando la importancia del autocuidado.

**Materiales:** papelógrafos, marcadores, masking, tarjetas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

#### **Sesión 4**

**Tema:** autonomía e identidad cultural, sexual y generacionalidad en la toma de decisiones

**Objetivo:** desarrollar habilidades de empoderamiento de las mujeres para que transiten a un proceso de toma de conciencia y autonomía.

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** al ingresar al salón se deberá pedir a las participantes ponerse cómodas sobre las colchonetas y ponerse en posición de yoga en conjunto una música relajante y guía.

**Paso 2:** la facilitadora pedirá a las participantes hablar sobre su estructura familiar, su lugar dentro de la familia cuantos hermanos y hermanas, para ello deben tomar en cuenta los siguientes puntos.

1. ¿Qué número de hija fue?
2. ¿Cuáles fueron los mensajes que recibió por ser mujer? A diferencia de los hermanos, primos, papá, entre otros (los varones)
3. ¿Cuáles fueron los mensajes que recibió sobre la sexualidad por ser mujer?
4. Quién me ayudó, quién me obstaculizó, identificar modelos femeninos y masculinos.
5. Mi Padre y mi Madre eran originarios del mismo pueblo y si no ¿de qué manera eso repercutió en la relación entre ellos y en la educación que recibió?

6. Si mis padres tenían edades muy diferentes ¿cómo eso se vivía en la relación de pareja y en la manera en que me trataban?

Se deberá proponer que realicen un dibujo en el que ubique a los integrantes de su familia de origen y qué lugar ocupa ella (se proporcionará lápices y hojas para las personas que deseen dibujar así también se proporcionará revistas para que deseen recortar).

La facilitadora deberá estar muy atenta de recuperar los elementos de las diferencias de clases sociales, etnia, raza, religión y por supuesto género, que las mujeres vayan expresando. Asimismo, la facilitadora tendrá que estar muy atenta de rescatar los aspectos positivos y de logro que cada participante mencione para ir construyendo una conciencia de sus habilidades y recursos, a pesar de las dificultades y obstáculos familiares. Por ejemplo, si continuó con sus estudios desde la primaria, secundaria, etc. Si eso fue fácil entre muchas otras cosas que se presenten como logros.

La facilitadora deberá ir tomando nota en el papelógrafo sobre los aspectos mencionados en las preguntas, que permitan ir construyendo las ideas centrales sobre las diferencias y la violencia de género.

**Paso 3:** trabajo corporal se sientan cómodamente y apoyan los pies sobre el suelo, sin cruzar piernas ni brazos, se respira profundamente tres o cuatro veces y en silencio se le pedirá a cada participante, que elabore una carta o un mensaje dirigido a otra mujer (hija, amiga o conocida) a quien quiera transmitir el mensaje de la experiencia vivida de ese día. ¿Qué le gustaría decirle y por qué?

**Paso 4:** cierre: se realizará una plenaria donde la facilitadora podrá reforzar las actividades realizadas, así también se dará un espacio para que las participantes den a conocer sus opiniones con respecto a lo realizado en esta sesión.

**Materiales:** papelógrafos, lápices y hojas en blanco

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 5**

**Tema:** tomo decisiones sobre mi cuerpo.

**Objetivo:** lograr que las participantes tomen sus propias decisiones sobre sí mismas

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** esta dinámica se desarrollará de manera individual, ya que cada participante deberá responder de manera individual las siguientes preguntas en un cuadro que la facilitadora deberá proporcionar, (pegar un papelógrafo en la pared); con las siguientes preguntas se pretende conocer los gustos de cada una de las participantes.

1. ¿Qué te gusta comer?
2. ¿Qué no te gusta comer?
3. ¿Te han obligado a comer algo que no te gusta?
4. ¿Cuál ha sido tu reacción después de comer algo a lo cual te obligaron?

En subgrupos se deberá reflexionar y escribirán en papelógrafos: ¿Qué les obliga a hacer cosas contra su voluntad?

La facilitadora deberá dividir una hoja en cuatro partes y en cada una de ellas las participantes escribirán cada una de las respuestas. De preferencia con las preguntas ya elaboradas e impresas.

**Paso 2:** en plenaria revisaran los papelógrafos que hicieron en subequipos y discutirán los motivos que las llevan a obedecer, someterse y hacer cosas en contra de su deseo y voluntad. La facilitadora favorecerá la discusión en el sentido de identificar que el sometimiento y el complacer al otro/os (as) es parte de la cultura patriarcal que está normada en la obediencia, en la posesión del cuerpo de las mujeres por todos aquellos que estén en un estrato superior de jerarquía, género, edad, clase social, entre otras. Orientando la discusión a aspectos ligados con la dificultad de vivir la sexualidad con placer, vista desde esta reflexión que se acaba de hacer.

En plenaria la facilitadora diferenciará lo coital y lo genital del placer sexual más amplio, ligado a los placeres del cuerpo y por supuesto de la sexualidad

**Paso 3:** la facilitadora deberá escribir las preguntas impresas para cada participante. En lo individual cada participante responderá a otro cuadro con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas me gusta ver?
2. ¿Qué cosas me gusta escuchar?
3. ¿Qué cosas me gusta oler?
4. ¿Qué cosas me gusta tocar?
5. ¿Qué cosas me gusta saborear?
6. ¿Qué cosas me causan placer sexual?

Recuperar los dibujos de los tres ciclos vitales y observar en cada uno la violencia vivida en el cuerpo, escribirlas en tarjetas para luego colocarlas en la línea de la vida empezando por la infancia, adolescencia, juventud y adultez. Formar equipos para responder la pregunta: ¿Qué tipo de violencia física, psicológica y emocional han vivido y qué les decían quienes les observaban, (familia y comunidad)? Y si no les decían nada ¿Cuál creen que hubiera sido su opinión al respecto?

La facilitadora tendrá un listado de los tipos de violencia física, sexual y psicológica. Y después de que las mujeres hayan mencionado todo su trabajo, comparan con la lista para identificar aquellas acciones o expresiones que no habían sido identificadas como violencia. En plenaria colocar una línea de la vida y las tarjetas hechas en los subequipos colocarlas en los periodos de cada cinco años para observar en qué etapa se vivió más violencia, de que tipo fue y que comentaban los que observaban. ¿Cómo eso nos afectó en las siguientes etapas de la vida? ¿Habíamos pensado antes que había una relación entre la violencia de la infancia y la violencia de ahora?

La facilitadora estará muy sensible a considerar que todo aquello que comentaba la familia al presenciar u observar la violencia de alguna manera naturalizaba la violencia, es decir, lo hacía ver y sentir como normal. Este mensaje ha hecho creer que el malestar que han sentido ante la violencia no es válido y por lo mismo dejan de reconocerla como tal.

**Paso 4:** posterior a ello la facilitadora deberá guiar a una visualización interna para que las participantes se pongan en contacto con cada parte de su cuerpo, empezando desde la punta de los pies hasta el tope de la cabeza, identificando dedos, plantas, piel, huesos, órganos internos, músculos y todos los miembros del cuerpo, incluyendo cabello, pestañas, favoreciendo que las participantes se familiaricen con sus sensaciones y con cada parte de su cuerpo para aprender a apropiarse de sí mismas. (se guiará en conjunto a una música).

Cierre: la facilitadora en plenaria resaltaré la importancia de las tomas de decisiones con relación al cuerpo de una mujer.

**Materiales:** hojas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 6**

**Tema:** experiencias de violencia en la familia de origen y en la actual

**Objetivo:** identificar el impacto de la violencia desde el contexto familiar

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** en esta sesión las participantes deberán recordar si la familia tenía formas específicas de iniciar actos de violencia mencionar ¿cuáles? y comentarlo. La facilitadora pedirá a las participantes escribir en unas fichas un listado de violencias que pudieron o lo están presenciando, también se pedirá que si algunas de las participantes ejercen algún tipo de violencia hacia ellas mismas también puede anotar en el listado, dicha violencia ya sea por acción u omisión (Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas).

Las participantes de manera individual reflexionarán acerca de las formas de violencia que atravesaron o están atravesando. Escribirán sus respuestas en tarjetas de manera anónima para luego pegarlas sobre el papelógrafo que posteriormente se pegara en la pared.

**Paso 2:** la facilitadora esperará a que las participantes elaboren sus listas y después pondrá en la pared la lista para comparar y reflexionar entre todas. Es muy importante no hacerlas sentir culpables por ejercer omisiones o acciones de violencia contra sí mismas.

**Paso 3:** en dos subgrupos, cada equipo tendrá que elegir un hecho real que represente formas de violencia, un equipo representará violencia por omisión (violencia física y violencia verbal) y otro equipo presentará violencia por acción (daños no accidentales). Se pondrán de acuerdo en los ejemplos que permitan reconocer las omisiones y las acciones violentas y definirán a los personajes y la manera de representarlo en un sociodrama

**Paso 4:** en plenaria, cada equipo representará su dramatización mientras el resto del grupo observará con atención y críticamente irá identificando y tomando notas sobre las acciones y omisiones que puedan ir captando. Después de cada representación comentar acerca de los tipos de violencia que pudieron reconocer, incluyendo las de la lista que presentó la facilitadora. Cierre, se brindará un espacio donde la facilitadora resaltará lo que es la violencia en la familia, las participantes podrán expresar lo que sintieron al realizar ese listado y qué experimentaron durante la dramatización.

**Materiales:** papelógrafo, lápices y hojas en blanco

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 7**

**Tema:** estableciendo confianza

**Objetivo:** promover la confianza en sí mismas y en otras participantes.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** para iniciar, siempre es bueno comenzar las sesiones con un recuento breve de la sesión anterior el grupo debe convertirse en lugares seguros para las participantes; para dar inicio a esta actividad la facilitadora comenzará con la definición de la confianza, solidaridad y amistad, para ello la facilitadora pedirá a las participantes que de forma colectiva puedan conceptualizar lo que significa confianza, solidaridad y

amistad. Se recomienda utilizar la técnica “Lluvia de Ideas”. Luego preguntar: ¿Qué papel juegan estos tres términos en la vida de las mujeres?, posteriormente hace una reflexión respecto al papel aprendido de ver a las otras mujeres como rivales y enemigas, y nuestras propias dificultades en confiar en otras mujeres.

**Paso 2:** dentro de esta actividad se explorarán los niveles de confianza de las participantes dentro y fuera del grupo, posteriormente se distribuirá a cada participante una hoja de papel con preguntas y reflexiones siguientes:

- a. Durante los primeros años de mi vida confiaba en:
- b. Las consecuencias de esta confianza fueron:
- c. De esta experiencia aprendí que:
- d. Qué características tiene una persona confiable para mí:
- e. Qué características me gustaría que tuvieran las personas que se relacionan conmigo:
- f. Cuáles son las características negativas y positivas de las personas que están más cercanas a mí:
  - Positivas:
  - Negativas:

La reflexión de esta sesión debe incluir conversaciones sobre la infancia, adolescencia/juventud y adultez de cada participante y su relación con los progenitores y amigos(as) o personas cercanas a ella durante los primeros años de su vida, es importante recordar que muchas de las situaciones que viven las mujeres sobrevivientes de violencia, como rabia o sentimientos de culpa, están estrechamente relacionadas a los niveles de confianza depositados en diferentes momentos en determinadas personas como; el padre que la incestó o la abandonó, la madre que la discriminaba, el hermano, tío, primo, amigo, novio o vecino que la violó, el compañero o esposo que la maltrata, etc. De ahí que se hace sumamente importante empezar a restablecer la confianza de la mujer en sí misma y en las personas de su medio. Es importante también que aprenda a discriminar entre las

personas que puede o no confiar; esta selección puede partir de las características asignadas y discutidas en el grupo sobre las personas confiables que cada una desea.

**Paso 3:** como una tercera actividad, la facilitadora pedirá a las participantes escribir en una hoja de papel la siguiente pregunta:

¿Qué acciones puedo construir en mi vida para sentirme apoyada por mí misma?

A corto plazo

A mediano plazo

A largo plazo

Una vez respondida esta pregunta se procederá a realizar una plenaria compartiendo sus repuestas en el grupo, la facilitadora deberá reforzar las participaciones de las participantes.

**Paso 4:** se debe terminar la sesión con el ejercicio que consiste en una plenaria donde las participantes puedan indicar ¿qué nos dejó el grupo?, y dándose un abrazo cariñoso entre todas.

