

## **INTRODUCCIÓN**

El trabajo realizado es una introducción al proceso de formación de promotoras y apoyo psicológico dirigido a mujeres víctimas de violencia, pertenecientes a la Secretaría de la Mujer y Familia.

En el primer capítulo, se aborda el contexto del problema: la violencia contra las mujeres en la provincia Cercado del Departamento de Tarija. Se justifica la relevancia de esta práctica institucional en respuesta al aumento de la violencia en entornos familiares y sociales. Esta intervención se llevó a cabo en la Secretaría de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables durante los semestres dos del año 2022 y los semestres uno y dos del año 2023.

El segundo capítulo se dedica a la presentación detallada de la institución en la que se llevó a cabo esta práctica. Se describen sus objetivos como entidad dependiente de la Honorable Alcaldía Municipal de Tarija, su misión actual, su visión de futuro y su organigrama, que muestra la estructura jerárquica y las responsabilidades de los puestos de trabajo.

El tercer capítulo se enfoca en explicar los objetivos del trabajo, tanto el general como los específicos que orientaron esta práctica institucional.

El cuarto capítulo se centra en el marco teórico, estableciendo las bases conceptuales en torno a la resiliencia, la autopercepción y la capacitación de las mujeres partícipes de esta práctica como promotoras de paz. Esta capacitación tiene como objetivo capacitarlas para intervenir en situaciones de violencia en su entorno social y familiar.

En el quinto capítulo, se detalla la metodología empleada en esta práctica institucional, incluyendo las fases del proceso de investigación. Se describe la definición de la población estudiada y se explican los métodos, técnicas e instrumentos utilizados durante la intervención.

El sexto capítulo presenta los resultados y la sistematización del proceso de intervención, junto con un informe técnico de la Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables de la ciudad de Tarija. Este apartado se construye en base a los objetivos específicos planteados.

El séptimo capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones derivadas de los objetivos específicos, resumiendo los logros de la práctica e incluyendo recomendaciones basadas en datos confiables para futuras intervenciones sobre esta temática.

Finalmente, se adjunta la bibliografía empleada en el trabajo, así como los anexos que detallan los tests aplicados a las mujeres participantes y las áreas de intervención relacionadas con las variables estudiadas en esta práctica institucional.

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA**  
**PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

## **1.1 Planteamiento del Problema**

La problemática de la violencia contra la mujer afecta a un grupo vulnerable en la sociedad, influyendo en su autoconcepto y resiliencia, especialmente cuando carecen de conocimiento sobre sus derechos. El programa de Práctica Institucional surge como respuesta a la ausencia de formación en empoderamiento diario para las mujeres. Esta carencia, agravada por la falta de autoconcepto y resiliencia, impacta tanto a mujeres en proceso de denuncia por violencia como a aquellas que, como figuras maternas y sociales, influyen en la comunidad.

La Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y poblaciones vulnerables, junto con las promotoras comunitarias de paz, brindan seguimiento a mujeres que abandonan las capacitaciones debido a la vergüenza y el temor, observando que algunas continúan siendo víctimas de agresiones. Estas circunstancias subrayan la importancia de implementar un programa integral de apoyo psicológico y formación de promotoras comunitarias de paz, dirigido a mujeres de 18 a 55 años. El objetivo es mejorar su desarrollo académico y laboral, fortalecer sus ingresos, habilidades y fomentar sus posibilidades de empoderamiento.

El concepto de autoconcepto se refiere a la percepción que un individuo tiene de sí mismo en sus aspectos individuales y sociales, mientras que la autoestima representa la valoración que se hace de esta imagen (Garaigordobil, 2008). Por otro lado, la resiliencia se define como una característica de la personalidad que mitiga los efectos negativos del estrés y promueve la adaptación, evidenciando fortaleza emocional y la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida (Wrnild y Young, 1993, citado por Novella, 2002).

La intervención se enfoca en estas variables secundarias (autoconcepto y resiliencia) debido a su importancia en el problema planteado. Estas variables pueden cambiar en respuesta a diversos conflictos y situaciones adversas, y las estrategias de afrontamiento pueden variar en su eficacia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las regiones de Oceanía, Asia meridional y África subsahariana presentan las tasas más altas de violencia contra las mujeres, alcanzando entre un 33% y un 51%, en comparación con otras regiones. En América Latina y el Caribe, la tasa es del 25%, mientras que en Europa, Asia central y el sureste asiático, estas tasas son más bajas, oscilando entre el 16% y el 21% (ONU, 2021). En Argentina, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, entre 2013 y 2018, 242,872

mujeres de 14 años en adelante reportaron casos de violencia de género. El 81% realizó una única denuncia, mientras que 571 mujeres presentaron más de diez solicitudes de atención (Massé, 2019).

A nivel nacional, un estudio del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en 2016 reveló que el 72,7% de las mujeres en La Paz y el 72,2% en Potosí han experimentado violencia desde la etapa de noviazgo. En otras regiones, se registraron porcentajes como el 49,8% en Tarija, 43,1% en Chuquisaca, 42,7% en Cochabamba, y 36,1% en Beni y Pando (INE, 2018). Según datos de la Fiscalía General del Estado Plurinacional de Bolivia hasta septiembre de 2020, se contabilizaron cerca de 24,000 episodios de violencia física, psicológica, sexual, económica y simbólica, además de 125 feminicidios (Saravia, 2022). En Tarija, se denuncian 437 hechos por cada 100,000 habitantes, representando la tasa más alta a nivel nacional (Fernández, 2019).

Esta intervención surge como respuesta a la necesidad de proporcionar apoyo psicológico y formación a promotoras comunitarias para abordar la problemática específica en Tarija. Su objetivo es contribuir al empoderamiento de las mujeres y prevenir la violencia en esta región.