**Materiales:** papelógrafo, lápices y hojas en blanco

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 8**

**Tema:** teoría sexo-género

**Objetivo:** promover la toma de decisiones y reflexionar la situación de igualdad

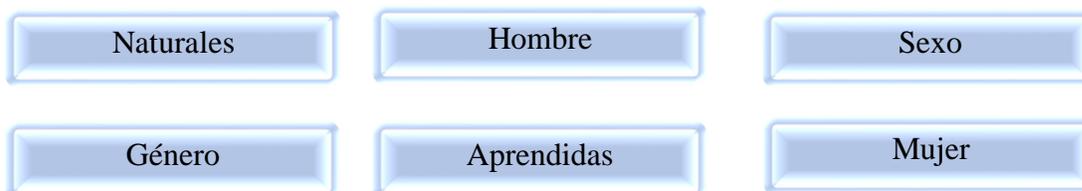
### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** para dar inicio a la sesión la facilitadora deberá dar a conocer el objetivo de acuerdo como se lo conceptualiza al sexo-género, las participantes podrán expresar sus opiniones con respecto al tema, tema que ofrece un enfoque humanitario, de igualdad y equidad, esto ayuda a identificar cómo el origen de los problemas de violencia contra la mujer parte de vivir en una sociedad que discrimina a las mujeres y que las coloca en una

situación de desigualdad. Así como la clase, la raza, la etnia y la edad, el género constituye una fuente de opresión y de problemas que determina la posición de las mujeres y los hombres dentro de la familia y en la sociedad.

La violencia contra la mujer se origina en un ejercicio de desigual de poder y control que se da en las relaciones entre ambos sexos; la desigualdad es producto de la socialización en formas diferentes por razones de género.

**Paso 2:** antes de iniciar la sesión, la encargada deberá elaborar seis tarjetas grandes con los conceptos:

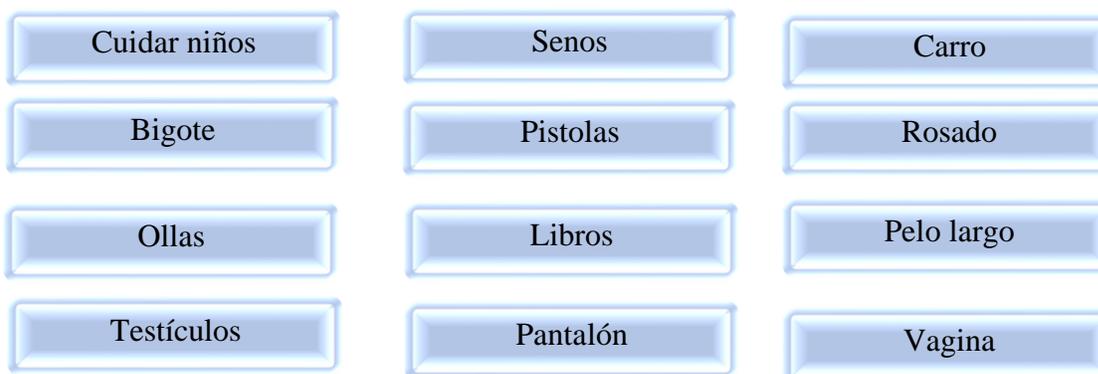


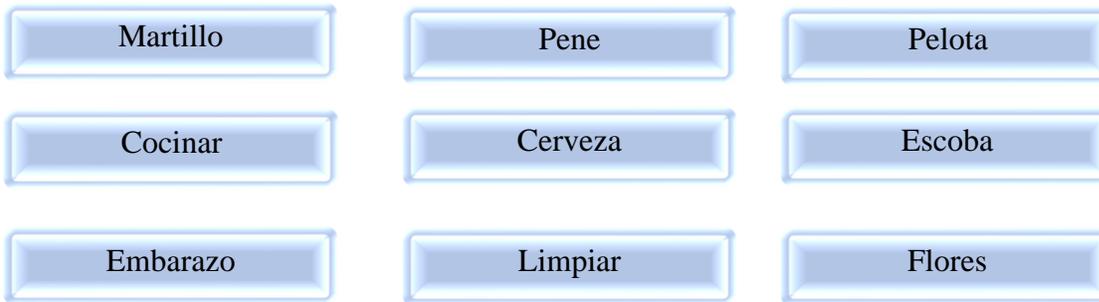
Las tarjetas de SEXO y GÉNERO deberán de incluir, cada una, la explicación siguiente:

**SEXO:** son las características biológicas o naturales con las que nacemos y que diferencian tanto a las mujeres como a los hombres.

**GÉNERO:** son todas las características que aprendemos, no nacemos con ellas. Es lo que la sociedad nos enseña: creencias, actitudes, valores, conductas, roles, atributos, cualidades, capacidades, etc., propias para los hombres y para las mujeres.

Además de las seis anteriores, en unas tarjetas de cartulina de menor tamaño deberá escribir, en cada tarjeta, palabras como los siguientes:





Estas palabras son una sugerencia; la facilitadora podrá incluir o cambiar por otras a medida que vaya dominando la técnica. Se iniciarán las actividades distribuyendo a cada integrante del grupo una o más tarjetas, agotándolas y procurando la participación de todas. La facilitadora colocará en una pizarra o en una pared, a manera de columna, las tarjetas con los conceptos:



Las participantes procederán a colocar sus tarjetas debajo de estos dos conceptos o categorías.

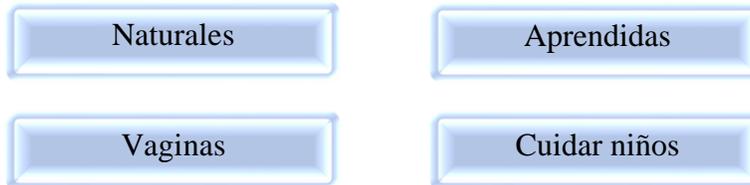
La facilitadora explicará a las participantes que tendrán que decidirse por la categoría y/o columna bajo la cual, según su criterio, pueda encajar mejor la tarjeta. No se aceptan posiciones neutrales o en medio, todas las tarjetas deberán de estar colocadas bajo una u otra columna.

Una vez ubicadas todas las tarjetas se pregunta al grupo si está de acuerdo sobre la forma en que fueron colocadas. Si alguien no lo está, deberá de convencer a la dueña de la tarjeta de por qué considera que debe cambiarse. Si se logra convencer, la tarjeta cambia de columna; de lo contrario, permanecerá en la posición donde fue colocada por la dueña de la tarjeta.

**Paso 3:** para continuar con la técnica, se recogen y redistribuyen todas las tarjetas, pero ahora, debajo de otros dos conceptos o categorías:



Un ejemplo de esta segunda colocación es:



De igual manera que en la colocación anterior, se procede a discutir con el grupo sobre la ubicación de las tarjetas. Si alguna de las participantes no está de acuerdo, deberá convencer a la dueña de la tarjeta de por qué considera que debe cambiarse.

Posteriormente, la facilitadora procede a explicar el concepto SEXO y GÉNERO: colocará la tarjeta SEXO junto con su explicación sustituyendo la tarjeta NATURALES, y la tarjeta GÉNERO con su explicación sustituyendo la tarjeta APRENDIDAS. Dentro de su explicación, se asegurará de que las tarjetas colocadas por las participantes se encuentran en la columna donde realmente corresponden, explicando las razones para trasladar aquellas mal ubicadas.

Podrá hacer comentarios como los siguientes:

- El género establece derechos, obligaciones y prohibiciones distintas para hombres y mujeres; es decir, crea desigualdades e injusticias. Estas desigualdades colocan a las mujeres en una posición de subordinación. Por esta desventaja, los hombres obtienen privilegios que las mujeres no poseen.
- A lo largo de nuestra vida y en todos los espacios se nos enseña, a mujeres y hombres, que existen características asignadas a cada sexo que deben cumplirse y reproducirse

Para graficar un resumen de todo el ejercicio, será de utilidad presentar algunas de las dos cartulinas que se sugieren a continuación, previamente elaboradas y con el contenido siguiente:

Cartulina resumen N° 1

SEXO	GÉNERO	SEXO	GÉNERO
------	--------	------	--------

Las Mujeres	Las Mujeres	Los Hombres	Los Hombres
Producen óvulos	Se les enseña a ser débiles, sumisas, dependientes	Producen espermatozoides	Se les enseña a ser fuertes, autoritarios, independientes
Su aparato reproductivo es interno	Se les prepara para asumir labores domésticas, cuidar niños/ as	Su aparato reproductivo es externo	Se les prepara para labores que generen ingresos.
Pueden quedar embarazadas y dar pecho	Las mujeres están” viejas “después de los 40 años	No pueden quedar “embarazados” o dar pecho.	Los hombres son “interesantes” después de los 40 años

Cartulina resumen N°2

<b>Sexo</b>	<b>Género</b>
<p>Biológico/ Natural</p> <p>Por consiguiente</p> <p>No puede cambiarse</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo las mujeres pueden dar a luz</li> <li>• Sólo los hombres pueden fecundar</li> </ul>	<p>Cultural/Aprendido</p> <p>Por consiguiente</p> <p>Puede cambiarse</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujeres y hombres pueden trabajar de: profesoras/es; ingenieras/os; obreras/os.</li> <li>• Mujeres y hombres pueden cuidar a los niños/as y ancianas/os.</li> </ul>

**Paso 4:** para culminar con esta sesión la facilitadora dará una tarea a las participantes para reflexionar sobre las cosas que hacemos cada día, cuáles de esas son aprendidas y cuáles son naturales, posterior para el cierre se procederá a una plenaria

donde se dará un espacio a cada participante para poder expresar lo que piensa con respecto a la sesión y que aprendieron.

**Materiales:** papelógrafo, tarjetas, lápices y hojas en blanco

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 9**

**Tema:** ciclo de violencia

**Objetivo:** promover una reflexión sobre la violencia contra la mujer a partir de las vivencias personales y colectivas

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** al momento de comenzar es necesario explicar que en esta sesión se trata de ofrecer una noción de violencia para cada una, distinguiendo y precisando las características y manifestaciones de los hechos violentos, los sentimientos que producen y las explicaciones que les damos. Asimismo, es importante recalcar en todo momento que la violencia responde a un patrón de conducta que tiende a repetirse y que llamamos Ciclo de Violencia Doméstica.

Se comenzará la actividad con la técnica «bola de nieve», utilizando una cartulina o papelógrafo (papel grande para que puede ser visto por todo el grupo) que tenga como título la pregunta ¿Qué es violencia para mí? Este papelógrafo también deberá de contener el cuadro siguiente:

<b>Hechos violentos y sus diferentes manifestaciones</b>	<b>Sentimientos que nos producen los hechos violentos</b>	<b>Explicaciones o razones que damos a los hechos violentos</b>
Golpes	Impotencia	Problemas en el trabajo
Relaciones sexuales en formas no deseadas	Humillación	Inexperiencia
Destrucción de objetos	Rabia	Desesperación por los problemas familiares

La pregunta será contestada por cada integrante del grupo y su respuesta anotada en el papelógrafo en la columna que corresponda. La facilitadora deberá motivar la participación de todas las mujeres. Cada opinión se anotará en el cuadro anterior. En la medida que cada integrante expresa lo que es violencia para ella hay que procurar que destaque:

Hechos o manifestaciones de violencia que ha vivido

Sentimientos que le han producido los hechos de violencia

Explicaciones que le da al hecho violento.

**Paso 2:** luego de completar el cuadro anterior, la facilitadora relacionará los diferentes hechos o manifestaciones anotadas con los distintos tipos de violencia doméstica:

- Física
- Emocional
- Sexual
- Patrimonial

Para lograr esta identificación, en un papelógrafo dibujará cuatro columnas, cada una de ellas rotulada con un tipo de violencia. Siempre mediante la técnica “bola de nieve” y utilizando el cuadro del numeral 2, el grupo irá indicando a la facilitadora dónde se podrá colocar cada tipo de violencia.

Posteriormente, la facilitadora ampliará los conceptos trabajados, con las explicaciones que se sugieren a continuación:

- La Violencia física es la forma más mencionada por las personas, la Violencia Física se expresa en acciones como:

- |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Golpes</li><li>- Empujones</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------|

- Patadas
- Escupir
- Tirar objetos
- Cachetadas

• La violencia emocional o psicológica aun cuando no es fácil de identificar, es una de las más perjudiciales por los daños que ocasiona a corto y largo plazo en la persona, Este tipo de violencia se manifiesta en hechos como:

- Insultos
- Persecución
- Intimidación
- Amenazas
- Avergonzarla
- Humillaciones
- No Permitirle Trabajar o Estudiar
- Burlas
- Aislarla de Amistades y Familiares
- Acusaciones
- Todo Tipo de Agresiones Verbales
- Reclamos
- Sacarla de la Casa

• Violencia sexual. Se manifiesta de diversas maneras:

- Obligar a la mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, siempre y cuando no constituya delito de violación
- Forzarla a tener relaciones sexuales en formas o manoseos que no le gustan; - obligarla a prostituirse
- Presionarla o exigirle a embarazarse o abortar
- Burlarse de su cuerpo o sexualidad;
- Contar sobre las relaciones sexuales con otras mujeres, de forma insistente con fines de humillar o causar malestar en su pareja

- Obligarla a tener sexo sádico, que lastima u ocasiona algún tipo de daño.

- Violencia patrimonial se refiere a la restricción o limitación de bienes y recursos de una persona hacia la familia, sin importar su naturaleza o quién la genera, esto le afecta a todo el grupo familiar, especialmente a las mujeres.

-Limitar los gastos de su pareja

-Prohibirle trabajar

-Codician los gastos

-Prohibir las tomas de decisiones

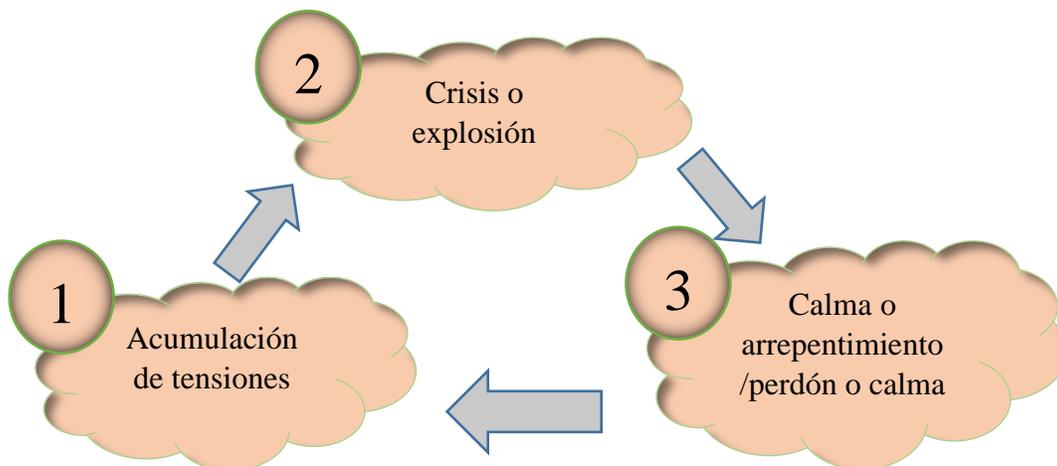
-Obligar a rendir cuenta

-Ocultar documentos personas

-Quitar documentos

Es necesario entonces, reflexionar que éste es un problema social por lo que la mujer maltratada debe saber que hay otras mujeres pasando la misma situación y que la sociedad no debe permitir ni tolerar tales actos.

**Paso 3:** para entender qué pasa entre una pareja que está envuelta en esta problemática, es fundamental conocer el ciclo de violencia doméstica. La facilitadora procede a explicar el ciclo de violencia doméstica utilizando el dibujo siguiente:



Por medio de la técnica de «bola de nieve», la facilitadora pedirá a las integrantes del grupo que compartan sus experiencias sobre el tema de acuerdo a las tres fases del ciclo. Se buscará discutir sobre cada fase:

Se podrá tomar en cuenta las siguientes preguntas:

¿Qué sucede antes de la violencia?; ¿por qué y cómo empezó la fase de acumulación de tensión?; ¿cómo reaccionó y qué hizo para detener la tensión?

La agresión en sí: ¿cómo se dio y vivió la fase de violencia?

¿Qué ocurre después del hecho violento?; ¿cómo se dio y cómo vivimos la luna de miel?

¿qué papel juega la fase del arrepentimiento o calma en el ciclo?

La facilitadora explicará que no es cierto que un hombre al golpear por primera vez a su pareja experimente un absoluto arrepentimiento. Cuando se adopta la violencia como una forma de actuar entre las parejas existe un patrón de conducta que tiende a repetirse. Una sola vez basta para desencadenar, en la mayoría de casos, un círculo vicioso que se conoce como el ciclo de violencia doméstica. Este ciclo de violencia no termina por sí solo. Aparentemente la etapa de arrepentimiento termina porque el hombre violento promete cambiar, pero eso no es cierto, el ciclo tiende a repetirse una vez que se da la violencia ya que la misma es producto de patrones socio-culturales aprendidos.

Para explicar con mayor profundidad las fases del ciclo de la violencia, la facilitadora puede brindar la siguiente información:

- Las fases del ciclo de violencia son las siguientes:

**Acumulación de Tensión:** esta fase puede ser corta o larga; comienza con actos como reclamos, quejas, insultos, amenazas, críticas, acusaciones, aislamiento y malhumor. Esta fase la mujer trata de calmar al hombre y disculpa su comportamiento, se muestra complaciente intentando evitar las explosiones de cólera, se mantiene nerviosa y pide al resto de la familia que no estimulen el enojo.

**Crisis o Explosión Violenta:** es la más corta de las tres fases y consiste en la descarga de las tensiones acumuladas. En esta fase la violencia se manifiesta a través de sus diferentes

formas física, psicológica o emocional, sexual o patrimonial, el beneficio que siente el hombre es descargar la tensión y lograr la sumisión de la mujer.

**Calma o de Arrepentimiento / Perdón o Calma:** esta fase se caracteriza por la actitud de aparente arrepentimiento del agresor: él pide perdón, llora, promete cambiar, busca ayuda, va a la iglesia, a los alcohólicos anónimos, envía flores, trae regalos, dice “te quiero”, etc.

Posterior a ello se procederá a una plenaria dando lugar a las participantes que den sus puntos de vistas con respecto a cada uno de las fases mencionadas.

**Paso 4:** al finalizar la sesión grupal, la facilitadora pedirá a una de las integrantes que lea al resto del grupo la lectura siguiente:

**¡Recibí flores hoy!**

No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio porque él me mandó flores hoy.

**¡Recibí flores hoy!**

No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahorcarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas uno despierta y sabe que no es real, me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados, pero yo sé que está arrepentido; porque él me mando flores hoy.

**¡Recibí flores hoy!**

Y no es el «Día del Amor o de San Valentín» o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

**¡Recibí flores hoy!**

Hoy es un día muy especial: es el día de mi funeral. Anoche por fin logró matarme. Me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo. Si hubiera aceptado la ayuda profesional. ¡Hoy no hubiera recibido flores!

¡Por una vida mejor! ¡Por una vida sin violencia!

Al terminar de leer la carta, la facilitadora aportara a la sesión dando a conocer su punto de vista con respecto a las actividades, posterior a ello se pedirá a cada integrante del grupo que si alguna de ellas quisiera expresar cómo se sintió y cuál es su reflexión.

**Materiales:** papelógrafo, lápices y hojas en blanco

**Duración:** aproximadamente 2 horas

### **Sesión 10**

**Tema:** ¿por qué golpea el hombre?

**Objetivo:** identificar en grupo las causas desencadenantes y/o manifiestas por las cuales el hombre golpea

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** para dar inicio a la primera actividad la facilitadora pedirá a las participantes que se formen en pareja. Cada pareja conversará sobre las diferentes interpretaciones y explicaciones que hacen las mujeres sobre las causas de la violencia. Cada una compartirá con su pareja las causas que cree son motivo de la violencia. Para este trabajo, se puede dar un tiempo de 15 minutos. Se repartirá a cada mujer una tarjeta de cartulina de color para que escriba en ella, con pocas palabras, la causa desencadenante de la violencia que su pareja le dijo. Por ejemplo: por problemas económicos. Cuando ya estén elaboradas todas las tarjetas, se procede a reunir nuevamente todo el grupo (plenaria). Cada mujer pasará a pegar en una pared (si se cuenta con los recursos, se sugiere el uso de una pizarra de corcho) la tarjeta de color donde está expresada la causa que le compartió su pareja. Al final, se podrá ver en la pared el conjunto de causas o razones que el grupo encontró.

Un ejemplo de lista probable como resultado del trabajo grupal puede ser la siguiente:

Alcoholismo	Desconfianza	Exigir derechos
Celos	Machismo	Pedir para el gasto
Infidelidad del hombre	Para sacarla de la casa	Por tener mal carácter
Por impedir maltrato a hijos/as	Por no tener relaciones sexuales	Por trabajar fuera de casa

**Paso 2:** posteriormente la facilitadora procederá a explicar las causas de la violencia realizando la dinámica de la historia de «Juan y Juana». En esta historia podemos ver cómo, a través de la socialización que se les brinda a niñas y niños, éstos adquieren comportamientos diferentes. A la niña se le forma y condiciona a ser débil, sumisa y obediente; al varón fuerte, posesivo y agresivo. Estas actitudes asumidas por el hombre, muchas veces se convierten en agresividad contra la mujer. Esta es una de las razones por la cual la violencia doméstica es producto de esos patrones socioculturales. Posterior a ello las participantes forman un círculo y se van pasando una pelota, en forma rápida y en direcciones arbitrarias. El ejercicio consiste en crear dos historias, primero la de la mujer llamada Juana y luego la de un hombre llamado Juan. Cada vez que alguien toma la pelota, debe decir algo relacionado con la vida de un personaje imaginario, de tal manera que colectivamente se va construyendo una especie de biografía: Juana nació en un lugar donde ayudaba a su mamá en las labores de la casa... Y así sucesivamente hasta crear la historia completa de su vida (sus condicionamientos, sus anhelos y aspiraciones, lo que alcanzó a realizar) y finalmente forman en que muere.

Luego se hace lo mismo sobre la vida de Juan.

Después de crear las dos historias, en grupo se comparan los elementos de cada una de las historias referidas a los valores del Hombre-Mujer. En dicho análisis, generalmente se llega a evidenciar la opresión de que es víctima la mujer. Así mismo como se van imponiendo desde pequeños los roles sexuales. Es conveniente que una persona o el

instructor vaya anotando en el rotafolio los elementos importantes que permiten el análisis posterior.

La facilitadora guía a las participantes a analizar, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. Posterior a ello se procederá a realizar las siguientes preguntas:

¿Qué nos dice esta historia?

¿Qué diferencias hay entre la forma en que educaron a Juan y a Juana?

¿Cómo adquirieron Juan y Juana estos comportamientos?

Las respuestas se van anotando en un papelógrafo o donde todo el grupo las pueda apreciar, como resumen de la actividad del día, la facilitadora explicará que la causa real de la violencia doméstica es: el ejercicio de poder y/o control del hombre y la condición subordinada de la mujer.

Al hacer uso de la violencia el hombre agresor pretende:

- a. Lograr que la mujer se debilite.
- b. Que la mujer pierda confianza en sí misma.
- c. Ejercer control y poder absoluto sobre la vida de la mujer

**Paso 3:** esta actividad consiste en un ejercicio de visualización. Para ello, es necesario conseguir una grabadora, un cassette de música suave y una habitación libre de interrupciones.

Se pedirá a las mujeres que se coloquen donde quieran y lo más cómodamente posible. Encender la grabadora y poner el volumen de manera que se pueda escuchar claramente la voz de la encargada. Posterior a ello se pedirá a las mujeres que cierren los ojos, traten de relajarse, respiren lenta y profundamente. Cuando todas estén relajadas, se les dice: «vamos hacer un viaje donde vamos a recrear el recuerdo» y se procederá a dar lectura al texto siguiente:

<b>«La Nube»</b>
------------------

Vamos a realizar un viaje imaginario por diferentes etapas de nuestra vida en donde recordaremos episodios lindos, pero también episodios difíciles. Pensemos que dicho viaje lo vamos a realizar en una nube. Estamos en un día soleado, no sentimos frío ni calor, la temperatura está perfecta, nos sentimos relajadas, tranquilas, el sol está brillante, resplandeciente, miramos el firmamento, encontramos nubes de diferentes tamaños, gorditas, alargaditas, pequeñas, unas más grandes que otras, unas nubes me gustan, otras no. En este panorama y en este paisaje de nubes, elijo una nube.

La que quiero, la que más me gusta, esta nube pasea por todos los rincones de la ciudad.

Una nube que recorre todos los cerros, vemos la Catedral, el Picacho y sentimos el verde refrescante que cubre los cerros, los diferentes verdes, los diferentes matices de verde, unos más claros que otros.

En medio de este paisaje, en donde nosotras somos protagonistas, en donde somos parte del paisaje hacemos un viaje al pasado, retornamos al pasado.

Pensemos cuando éramos niñas, recorreremos los rincones de ese sitio, de esa casa, en donde pasamos la mayor parte de nuestra niñez, de nuestra infancia, recordemos los olores, los colores, recordemos las personas con quienes vivíamos, la forma como nos trataban, recordemos cómo nos sentíamos en aquella época, el lugar donde vivíamos.

Guardamos estas imágenes en nuestro recuerdo, en nuestra memoria. Cada vez, las imágenes van desapareciendo, cada vez nos vamos alejando del sitio que visitamos. La nube que nos pasea por la ciudad continúa su camino, cada una de nosotras disfruta del recorrido y del viaje. De igual manera recordemos la adolescencia. ¿Cómo viviste tu primera menstruación, te lo habían explicado antes, cómo te hicieron sentir los demás?; ¿Cuándo te comenzaron a gustar los muchachos o tú a ellos; cómo te relacionabas con ellos?; ¿Qué sueños tenías sobre tu vida futura: estudios, familia, trabajo, relación de pareja?; ¿Cómo era tu relación con tu propia familia?; ¿Cómo te vestías y te arreglabas?; ¿Cómo viviste los noviazgos, fueron experiencias buenas o no tanto?; ¿Qué ideas tenías de lo que significaba ser madre, esposa o compañera? Recordemos también nuestra etapa adulta, la vida de cada una de nosotras, la etapa que estamos viviendo, recordemos el momento cuando decidimos vivir con alguien, o casarnos o tener hijos e hijas, la forma

como nos relacionamos con estas personas, como nos relacionamos con las personas con quienes vivimos, con quienes compartimos un espacio familiar, la vida cotidiana, el diario vivir.

Pensemos en las cosas que nos resultan difícil comprender, recordemos y concentrémonos en lo que sentimos, pensemos en lo que nos resulta difícil vivir, pensemos en los cambios que queremos hacer, en las cosas que queremos cambiar, pensemos en lo que no queremos seguir viviendo.

Guardemos estos recuerdos en la memoria, seguimos recorriendo la ciudad en nuestra nube, hay nubes de todos los tamaños, cada vez las imágenes de la ciudad son más lejanas, nos vamos acercando a este espacio, nos retiramos de la nube, nos bajamos de la nube, estamos aquí ahora, escuchamos el sonido de los carros, sentimos la respiración de nuestras compañeras, sentimos la temperatura, hace frío o calor, nos gusta o no

Se pedirá a las participantes abrir los ojos, al terminar del leer el texto, la facilitadora preguntará al grupo:

¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ¿Les resultó difícil o fácil recordar los diferentes momentos? ¿Cuáles fueron los recuerdos más bonitos? ¿Cuáles fueron los recuerdos dolorosos?, posterior a la plenaria.

Cierre: la facilitadora deberá resaltar reforzar los puntos de vista de cada participante

**Materiales:** papelógrafo, lápices y hojas en blanco

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 11**

**Tema:** proceso del duelo y/o separación

**Objetivo:** lograr que las participantes identifiquen el proceso de duelo y/o separación

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** se comenzará hablando del objetivo de la sesión el cual está relacionado con la separación como fenómeno psicológico, que es entendido como un duelo por nuestro aparato psíquico. Para esta actividad que se basa en los sentimientos que acompañan a la separación, se utilizará varias tarjetas previamente elaboradas donde estén escritas las seis etapas del duelo (separación de su pareja); hacer una introducción de este proceso psíquico de duelo provocado por la separación, de acuerdo a los aportes que sobre el tema hace la psicóloga y terapeuta; para ello se plantea que la reacción a la muerte, separación, pérdida y/o ruptura con los seres queridos, implica el pasar por las siguientes etapas las cuales la facilitadora dará a conocer en el grupo:

a. Negación y aislamiento. Lógica e instantánea reacción psicológica ante el choque de la pérdida. Esta reacción se caracteriza por la falta de recuerdos. Frases comunes en esta etapa: «Esto no es posible, no es cierto que él quiera dejarme».

b. Enojo (ira - cólera). Con los supuestos responsables de la pérdida o contra sí misma. Ejemplo: «Él no me puede hacer esto, después de todo lo que he hecho por él».

c. Justificación. Actitud generalmente acompañada de una idealización hacia la persona perdida. Ejemplo: «Seguro que es algo que he hecho mal ...no soy muy atractiva, ni joven, ni inteligente. Posiblemente se va con una mujer maravillosa».

d. Depresión. Estado caracterizado por una tristeza exagerada. Al llegar a este momento la mujer enfrenta la realidad y aunque parezca que se está poniendo peor, no es cierto; lo que pasa es que está comenzando a aceptar una realidad dolorosa y ésta es una parte importante del proceso de mejorar.

e. Aceptación con aislamiento. Está todavía herida y no dispuesta a probar una nueva relación. Necesita protegerse y consolarse un poco más quedándose sola por bastante tiempo.

f. Aceptación con comunicación y esperanza. En esta etapa piensa que, después de todo, algo bueno saldrá de todo esto. La mujer puede sentir paz, tranquilidad, la recuperación de la dignidad y una nueva energía que le permitirá dejar atrás el pasado e invertir esfuerzos en el presente y en el futuro.

Posteriormente la facilitadora preguntará a las participantes que si alguna de ellas ha travesado una de estas etapas y que describa como es que sentía en ese momento y así sucesivamente se va realizando con las demás participantes, por último, la facilitadora reforzara cada participación.

**Paso 2:** continuando con la sesión los sentimientos personales frente a la separación, la facilitadora ofrecerá un tiempo de unos veinte minutos para permitir a cada una de las integrantes del grupo que, en forma voluntaria, exprese y comparta con el resto cómo se ha estado sintiendo últimamente. Con la utilización de la técnica «Lluvia de Ideas», pedir a cada una de las participantes que intente ubicarse en la etapa del proceso del duelo en que se encuentra, compartiendo su experiencia con el resto de las compañeras. Al final de este ejercicio, distribuir entre las mujeres hojas en blanco para la elaboración de una lista individual de aliadas / os o redes de apoyo a quienes cada una de ellas podría acudir o llamar cuando necesite ayuda.

**Paso 3:** cierre: la facilitadora reforzará la actividad dando a conocer su opinión con respecto a lo que las participantes pudieron describir o mencionar después de la actividad, con respecto al proceso de duelo.

**Materiales:** lápices y hojas blancas

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 12**

**Tema:** el agresor en relación a la violencia

**Objetivo:** logrará que las participantes identifiquen la relación entre el agresor y la violencia.

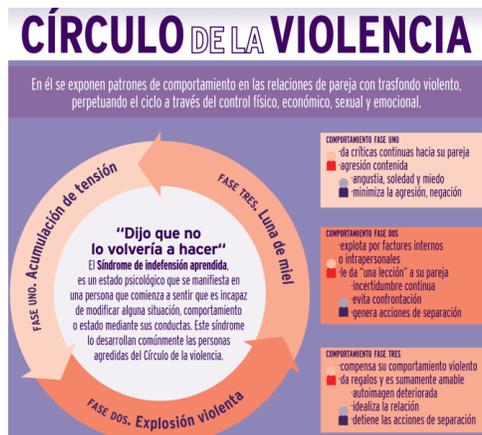
### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** se dará inicio a la dinámica la misma que consiste en realizar una introspección para obtener información psico corporal respecto al sentimiento que se tiene en estas relaciones; para ello, la facilitadora dirá al grupo: “Quiero que piensen en sus

relaciones: – En las relaciones en las que, tiene poder sobre otra persona. Ejemplo: soy jefa, madre, padre, marido, etc. – En relaciones donde, está bajo el poder de decisión de otra persona con autoridad. Ejemplo: empleada, hija menor, alumna. Se pedirá que hagan una lista mencionando las personas con las que, tienen una posición de sumisión, y de personas con las que, tiene poder para decidir sobre ellas”. Se dará un espacio para que hagan la lista y la compartan en el grupo donde cada participante podrá intervenir por turno para que expresen lo que sienten con esta actividad. Se incitará en que expresen lo que sienten, no lo que creen o racionalizan. Puede ayudarles pidiendo que cierren los ojos y sientan lo que el cuerpo les transmite.

**Paso 2:** para esta segunda actividad la facilitadora indicara a las participantes que deben de formar parejas, luego se presentará unas bolillas de colores y un listado de las violencia , la actividad consiste en que cada participante tome una bolilla y la ubique en el listado de violencia y se le pedirá que indique si en algún momento llego a atravesar por una situación de ese tipo de violencia y qué hizo para enfrentarlo, después la facilitadora preguntara a las participantes ¿En qué lugar de todos los que aparecen en el circuito, es donde se ejerce esa violencia? las participantes deberán responder y ubicar un círculo del color de la violencia en donde saben que se ejerce. La facilitadora deberá proponer que realicen una reflexión, para ello se tomará algunos puntos en consideración:

- ✚ ¿Porque creen que allí se ejerce violencia y quien es el agresor?
- ✚ ¿Por qué creen que sucede?
- ✚ ¿Qué opinión merecen estos hechos de agresión?
- ✚ ¿Qué piensan que se puede hacer para transformar la situación?
- ✚ Hay un lugar en el círculo donde podamos encontrar ayuda ante alguna violencia ejercida por mi agresor.
- ✚ Se reflexiona sobre la violencia vivida y posibles soluciones que se hayan podido dar y lo que se puede dar.



**Paso 3:** cierre: en plenaria se resaltaré el actuar de la violencia en relación al agresor, desde la perspectiva de cada participante.

**Materiales:** el círculo, bolitas de colores y hojas

**Duración:** aproximadamente 2 horas

### Sesión 13

**Tema:** diálogo

**Objetivo:** fortalecer el diálogo entre las participantes mediante las actividades.

#### Descripción de la actividad:

**Paso 1:** para dar inicio a la actividad la facilitadora deberá leer al grupo los siguientes comentarios: tanto deporte que haces, te podías arreglar un poco más, las mujeres con carrera que trabajan son unas desgraciadas que no tienen tiempo de estar con sus hijos y muchas no tienen ni hijos, ella se va unos días de vacaciones a hacer montañismo, él dice: “Te podías gastar el dinero en arreglarte un poco”. Posteriormente se realizará la siguiente pregunta: ¿Les son familiares estos comentarios?, se deberá pedir ejemplos de otros parecidos cada participante deberá dar su comentario con respecto al ejemplo también podrá explicar cómo es que actuó ante esa situación. Después el grupo se dividirá en subgrupos y deberán hablar sobre las ventajas/desventajas de:

A) La mujer “Objeto”.

B) La mujer “Ama de Casa”.

C) La mujer “Madre y Actual” que trata de combinar los roles tradicionales con una profesión.

D) La mujer “Soltera con Trabajo y Sin Hijos”.

Posteriormente se pedirá una portavoz de cada subgrupo resuma brevemente las ventajas y desventajas, manteniendo un turno de palabra la facilitadora podrá reforzar cada respuesta de las participantes.

**Paso 2:** como una segunda actividad se realizará un psicodrama: una pareja dialogando. Se escogerá dos personas que tomen los roles de mujer-hombre. Este monólogo se centrará en una conversación doméstica en la que la mujer habla de las siguientes circunstancias: Tema: conversación de pareja/monólogo en que la mujer se queja de: Nadie se preocupa de mis necesidades, parece que nadie me quiere, no tengo tiempo para mí, cuando intento hablar contigo (compañero/esposo), te rehúsas encerrándote en ti mismo. (No contesta o no escucha o habla por hablar y luego no ha pasado nada), no puedo ni ponerme enferma porque no hay nadie en esta casa que me cuide: para colmo, cada vez que invita un amigo o familiar ni me avisas, y esperas que yo esté de anfitriona. Si no lo hago, me ofendes diciéndome que soy insociable. (5 minutos). El hombre contesta improvisando. Después se facilitará un turno de palabra breve, en el que las personas se turnan para decir lo que sienten (no lo que piensan) después de haber presenciado la exposición. Se procede a una plenaria con aportaciones con respecto al tema tratado.

**Paso 3:** como última actividad la facilitadora escribirá las maniobras de engaño en la pizarra usando la introducción a esta actividad. Se pondrá algunos ejemplos tales como: “Él huele a perfume. Ella lo percibe. Él niega el olor”. “Cuidaré de los niños por igual (antes). No puedo cuidar de los niños porque tengo trabajo (después)”. “Cocinas de maravilla, por eso prefiero que lo hagas tú”. Relaciónelos con los tipos de maniobras señalados en la introducción. Se pedirá al grupo que ponga otros ejemplos que se le ocurran sobre cada una de las maniobras mencionadas. Se podrán formar subgrupos de

tres o cuatro personas y que realicen la misma actividad. Posteriormente se expondrán sus ejemplos. Cuando hayan terminado todos los subgrupos, se facilita un diálogo sin dejar que nadie domine el grupo. y por turno de palabra hacer una puesta en común.

Cierre; se realizará una plenaria donde la facilitadora podrá reforzar cada una de las participaciones de cada participante posteriormente podrá exponer al grupo que comentario tiene con respecto a las actividades realizadas en conjunto a sus compañeras.

**Materiales:** hojas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 14**

**Tema:** el maltrato

**Objetivo:** lograr que las participantes identifiquen el maltrato desde dos puntos de vista tanto del hombre como de la mujer

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** esta dinámica es denominada el maltratador maltratado, para ello la facilitadora iniciará indicando que los derechos de hombres violentos, a menudo está en conflicto con la protección de víctimas de violencia doméstica. Con frecuencia, los agresores atacan a sus ex parejas en régimen de visitas, o agreden a los hijos e hijas para chantajear a las madres para que vuelvan con ellos, se pedirá que si alguna de las participantes tenga un comentario referente al tema dar a conocer al grupo para que todas las participantes se animen a brindar su opinión en relación al tema. Luego se pedirá que formen grupos de tres o cuatro y conjuntamente piensen en ideas que protejan a las familias cuando el agresor se encuentra a solas con su exmujer o hijos-os después de una separación. Cuando él va a visitarlos o se lleva a alguno de sus hijos o hijas. Se les dirá que deberán escoger una de las siguientes áreas:

1. Protección desde el domicilio de la mujer.
2. Protección de los menores cuando se lleva a los hijos e hijas.

3. Desde la familia.

4. Desde los servicios sociales y policiales.

5. Desde el juzgado

Las participantes podrán trabajar desde estas áreas para realizar un debate con sus opiniones.

**Paso 2:** continuando con la actividad anterior esta dinámica se la denomina las mujeres también maltratan, para ello la facilitadora pedirá al grupo que se reúna en subgrupos de tres o cuatro y que contesten y dialoguen sobre las siguientes preguntas:

¿Qué cree que puede hacer un hombre si le maltratan?

¿Cómo creen que maltratan las mujeres?

Después de un tiempo de dialogo, se reunirá el grupo completo, cada participante podrán pedir turnos para dar su opinión sobre este tema.

**Paso 3:** como ultima dinámica la facilitadora en el grupo realizará una pregunta: ¿dónde y cuándo ocurren las agresiones?, después se le pedirá al grupo que indique si la siguiente afirmación es verdadera o falsa: “La mayoría de agresiones a mujeres ocurren en el hogar los fines de semana y en vacaciones”. Una vez que todas las participantes hayan contestado, la facilitadora guiará un diálogo donde las personas puedan aportar ideas de por qué creen estas situaciones, donde tanto el hombre como la mujer ejercen violencia y el por qué esto ocurre.

Cierre: la facilitadora reforzará las opiniones durante esta sesión con respecto al maltrato.

**Materiales:** no se requiere material

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 15**

**Tema:** mitos y realidades de la violencia contra las mujeres (Creencias)

**Objetivo:** lograr que las participantes logren identificar frases y dichos que remiten violencia.

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** se deberá preparar un ambiente para que las participantes puedan estar cómodas y relajadas, para ello se deberá realizar movimientos corporales (estiramientos de brazos, cuello y piernas).

**Paso 2:** a continuación, se deberá proceder a una plenaria donde se deberá realizar una lluvia de ideas de todos aquellos dichos comunes y refranes que se acuerden y que aluden a la violencia contra las mujeres. La facilitadora deberá indagar previamente los refranes locales y si las mujeres no recuerdan ninguna ellas se les deberá mencionar los refranes.

Dichos y Refranes que Aluden a la Violencia	
"porque te quiero te pego"	La mujer es animal que gusta de castigo.
"Entre peleas de marido y mujer, nadie se debe meter"	Al papel y a la mujer, sin miedo de romper.
"Entre más le pega, más se amaña"	Siempre hablan demasiado y no saben guardar secretos.
"Las mujeres son como las burras, hay que pegarles, para que anden suavécitas. Eso es lo que a ellas les gusta"	Son mentirosas, incoherentes, desordenadas, mudables y contradictorias
"Si mi marido no me pega, es porque no me quiere"	Malvadas, peligrosas y culpables de todo mal.
La mujer es animal que gusta de castigo	

**Paso 3:** se deberá formar dos subgrupos, se les deberá pedir a cada grupo reunir los refranes y dichos de los que se acuerden, los mismos que deberán escribir en papelógrafos, los mismos que deberá colocar en la pared. Posterior a ello en plenaria las participantes deberán escuchar y/o cantar las canciones elegidas previamente, y analizarán el contenido que describa violencia entre hombres y mujeres.

Canciones:

“Se Portaba Mal” <https://www.youtube.com/watch?v=LxhaLljx9pY>

“Maltrato Hacia el Hombre” <https://www.youtube.com/watch?v=q71ty-tge5A>

A continuación, se deberá realizar una plenaria donde las participantes podrán comentar todas las descripciones que identificaron en la actividad. La facilitadora hará un recuento de los refranes, dichos, canciones e imágenes que se hayan encontrado y deberá complementar con aquellos que no se hayan nombrado.

**Paso 4:** ya para el cierre correspondiente de la sesión. Se deberá pedir a las participantes estar sentadas con los pies sobre el piso y sin cruzar brazos ni piernas, cerrar los ojos, respirar profundamente y llenar su abdomen de aire como si fuera una vasija de abajo hacia arriba y al sacar el aire de arriba hacia abajo, para que vayan conectando con el poder concentrado en su cuerpo dentro de la región del abdomen. Repetir la acción tres o cuatro veces, abrir los ojos y concluir comentando si fue fácil o complicado. La facilitadora pedirá a las participantes que realicen una ronda donde la facilitadora preguntara de modo general ¿qué aprendieron hoy? Permitiendo que las participantes puedan expresar dentro del grupo todo lo aprendido en esta sesión.

**Materiales:** papelógrafos, marcadores, masking, proyector, computadora y parlantes.

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## PRESENTACIÓN DE LA TERCERA ETAPA

# Autoestima

La segunda etapa del programa, consiste en 16 sesiones, las mismas que están dirigidas a la temática de la Autoestima, se consideran las siguientes tres áreas “Sí mismo”, “Familiar” y “Social”. por consiguiente, se presenta el siguiente objetivo de esta área:

**FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LAS ÁREAS DE SÍ MISMO, SOCIAL Y FAMILIAR, EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA.**

# ÁREA: SÍ MISMO

**OBJETIVO DEL ÁREA:** Reforzar la autoestima y seguridad en sí mismas

## Sesión 1

**Tema:** la autoestima

**Objetivo:** lograr que las participantes puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio.

### Descripción de la actividad:

**Paso 1:** como primera actividad la facilitadora dialogará en el grupo sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno, se destacará aquello que todos los días les suceden, cosas que afectan a la forma de cómo se sienten con ellas mismas. Por ejemplo, si se enfada con una persona, o si un amigo o amiga las critica, puede afectar su autoestima. Para ello se entregará una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima se deberá indicar que deben pensar en una serie de sucesos que les pudiesen ocurrir durante el día y que afectan su autoestima. Posteriormente la facilitadora dará a conocer algunas frases referentes a la autoestima explicando cada una de ellas. La facilitadora indicara que tomen una hoja y que arranquen un pedazo de la hoja y si el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría Ejemplo, después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco». Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, se les pedirá que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

**SITUACIONES QUE AFECTAN LA AUTOESTIMA**

- Una pelea con tu mejor amigo o amiga
- Tu jefe ha criticado tu trabajo
- Tu grupo de amigas no te incluyó en un paseo.
- Uno de las personas que más quieres te ha insultado.
- Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- Rechazaron tu amistad

**Paso 2:** la facilitadora deberá realizar una introducción a la actividad diciendo “Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto", el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros”, de esta manera la facilitadora deberá preguntar a las participantes qué opinan sobre lo comentado, la facilitadora deberá ir tomando en cuenta cada una de las respuestas de cada una de las participantes y direccionarlo así un debate. Con este ejercicio se intentará cambiar esa actitud, la facilitadora deberá pedir que de manera voluntaria dos o tres personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañera la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

**Paso 3:** la facilitadora explicará que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de su persona para que puedan iniciar el ejercicio). Luego se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántas de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañera y le dijo, "Tú primero"?

- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

Se deberá proceder a plenaria con las respuestas de cada una de las participantes, la facilitadora deberá reforzar las opiniones positivas que se den en plenaria.

Se deberá presentar un video el cual estará dirigido a la aceptación y valor de ser uno mismo: <https://www.youtube.com/watch?v=p4-zeXjoKKA>

**Paso 4:** la facilitadora deberá iniciar con un comentario la plenaria “el valor de ser uno mismo en un mundo plagado de gente diferente que pierde su identidad, absorbido por el sistema, por la rutina o por el ritmo que marca la sociedad”, y así motivar a que las participantes den a conocer qué es lo que destacan del video y cómo lo relacionaría con su persona, posterior a ello la facilitadora deberá reforzar todos los aspectos positivos.

Cierre: la facilitadora deberá reforzar con la importancia de la autoestima y se pedirá a las participantes sentarse en círculos y que cada una de ellas dé a conocer la importancia que se da como persona.

**Materiales:** computadora, protector y parlantes

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 2**

**Tema:** dando y recibiendo

**Objetivo:** lograr fortalecer la comunicación entre las participantes.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora explica el objetivo del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de otros y el efecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y comportamientos, a cada participante se le provee de hojas blancas y un lápiz y se les pide que hagan una lista de:

1.- Dos cosas que hago bien.

2.- Un logro reciente.

3.- Una pequeña frase que me gustaría que se hubiera dicho

Las participantes deberán juntarse en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.

A continuación, cada participante deberá elaborar una carta de reconocimiento para su pareja, basándose en la información recibida, la carta será escrita directamente a su pareja.

La facilitadora deberá recoger las cartas y escoger una al azar para leerlas y reflexionar su contenido de la misma forma se procederá a realizar con cada una de las cartas.

**Paso 2:** dentro del grupo se les dirá a las participantes que tendrán la oportunidad de presentar y recomendar a su pareja ante el grupo. Cada miembro por turno, se parará atrás de su compañera con sus manos puestas en los hombros del otro, y presenta a su pareja ante el grupo. La persona que está siendo introducida no comenta nada en ese momento, después de que todos los miembros hayan sido presentados, las personas podrán aclarar cualquier información dada acerca de ellos. La facilitadora deberá sugerir a las participantes que reflejen sus valores mediante la presentación de sus compañeras.

**Paso 3:** la facilitadora reunirá a las parejas y les pide que resuman la actividad mediante la discusión de sus comportamientos, como sus sentimientos acerca de sus presentaciones orales y la carta. La facilitadora pedirá a las participantes que discutan lo que han aprendido acerca de ellos durante el ejercicio, luego se les pedirá que opinen acerca de los factores que tienen influencia en dar y recibir elogios. Se invita a las participantes del grupo a relacionar esta experiencia de sus relaciones con otros, y sugerirán aplicaciones prácticas de sus aprendizajes en situaciones de trabajo.

**Paso 4:** cierre, tarea: se pedirá a las participantes que durante este tiempo hasta el próximo encuentro se miren frente al espejo y se digan elogios hacia su persona y que cuando despierte todas las mañanas pueda lanzarse piropos.

**Materiales:** hojas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

### **Sesión 3**

**Tema:** bote salvavidas

**Objetivo:** identificar los sentimientos involucrados en un valor particular

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora pedirá a las participantes que se sienten en el medio del salón, sobre el piso, en una formación que parezca un bote o balsa. Pone la escena pidiendo que se imaginen que se encuentran en un crucero por el Atlántico, que una seria tormenta se ha presentado y que su barco ha sido alcanzado por los rayos y que todos tienen que subir a un bote salvavidas. Se deberá explicar el principal problema que existe en ese momento es que el bote tiene comida y espacio suficiente sólo para nueve personas y hay diez. Una de ellas tiene que sacrificarse para salvar al resto. Informa que la decisión la debe de tomar el mismo grupo: cada miembro va a "abogar por su caso", dando razones de porqué debe vivir y luego el grupo va a decir quién va a abordar el bote. Les notifica que tienen una hora y media para tomar su decisión. Al finalizar el tiempo, el bote salvavidas se hundirá si aún hay diez personas en él. Pone su reloj despertador junto a los participantes para que puedan oír el tic tac y fija la alarma para que suene en hora y media. Durante el proceso, el instructor notifica al grupo, a intervalos, el tiempo que les resta.

**Paso 2:** la facilitadora deberá inducir al grupo a discutir el proceso y los sentimientos que han surgido durante la actividad. Ya que la experiencia es fuerte, se debe permitir tener tiempo suficiente para que la tarea se haya cumplido con éxito. (hora y media o más).

**Paso 3:** posteriormente se dirigirá al grupo a una tormenta de ideas, de los valores que se encuentran implícitos en la situación que acaban de experimentar. Y se hace las siguientes preguntas:

1. ¿Qué clasificación de valores hicieron los miembros del grupo?
2. ¿Sobre qué valores actuaron los miembros?
3. ¿Qué aprendiste acerca de tus valores desde un punto de vista experimental?

4. A la luz de la experiencia, ¿Cómo valoras tu propia vida y las de los demás?

5. ¿Cuál es tu valor?

**Paso 4:** cierre: se realizará una plenaria donde se deberá hacer una revisión de la tarea que se dio la sesión pasada, las participantes deberán comentar sus experiencias y como se sintieron al respecto.

**Materiales:** no se requiere material

**Duración:** aproximadamente 2 horas

#### **Sesión 4**

**Tema:** caricias por escrito

**Objetivo:** fortalecer la autoimagen de las participantes mediante la escritura.

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora solicitará a las participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan. En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el anverso, uno a uno, los nombres de sus compañeras. Por el reverso, deberán escribir en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido a la compañera designada en cada pedazo de papel. Al terminar serán entregados a los destinatarios en su propia mano.

**Paso 2:** se forman subgrupos de 4 o 5 personas para discutir la experiencia. Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.

**Paso 3:** posterior a ello la facilitadora pedirá a las participantes que realicen un collage, donde se exprese ¿Quién soy?, Con recortes pegados al cartoncillo, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? (tiempo ilimitado a criterio de la facilitadora). La facilitadora divide al grupo en dos equipos. Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeras han expresado su punto de vista, la autora deberá explicar o aclarar su obra. Una vez que

los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de las participantes.

**Paso 4:** cierre: se procederá a una plenaria donde la facilitadora en conjunto a las participantes se deberá sentar en círculo y brindar opiniones con respecto a cómo se sienten al escribir los pensamientos positivos con respecto a su persona.

**Materiales:** hojas de blancas, lápices, revistas, pegamento y cartón

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 5**

**Tema:** trabajando en lo positivo de sí mismo

**Objetivo:** fortalecer las cualidades positivas que se poseen cada una de las participantes.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora deberá de dividir a las participantes en grupos de dos. Pedirá a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo, Por ejemplo, la facilitadora puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.) Después de unos minutos, pida a cada persona que comparta con su compañera los conceptos que escribieron.

**Paso 2:** se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

¿Se sintió avergonzada con esta actividad? ¿Por qué? (nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo).

¿Fue usted honrada consigo misma, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter?

¿Qué reacción obtuvo de su compañera cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento)

**Paso 3:** la facilitadora dará a las participantes un trozo de zanahoria y les pide que la coman como ellas acostumbran hacerlo y se les pide que mastiquen hasta que esté líquido y que entonces se traguen. La facilitadora les pedirá que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellas que es el mejor procedimiento para asimilarla. La facilitadora comentará a las participantes que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la de asimilar nuevas ideas, nueva información y nuevos conceptos; después divide a las participantes en dos grupos y les pide que comenten la comparación que existe entre su forma de comer con la de tomar nuevas ideas. Algunos pueden decir "Trago rápidamente sin masticar"; "Mastico rápidamente sin saborear"; "Mastico lentamente antes de tragar sin saborear", o "Mastico antes de tragar y disfruto su sabor". Toda respuesta es aceptable

**Paso 4:** la facilitadora pedirá a los grupos que también comenten los efectos que tienen en el organismo: ¿Cuál método permite asimilar mejor?

En el caso de relacionar este ejercicio con autoestima se les pide a los dos grupos que sugieran qué autoconcepto podrá tener una persona que come rápidamente o que trago sin masticar y lo hace de la misma manera con las ideas o información. Podrán decir frases como: "Acepto todo lo que me dicen ", " No puedo discriminar ", " Lo tomo tal cómo viene ", "Soy capaz de decidir qué es lo que acepto o qué rehusó por mí misma", etc., luego se pedirá que relacionen sus vivencias con la violencia.

Cierre: la facilitadora reforzara la actividad dando a conocer la importancia de las cualidades positivas.

**Materiales:** zanahoria, hojas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 6**

**Tema:** como podría ser diferente su vida

**Objetivo:** profundizar la toma de conciencia en relación a sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlo.

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora dirá a las participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidas de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia". Se da tiempo a que las participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior

La facilitadora les mencionará lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué las detiene para hacerlo ahora mismo?". Se les pedirá que comenten sus respuestas a la pregunta anterior, dentro del grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y cómo se sintieron al llegar a imaginar la situación.

**Paso 2:** la facilitadora presenta el siguiente ejercicio diciendo que, para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso. Las participantes del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.

**Paso 3:** la intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente. El impacto es más fuerte cuando cada una se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

**Paso 4:** cierre: para finalizar la sesión se hará un intercambio de comentarios acerca de la experiencia que tuvieron en estas actividades.

**Materiales:** no se requiere material

**Duración:** aproximadamente 2 horas

**Sesión 7**

**Tema:** el juego de las voluntarias

**Objetivo:** lograr desarrollar sensibilidad y percepción acerca de las demás personas

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora antes de comenzar con la actividad aclara cómo los elementos psicológicos contribuyen para crear un conflicto en alguien, pueden ser personificados. Como demostración de este método de aumentar el conocimiento interno en un grupo relativamente grande, se solicitará voluntarias para participar de una experiencia. A fin de ayudar a las participantes a comprender los sentimientos que las llevaron a la decisión de presentarse o no como voluntarios, la facilitadora comentará lo siguiente: "En verdad, no necesito los voluntarios, pero me gustaría que ustedes se situaran en la experiencia que acaban de vivir, la de intentar decidir si se presentarían o no como voluntarias.

**Paso 2:** se les pedirá a las participantes que imaginen a dos personas y que los visualice en una conversación de lo que ellas quisieran entre las dos, en la cual intenten convencerse mutuamente, hasta que una de ellas vence. Ejemplo; un tema de admiración por alguien y justificar la misma, indicando varias cualidades positivas.

**Paso 3:** terminada esta presentación, la facilitadora pide a las voluntarias que se confronten, no verbalmente, y vean lo que pasa, cerrando para eso los ojos durante unos dos o tres minutos, imaginando ese encuentro Finalizado el tiempo, las participantes relatarán al grupo sus visualizaciones.

**Paso 4:** cierre: en plenaria las participantes podrán dar a conocer la conversaron de las dos personas que visualizaron y justificar el por qué tomaron en cuenta ese tema y como la relacionarían con su persona.

**Materiales:** no se requiere material

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 8**

**Tema:** el trueque de un secreto

**Objetivo:** crear mayor capacidad de empatía entre las participantes.

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora distribuye una hoja a cada una de las participantes, las participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que sientes para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente, se deberá recomendar que todas disfracen la letra, para no revelar la autora. Para ello la facilitadora solicita que todas doblen la hoja de la misma forma que las demás participantes, una vez recogidas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante.

**Paso 2:** se recomienda que cada una asuma el problema de la hoja, como si la participante fuera la autora, esforzándose por comprenderlo. Cada una a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona "yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución. Al explicar el problema a las demás, cada una deberá representarlo. No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición., posteriormente se podrá liderar el debate sobre las reacciones

**Paso 3:** la facilitadora deberá mostrar una fotografía "cada equipo recibirá una foto", deberá explicar que se dará unos minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y qué va a suceder después Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todas las participantes, la facilitadora deberá estar atenta para aportar su crítica en forma oportuna, es conveniente que la encargada haga también autocrítica y sea criticada. Cuando cada participante haya escrito su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeras de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.

**Paso 4:** cuando cada quien haya dicho su percepción, se deberá pedir a cada grupo que surja una voluntaria para participar en un plenario breve.

Cierre: se realizará una plenaria donde la facilitadora reforzará esta sesión dando a conocer su perspectiva en referencia a la empatía.

**Materiales:** fotografías

**Duración:** aproximadamente 2 horas

**Sesión 9**

**Tema:** mi situación actual

**Objetivo:** lograr que las participantes descubran cuál de las cuatro áreas como social, personal, familiar y trabajo les es de mayor significado en el momento actual.

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora deberá hacer una breve introducción con respecto a la situación actual por la cual se encuentran atravesando cada participante, se pedirá que analicen sus vidas y que para ello deberán responder a algunas preguntas con el objetivo de analizar su vivir, la facilitadora solicitará voluntarias que quieran comentar sus respuestas en el grupo, posterior a ello se pedirá a las participantes que hagan comentarios con respecto al ejercicio.

Las participantes deberán responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?
2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?
3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?
4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?
5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

**Paso 2:** se pedirá a las participantes que digan dentro del grupo los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). Se las deberá anotar en una hoja. Éstos suelen ser: Alegría, Odio, Timidez, inferioridad, Tristeza, Satisfacción, Bondad, Resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Depresión, etc.

Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza y Compasión. Al terminar de expresar los sentimientos todas las participantes del grupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

**Paso 3:** También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los siguientes modelos:

1. Asertividad: agresivo, asertivo y no asertivo.

2. Análisis Transaccional: padre, adulto, niño.

La facilitadora organiza una breve discusión sobre la experiencia.

**Paso 4:** como último, se realizará una dinámica donde se reproducirá un video de meditación: [https://www.youtube.com/watch?v=WjO\\_098iXOw](https://www.youtube.com/watch?v=WjO_098iXOw) (activar el hipervínculo), posterior a ello se realizará una plenaria donde cada participante explicará su experiencia durante la meditación y deberán mencionar la diferencia de los sentimientos experimentados a comparación de los sentimientos que normalmente tienen en el desarrollo de sus vidas.

Cierre: en plenaria la facilitadora resaltará el significado de la situación actual de cada persona de acuerdo a la vida cotidiana de cada persona.

**Materiales:** hojas, lápices, computadora y parlantes

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## **Sesión 10**

**Tema:** exponiendo mis emociones

**Objetivo:** identificar situaciones o experiencias que generan miedo.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** esta primera actividad se la denomina “El Miedo”, para ello la facilitadora iniciará la actividad indicando al grupo la siguiente visión del miedo: “El miedo es una emoción que está para ayudarnos a la supervivencia. Todas las personas sentimos miedo a cosas similares y todas tenemos miedos particulares de nuestra experiencia. El primer paso en un buen manejo del miedo es “Reconocerlo”. El miedo al miedo hace que, a veces, tengamos pánico. El miedo aparece en situaciones donde hay peligro para avisar antes de que este sea inevitable. Luego la facilitadora les dirá a las participantes quiero que piensen en una serie de cosas que les dan miedo. Pueden elaborar una lista para luego compartirla en grupo. Ejemplo: Miedo a la enfermedad; a la muerte; a que no me quieran; al fracaso; a las abejas, etc.”. La facilitadora dará turnos para que las participantes lean/mencionen su lista de miedos. Se resaltará que todo lo que compartan en el grupo no será criticado ni

juzgado. Simplemente mencionarlos y aceptarlos. Por siguiente la facilitadora deberá de preguntar: ¿Hay algo que quiera hacer respecto a alguno de estos miedos?, se indicará que se realice la actividad como parte del grupo y comparta sus miedos por si las participantes coinciden con algunos de sus miedos.

**Paso 2:** como segunda actividad se desarrollará el tema de “La Rabia” Pida al grupo que piense en algunas experiencias/situaciones que les den rabia. Sólo hay que mencionarlas aquello que les da rabia, y se deberá resaltar que todo lo que digan no será juzgado, ya que eso puede inhibir su reconocimiento y expresión verbal. Pueden pensar en la vida diaria, en la semana pasada o en rabias de toda la vida. Posteriormente se dará unos minutos y todas las participantes se reunirán y por turnos se cederá la palabra a cada una de las participantes, dando a cada persona uno o dos minutos para verbalizar su lista de cosas de las que siente rabia.

**Paso 3:** Como última actividad se desarrollará el tema “El Dolor” Individualmente la facilitadora invitará a las participantes a pensar en algo que les ha resultado doloroso en la vida. Algo que, cuando estaba ocurriendo, creían que no lo iban nunca a superar y, sin embargo, superaron (la facilitadora introduce el tema de la violencia). Se dispondrá de un tiempo para esta introspección. Después se pedirá que recuerden y piensen ¿qué les ayudó a superar el trauma o la crisis en cuestión? En grupos de tres o cuatro personas las participantes deberán de compartir la experiencia y cómo la superaron. Después en el grupo, se facilitará el diálogo para que cada persona que quiera pueda compartir su experiencia.

**Paso 4:** cierre: se terminará la sesión haciendo hincapié en la introducción a esta actividad. Indicando que una emoción no es ni positiva ni negativa, lo que hacemos como consecuencia de ella es lo positivo o negativo.

**Materiales:** hojas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas



## ÁREA: FAMILIAR

**OBJETIVO DEL AREA:** fortalecer las relaciones interpersonales el área familiar en mujeres víctimas de violencia.

### **Sesión 1**

**Tema:** cosas que me encanta hacer

**Objetivo:** lograr disminuir el stress mediante el arte terapia.

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora iniciara la actividad tomando en cuenta los valores explicando que los valores siempre cambian en cuanto a su importancia o primacía. Entre que es lo más importante o tiene más valor, y que es lo que tiene menos importancia o valor; cual en determinado momento o circunstancia tiene la primacía, aunque se haya puesto abajo en la escala de valores. Posterior a ello se les pedirá a las participantes que hagan una lista de diez cosas más importantes que les encanta hacer en su vida anotando al margen el número por orden de interés: del mayor interés (1) al menor interés (10). Las participantes en la plenaria podrán pasar al frente a exponer tres de sus diez cosas más importantes que les encanta hacer en su vida. La facilitadora en plenaria guiará a las participantes a una reflexión al respecto como un miembro de familia a que aprendan a decidir cuáles son las cosas más importantes y valiosas para ellos (empezando por el amor propio); que escojan cuales son los valores que satisfacen sus profundas necesidades y que aprendan a seleccionar los valores que los hacen mejores humanos y comportarse de acuerdo a ello. También se les mencionará que una persona que posee un sistema de valores y creencias flexibles, permeable, dispuesto al cambio, se indicará a que sean congruentes, seguras y decididas en sus valores.

**Paso 2:** para esta segunda actividad la facilitadora indicará que se trabajara mediante el arte terapia, la misma que consiste en que las participantes tomarán una cartulina y pinturas para que pueda realizar un dibujo libre, donde podrán expresar aquello que no lo pueden hacer por palabras, lo expresen mediante el arte de pintar, esta actividad se acompañara con una música: <https://www.youtube.com/watch?v=77ZozI0rw7w> (abrir con hipervínculo). Se indicará las participantes que si desean hablar de un tema en específico mientras realizan su pintura dar a conocer al grupo para que entre todas las participantes puedan brindar su opinión con respecto al tema planteado, en el caso de que no existiera un tema la facilitadora deberá plantear un tema como, por ejemplo; el respeto que cada persona se merece tanto en área familiar como social. Una vez culminado con la realización de la pintura se pedirá que puedan compartir con el grupo lo que realizaron y expliquen qué es lo que pintaron y cómo lo relacionan con su vida y del por qué decidió realizar esa pintura y por qué eligió esos colores para realizar el arte de su pintura. Con esta actividad se pretende reducir la tensión y el stress a través del arte terapia ya que la mujer ocupa un gran rol en la familia y está sometida a realizar varias actividades al día, como ser el trabajo, desarrollo de las actividades en hogar, está sometida a tensiones, o que haya presenciado un acto de violencia por personas externas a ella.

**Paso 3:** cierre: se resaltará la importancia de trabajar en sí misma, haciendo cosas que le gusta hacer y le permita experimentar la tranquilidad sin stress y tensión.

**Materiales:** cartulina, pintura, lápices y hojas.

**Duración:** aproximadamente 2 hora

## **Sesión 2**

**Tema:** conociendo a mi compañera

**Objetivo:** lograr identificar los sentimientos de las participantes con respecto a los miembros de su familia.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora deberá explicar a las participantes que van a realizar una dinámica en el que todas las participantes asumirán un rol de periodista y otro de

entrevistadora. A continuación, se divide al grupo en parejas y les explica que tienen que rellenar una ficha realizando una entrevista a su compañera o compañero. Cada participante ha de recoger información suficiente de su compañera para que cada participante que pueda exponer al grupo, de acuerdo a ello las participantes deberán analizar la entrevista, y podrán opinar tomado en cuenta qué es lo que ellas hubieran hecho estando en la misma situación de la compañera.

Entrevista
¡Hola! Mi compañera se llama _____. Tiene ___ hijos/as que se llaman _____. Nació en _____ y vive en _____. Lo que le gusta de donde vive es _____. Durante su vida, ha trabajado de _____. Se define a sí mismo/a como _____ porque _____. Su mejor cualidad o habilidad es _____ y algo que le gustaría cambiar es _____. Sus hobbies son _____. Además, también le gusta _____. Una anécdota graciosa, curiosa o negativa sobre su vida que le gustaría contar es _____. En su vida su familia paso por una situación de _____ actualmente vive con _____ recibe el apoyo de _____. Otra cosa que le gustaría que el resto del grupo supiera es _____.

En plenaria, lo que se busca con esta actividad es conocer la situación de violencia vivida por las participantes dentro del su contexto familiar y así también que cada una de las participantes oyentes puedan analizar e identificarse con alguna de las historias presentadas en el grupo.

**Paso 2:** la facilitadora dará inicio a la actividad indicando que cada una de las participantes puedan mencionar el concepto de familia y la importancia de la misma y cuáles son los sentimientos que experimentan hacia cada uno de los miembros de su familia; para ello la facilitadora deberá proporcionar un papelógrafo (donde habrá un dibujo de una familia), hojas de papel y lápices, se le indicara al grupo que en las hojas deberán escribir un sentimiento y el nombre de la persona a quien va dirigido esa

sentimiento y deberá explicar el por qué, una vez realizado la tarjeta la deberán de pegar en el papelógrafo que se encontrara pegado en la pared. Una vez que todas las participantes hayan terminado de pegar sus tarjetas la facilitadora se pondrá de pie y tomará una de las tarjetas al azar y reforzará el contenido de esa tarjeta (sentimiento), de la misma manera se proseguirá con las demás tarjetas, mediante la actividad que realiza la facilitadora se pedirá a las participantes que si sienten la necesidad de brindar una opinión o justificar su tarjeta podrá hacerlo en la plenaria. Con esta actividad se busca conocer los sentimientos que experimentan las participantes hacia los miembros de su familia y la relación de la misma después de haber atravesado por una situación de violencia (familiar).

**Paso 3:** cierre: se procederá a una plenaria donde cada una de las participantes podrán expresar en el grupo lo que sintieron o experimentaron al recordar y hablar sobre sus sentimientos en relación a los miembros de su familia.

**Materiales:** papelógrafo, hojas y lápices.

**Duración:** aproximadamente 2 horas

### **Sesión 3**

**Tema:** ¿por qué ocurre?

**Objetivo:** lograr que las participantes compartan ideas sobre las razones por las que se produce la violencia dentro del hogar.

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora pedirá a las participantes que elijan a una compañera para esta actividad, con la que se sientan cómodas. Por parejas, deben hablar sobre lo que saben acerca de la violencia contra los niños, niñas y adolescentes en el hogar. Puede ser una situación que hayan vivido o alguna que hayan escuchado. Cualquiera puede indicar que esta información no debe ser compartida con el grupo, se deberá preguntar si alguien quiere compartir sus ejemplos. Escríbelos en el rotafolio o en la pizarra, se pedirá que las parejas se junten con otras para hacer grupos de cuatro integrantes. Se entrega a cada grupo una lámina grande de papel con un mito sobre la violencia en el hogar.

“las mujeres maltratadas son masoquistas y disfrutan del maltrato”

“la violencia familiar es provocada por el alcohol y las drogas”

“los hombres que maltratan a sus mujeres están enfermos y no son responsables por sus acciones”

La facilitadora deberá preguntar a cada grupo una o dos razones por las cuales cree que se produce la violencia. (Debes decirle al grupo que no hay una respuesta correcta; hay muchas razones posibles.) y lo deberán escribir, cuando los grupos terminen de escribir, pasarán sus láminas a otro grupo. Este nuevo grupo revisará las ideas de las láminas de otros grupos y marcarán aquéllas con las que esté de acuerdo y añadirá otras nuevas. El ejercicio continúa hasta que cada grupo haya escrito algo nuevo en cada lámina, posteriormente se colgarán las láminas alrededor del salón, se dará un tiempo a los grupos para observar detenidamente todas las láminas.

En plenaria la facilitadora realizará preguntas al grupo las mismas que son: ¿Estuvieron todas de acuerdo sobre las razones por las que se produce la violencia en el hogar y la familia? ¿Por qué sí o por qué no? y ¿Surgieron ideas sobre cómo detener la violencia en el hogar?

**Paso 2:** en esta actividad la facilitadora indicará a las participantes del grupo que dibujen un ejemplo de violencia en el hogar trabajando en parejas o pequeños grupos. Luego se utilizará una segunda hoja de papel, donde la misma muestra un final diferente (uno en el cual la familia recibe ayuda para prevenir la violencia). Modalidad alternativa: Un grupo puede dibujar un ejemplo, en la tira de cómics en la hoja y pasarla a otro grupo para que la complete la tira de cómics. Una vez completada, vuelve a los autores originales. ¡Así todos pueden ver ideas que no se les habían ocurrido antes! Comparte las ‘tiras cómics’ pasándolas a todos los participantes. Las situaciones pueden ser representadas o utilizadas como argumento para hacer una dramatización.

En el grupo la facilitadora realizará las siguientes preguntas: ¿Qué nuevas ideas para hacer frente a la violencia aprendieron con esta actividad?, ¿A qué tipos de violencia pueden

hacer frente los niños, niñas y adolescentes? y ¿Para qué tipos de violencia se necesita la ayuda de un adulto?

**Paso 3:** como cierre y última actividad se procederá a realizar la dramatización de los ejemplos de la actividad pasada (tira cómica).

**Materiales:** papeles y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas



# ÁREA: SOCIAL

**OBJETIVO DEL AREA:** fortalecer la autoestima en el área social en mujeres víctimas de violencia

## **Sesión 1**

**Tema:** lo que seré en un futuro cercano

**Objetivo:** lograr que las participantes lleguen a valorar las cualidades positivas de otras personas, reconociendo y elogiando sus características positivas.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** la facilitadora explicará a las participantes que mediante esta dinámica deberán de observarse entre todas tratando de identificar las cualidades positivas que tiene la persona cuyo nombre consta en la hoja (nombre de una de las compañeras), que tiene en sus manos y escribirlas en una hoja de papel que va a rotar de uno en uno. todas las participantes se sientan en el piso formando un círculo a cada una se le entrega una hoja de papel y un lápiz para que en la parte superior de la hoja escriba su nombre y luego van pasando la hoja, la compañera de su izquierda esta persona anotada una característica positiva de quién le pasa la hoja y así continuará rotando hasta que la hoja regrese a su propietaria. con esta dinámica se busca que las participantes valoren las cualidades positivas y logro de las personas con quienes comparten el espacio generando seguridad en ellas mismas.

**Paso 2:** esta actividad se fundamenta en la imaginación respecto a cómo se puede cambiar la vida de una persona en un futuro próximo, interiorizando el concepto de la necesidad de trabajar para conseguir aquellas metas que las personas se proponen en su vida para realizar el ejercicio la facilitadora empieza explicando cómo las personas pueden hacer muchas cosas para lograr concretar sus metas en un tiempo corto como por ejemplo

de aquí a unos meses o un año. para la ejecución del trabajo se solicitará a todas sentarse en un semicírculo y cerrar los ojos y empezar a pensar que quieren ser de aquí a un tiempo, la facilitadora podrá ayudar realizando las siguientes preguntas como ser: ¿cómo te imaginas físicamente?, ¿a qué cree que te vas a dedicar?, ¿Qué pasa tiempo tendrá?, ¿con quién vivirá?, ¿serás feliz?, ¿de qué estarás orgullosa?

**Paso 3:** con esto concluye la fase de reflexión, las participantes pueden abrir los ojos si desean retomar el asiento en sus respectivos lugares o continuar dónde se encuentran y empieza un conversatorio sobre qué posibilidades hay de que cada uno realice sus sueños, la facilitadora conducirá el debate ir de todas las participantes tienen la capacidad suficiente para alcanzar aquello que soñaron, aclarar los objetivos hacia dónde se quieren caminar es haber recorrido la mitad del camino.

Para concluir esta actividad cada participante escribirá en su hoja tres metas inmediatas y tres a mediano plazo. con esta actividad se busca que las participantes entiendan la importancia de fijarse metas y luchar por alcanzarlas.

**Paso 4:** cierre: cómo última actividad se procederá a realizar una plenaria tomando en cuenta la importancia de reflejarse en un futuro.

**Materiales:** lápices y hojas

**Duración:** aproximadamente 1 hora y media

## **Sesión 2**

**Tema:** flexibilizando las relaciones

**Objetivo:** fortalecer el conocimiento propio y valorar a los demás, generando autoconfianza y facilitar la comunicación entre participantes.

### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** La facilitadora invita a las participantes en una hoja de papel dibujen un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos en la parte superior de la hoja escriba su nombre y apellido. luego en grupos de trabajo de 4 personas intercambiaran con la conversación respecto al árbol considerando que cada uno de ellos es un árbol que tratan de identificar

sus raíces y ramas sus hojas y sus frutos: en las raíces escribirán las cualidades positivas que cada una cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos los éxitos y triunfos. luego las participantes se colocan el árbol en el pecho y cada una de ellas empezarán un paseo recorriendo frente a todas las participantes y en cada árbol que encuentre se detendrá leerá en voz alta tú eres mencionando tu eres nombre de la persona deberán las cualidades estás escritas en su árbol y se considera que esta persona tiene otras cualidades que no están escritos puede escribirlas. Al finalizar esta actividad la facilitadora preguntará a las participantes ¿cómo se sintieron?, ¿qué sensación tuvieron cuando las demás leyeron sus cualidades?, ¿qué otro árbol además del propio les ha gustado?

Con esta actividad se buscará que las participantes identifiquen sus cualidades positivas y reconozcan y a su vez desarrolló la capacidad de compartir con las personas de su alrededor los triunfos y características positivas y mutuo reconocimiento.

**Paso 2:** se continuará con la siguiente actividad, la misma que consiste en dibujar una pirámide, dividirla entre dos y en un lado poner “yo” y en otro poner “las demás”. Una vez hecho esto, la facilitadora deberá pedir a las participantes poder reflexionar sobre sus relaciones y en la parte donde pone los demás, deberá reflexionar sobre el nivel de compromiso que tienen sus relaciones consigo misma y deberá escribirlo en la pirámide. En el apartado donde pone “yo” deberá reflexionar sobre el nivel de compromiso que ha adquirido el tú hacías los demás. Esta actividad permitirá flexibilizar las relaciones, que pueden ser útil para todas aquellas personas que presentan creencias muy marcadas sobre ciertos valores como la amistad, etc., y se muestran muy rígidos ante todas sus relaciones o bien ante una situación relacional que está bloqueada.

**Paso 3:** sanear las relaciones bloqueadas, la facilitadora comienza diciendo quizás un hecho que nos esté dañando nuestras relaciones sociales es una relación bloqueada, algo que nos hizo daño (se hace mención a la violencia), y aún no hemos sabido reponernos. Para ello, esta tarea expuesta desde el planteamiento narrativo puede ser muy útil. La misma que trata de describir los sentimientos que genera aquella relación que quiere sanear. Primeramente, se va a escribir todo lo negativo que provoca hasta sentir que ya se ha expresado todo al respecto.

Es entonces cuando se puede pasar al siguiente punto, escribir todo lo positivo que tiene la relación.

Realizar este ejercicio para trabajar el área social la misma que ayuda a regular las emociones negativas hacia otras personas, cabe mencionar que esta actividad está indicada para retomar la relación con una persona o en el caso de que la pérdida de esa persona afecte a su día a día y afecte al humor con rabia o ira.

**Paso 4:** como última actividad la facilitadora reúne a las participantes en círculo, atándoles las manos y brazos con una soga, al cuerpo, posterior a ello, se les solicita que cierren los ojos y hagan respiraciones e imaginen el lugar favorito de cada una, indicando que no pueden disfrutar de ese espacio debido a que están atados y llevan una carga muy pesada; en virtud a que, esa atadura y esa carga, es la representación del peso que causa no haber practicado el perdón.

A continuación, se pide a la participante imaginar a una persona que se quiere perdonar o puede pensar en ella misma y poder manifestarse el perdón, para liberarse de las ataduras y cargas, diciendo en voz alta: Yo me perdono de corazón que me hayas... (motivo), Yo me perdono de corazón por haber... (motivo) Yo me perdono de corazón porque (motivo).

A medida que van regalándole o regalándose, el perdón a esa persona, o hacia sí misma, mediante estas frases, se van desatando las sogas y la afectada se va liberando. Por último, se indicará que abran los ojos y expresen como se sintieron antes y después de realizar la actividad.

Cierre: la facilitadora deberá decir en voz alta al grupo: tu falta de perdón hacia otros te mantiene presa y atada a esa persona. ¡Se libre perdonando y peonándote a si misma!, en grupo se reflexiona con respecto a lo dicho por la facilitadora.

**Materiales:** hojas y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

### **Sesión 3**

**Tema:** trabajando en la confianza e identificando mis necesidades

**Objetivo:** lograra que las participantes fortalezcan su comunicación e identifiquen sus necesidades.

**Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** dinámica grupal de confianza en esta actividad las participantes deberán conformar parejas, a una de ellas se le vendará los ojos con una pañoleta y la otra persona realizará la función de lazarillo; ambas personas deberán de dar un paseo por el aula y exterior de la misma, donde la facilitadora habrá preparado un circuito con algunos obstáculos pasado unos minutos del paseo, cada pareja intercambiará de papel, la que hacía de ciega ahora lo hará de lazarillo. Con esta actividad se pretende que las participantes fortalezcan su confianza hacia otras personas después de haber pasado un periodo con una persona que ejercía violencia con respecto a su relación con la sociedad. Posteriormente cada una de las participantes podrán explicar cómo se sintieron al realizar esta actividad, si sintieron que pudieran confiar en otra persona quien la dirigía.

**Paso 2:** como una segunda actividad las participantes deberán expresar a través de un dibujo las necesidades que ellas crean que les hacen falta en su vida después de vivir en situación de violencia, para ello se entregarán unas hojas y lápices de colores para que puedan elaborar un dibujo, una vez ya realizados este ejercicio se les pedirá que de manera voluntaria una de ellas pueda mostrar su dibujo y poder ser parte del mural. En grupo se permitirá que las practicantes puedan explicar o comentar en el grupo las necesidades que anotaron en la hoja.

**Paso 3:** debate, la facilitadora deberá presentar una tabla con varias columnas que señale los diferentes tipos de dependencia (económica, emocional, social, física...), la facilitadora enseñará un folio donde esta estará indicada una consecuencia negativa (por ejemplo; la falta de la autoestima), y ellas deberán clasificarlas en las columnas correspondientes. Además, las participantes podrán platear las que ellas consideren y sean consensuadas por el grupo. De esta manera se clasifica todas las consecuencias que genera dependencia en cualquiera de sus modalidades. A continuación, se le pedirá que reflexionen sobre las acciones que se pueden realizar para cambiar estas situaciones,” para

darles la vuelta” (ejemplo; aumentar la formación, conseguir un trabajo, valorarnos más), se van anotando en la parte de abajo de la tabla.

**Paso 4:** cierre: en plenaria la facilitadora deberá resaltar la importancia de trabajar la confianza con otras personas.

**Materiales:** hojas de papel y lápices

**Duración:** aproximadamente 2 horas

## PRESENTACIÓN DE LA CUARTA ETAPA

# Evaluación

La última etapa del programa, consiste en 1 sesión, la misma que está dirigida a la temática de la Autoestima se consideran las siguientes los siguientes instrumentos de evaluación.

**OBJETIVO DEL ÁREA:** evaluar mediante un instrumento el nivel de la autoestima y así observar la efectividad del programa de intervención en mujeres víctimas de violencia en la Secretaría de la Mujer y Familia.

### **Sesión 1**

**Tema:** evaluación de la autoestima y el impacto del programa y el conocimiento sobre la violencia.

**Objetivo del área:** implementar un instrumento para la evaluación de la efectividad del programa dirigido mujeres víctimas de violencia

#### **Descripción de la actividad:**

**Paso 1:** se iniciará de manera que se aplique una técnica de relajación en la cual se les pedirá a las participantes estar acostadas en las colchonetas con los ojos cerrados y se les pedirá dejar llevarse por lo que la encargada va relatando en conjunto a la música de fondo.

**Paso 2:** posterior a ello se les explicará a las participantes que se llegó al final del programa, y que esta sería la última sesión que desarrollarían y para ello se procederá a explicar que se les aplicará dos cuestionarios que deberán responder de manera individual con honestidad y que nadie más que ellas mismas podrán ver sus respuestas, una vez dicho todo esto se repartirá los cuestionario (evaluación de la efectividad del programa y el cuestionario sobre la violencia), con su respectivo consigna, y resaltando a las participantes que si tienen alguna duda aproximarse a la facilitadora para despejar algunas duda que pudiera presentarse en el desarrollo de esta actividad.

**Paso 3:** una vez terminada con la aplicación del cuestionario se procederá a realizar un círculo donde todas puedan expresar de manera muy abierta todo lo que piensan ahora que están a un paso de acabar el programa, se les pedirá que puedan expresar en el grupo que cambiaron en ellas, como impacto este programa en su desarrollo personal así también se les indicará que se incluirá testimonios de superación como así también se pedirá a las participantes poder escribir una «Carta Dirigida a Mí». La idea de esta carta es que la mujer describa cómo se sintió, qué es lo que pensó y que es lo que cambio en

ella con el proceso de intervención, posterior a ello se procederá a pedir a las participantes poder compartir con el grupo por si existirá la posibilidad que una de sus compañeras este travesando por la misma situación de violencia.

**Paso 4:** la facilitadora deberá dar un mensaje significativo sobre el valor de ser mujer, se pedirá a cada mujer poder transmitir todo lo que aprendieron de las actividades en las sesiones desde su percepción a sus compañeras, se pedirá a una de las participantes que pueda expresar que aprendió y qué cambió en su vida estar en el programa y por ultimo también se pedirá a otra participante que relate un poco de su historia antes de entrar al programa y cómo es que el programa influyó en el hoy y ahora de su vida, de la misma manera se procederá con cada participante con el fin de que todas las participantes puedan expresar lo aprendido en este programa.

Como cierre a esta sesión la facilitadora deberá expresar lo que significó trabajar con cada una de ellas y que es lo que experimento al trabajar con cada una de ellas, que es lo significativo que se lleva de haber trabajado con un grupo de mujeres luchadoras, empoderadas y fuertes.

Posterior a ello se procederá a dar el cierre correspondiente al programa.

**Material:** un salón y un proyector un cuestionario y lápices.

**CAPÍTULO VII**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 7.1.- CONCLUSIÓN

La violencia tiene importantes consecuencias en el estado anímico y nivel de autoestima de las mujeres víctimas; de acuerdo a las informaciones dadas la violencia no sólo causa daños físicos, sino también importantes daños psicológicos y trastornos emocionales que inciden en la autoestima de las mujeres, su dependencia y dificultad para tomar decisiones. Por todo ello, se realiza el presente trabajo llegando a las siguientes conclusiones.

- Con respecto al primer objetivo planteado en este trabajo podemos decir se ha logrado proporcionar instrumentos de evaluación que permitan medir el nivel de la autoestima el conocimiento sobre la violencia. Así también se ha proporcionado un cuestionario para evaluar el impacto del programa.
- Se logró diseñar actividades para que las mujeres víctimas de violencia puedan identificar actos de violencia. Así también se desarrollaron actividades para que las mujeres víctimas logren identificar frases y dichos que emiten violencia, como también logren identificar las causas desca enantes y/o manifiestas por las cuales el agresor ejerce violencia.
- Se logró elaborar actividades para el fortalecimiento de la autoestima en las áreas de sí mismo, familiar y social, así también se trabajó dentro del área sí mismo logrando derribar las barreras impuestas por ellas mismas, debido a que el mismo no les permite tener un buen autoconcepto. Así también se desarrollaron actividades dentro del área familiar, logrando identificar los sentimientos en relación a los miembros de su familia. Y por último se logró realizar actividades dentro del área social el cual nos permite fortalecer la comunicación entre las mujeres víctimas.

La intervención grupal permitirá, así mismo, retomar la práctica de la autovaloración la cual en la mayoría de casos habían perdido. Y ha supuesto la creación de una red social de apoyo entre ellas, estableciendo lazos afectivos y viviendo experiencias emocionales positivas. Para la finalización de la intervención, las participantes podrán manifestar su gran satisfacción con este programa de intervención, con este programa se les proporcionará la máxima atención y apoyo personal y

profesional, dejándoles expresarse y manifestar sus dudas y opiniones de forma abierta y tolerante.

Con respecto a la metodología utilizada, podemos decir que permitirá obtener un buen proceso de comunicación e implicación. Así mismo permitirá establecer lazos de apoyo entre las participantes, al mismo tiempo, las actividades y dinámicas a realizar permitirán practicar y ensayar algunos comportamientos en un entorno relajado y seguro.

## **7.2.- RECOMENDACIÓN**

- Utilizar la música como un instrumento para motivar a las participantes y así permitir que sea seleccionada por ellas mismas, ya que posibilite crear un ambiente agradable y de confianza.
- Se recomienda que este programa sea aplicado por un profesional en el área de psicología.
- Se deberá considerar después de una sesión proporcionar tareas y técnicas donde las participantes podrán desarrollarlos en casa.
- Se recomienda a futuros investigadores trabajar otras variables como es la resiliencia, programas de intervención en la violencia, como también trabajar en las emociones los mismo que serían de gran importancia para la población con la que se está trabajando.
- Se recomienda a la institución proporcionar un ambiente adecuado que permita un mejor desarrollo en la ejecución de este programa.
- Se recomienda no utilizar palabras generales y complejas.