## **1.2 Justificación**

La justificación científica y social de este trabajo se basa en la revisión de múltiples estudios de investigación y la aplicación de instrumentos confiables, atendiendo a una problemática urgente reclamada por la sociedad: la violencia contra las mujeres.

La utilidad teórica se deriva de investigaciones previas que han generado nuevo conocimiento en este campo. En la vida cotidiana, se pueden observar diversas consecuencias que enfrentan las mujeres que sufren maltrato.

De acuerdo con el Instituto "Mujeres para la Salud", los efectos y consecuencias del maltrato incluyen: baja autoestima, internalización del machismo, dependencia tanto del varón como de figuras de autoridad, profunda depresión con falta total de esperanza y disminución de las respuestas emocionales, altos niveles de autocrítica y miedo, estrés y conmoción psíquica aguda, ansiedad y desorientación, aislamiento social por la falta de apoyo, sentimientos de subordinación, dependencia y sometimiento, culpabilidad,

incertidumbre y bloqueo emocional, así como trastornos alimentarios, trastornos del sueño e irritabilidad (Mujeres para la Salud, 2012).

La Directora de la Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia (FELCV), mayor Marcela Vargas Gonzales, señaló en una entrevista con El Periódico de Tarija que al menos ocho de cada diez mujeres que denuncian agresiones de sus parejas en la FELCV y el Ministerio Público de Tarija abandonan el proceso. Los motivos incluyen la dependencia económica y psicológica, el miedo, el perdón al agresor, el deseo de reanudar la relación por voluntad propia o la presión del entorno familiar (Cardozo, 2018).

El fundamento de esta práctica institucional se basa en varios aspectos cruciales. Se ha observado que muchas mujeres dejan de denunciar actos de violencia debido a la falta de orientación adecuada. Al buscar ayuda en instituciones como la Estación Policial Integral de su área, las víctimas se enfrentan a un proceso limitado. A pesar de recopilar declaraciones, rara vez se brinda un apoyo integral. Por tanto, la colaboración de promotoras comunitarias se vuelve esencial para ofrecer acompañamiento y seguimiento a estas mujeres que han experimentado violencia.

En este marco, este proyecto se convierte en una valiosa contribución al proporcionar apoyo psicológico a mujeres afectadas por la violencia y formarlas como promotoras comunitarias de paz. Estas promotoras, de manera voluntaria, desempeñarán un papel fundamental al orientar a las víctimas hacia la denuncia y ofrecer un apoyo continuo, garantizando que estén informadas sobre los procedimientos judiciales. Su labor es esencial para atender el llamado de auxilio de mujeres en situación de vulnerabilidad, buscando ayuda en medio de desorientación y violación de sus derechos.

La utilidad práctica de este trabajo se refleja en la implementación de un programa de intervención dividido en dos partes. La primera se centra en el apoyo psicológico, abordando la percepción que las mujeres tienen de sí mismas, sus familias y su entorno social, así como su resiliencia frente a situaciones traumáticas. La segunda parte incluye la formación de promotoras comunitarias de paz, preparándolas para comprender su rol, los procedimientos legales, la Ley N°348 para la prevención de la violencia y sus distintos tipos, asegurando así un acompañamiento más efectivo a las mujeres víctimas.

Como contribución metodológica, se han empleado técnicas y estrategias grupales con la población objetivo. Se ha trabajado en el fortalecimiento del autoconcepto,

considerando la imagen que las mujeres han desarrollado de sí mismas tras experimentar situaciones de violencia, y en el fortalecimiento de su resiliencia para superar los desafíos que han enfrentado. El objetivo es que las promotoras comunitarias, al colaborar con las víctimas, puedan separar eficazmente su vida personal de su función de apoyo.

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



## **2.1 Antecedentes**

Durante la gestión del Lic. Rodrigo Paz Pereira, Alcalde del Gobierno Municipal de la Ciudad de Tarija y la Provincia Cercado, se estableció la Secretaría de la Mujer y la Familia, siendo la primera de su tipo en el país. Esta acción transformó la estructura organizativa y jerarquizó el trabajo del Gobierno Municipal en la atención de problemas sociales, especialmente enfocado en poblaciones en situación de vulnerabilidad: mujeres, niñez, adolescencia, adultos mayores, personas con discapacidad y juventud.

Desde la aprobación de la Ley 348 en 2013 hasta finales de 2018, se reportaron más de 177,000 casos de violencia machista contra las mujeres en el país, lo que equivale a 97 casos diarios. En el mismo período, la Fiscalía General del Estado recibió denuncias de aproximadamente 490 casos de feminicidio, lo que significa que cada tres días se produce el asesinato de una mujer en Bolivia por su condición de género. La mayoría de las víctimas y agresores tenían menos de treinta años. Alrededor del 65% de las mujeres asesinadas eran madres, lo que plantea una situación compleja para sus hijas e hijos, que en su mayoría son niños y niñas y se convierten en víctimas colaterales de los feminicidios (Ley contra la violencia de 2014).

## **2.2 Objetivo de la Institución**

Promover, desarrollar e impulsar las igualdades de oportunidades, la equidad de género, la defensa de los derechos de niños, niñas adolescentes, mujeres y familia, conforme a disposiciones legales vigentes a políticas y estrategias municipales.

## **2.3 Misión**

Promovemos la defensa de los derechos humanos y fomentamos la igualdad de oportunidades para niñas, niños, adolescentes, jóvenes, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad. Nos esforzamos por fortalecer a las familias, acorde a las disposiciones legales y competencias municipales vigentes. Enfatizamos el papel fundamental de la mujer y la familia en la implementación de políticas, planes, programas y proyectos, impulsando la participación ciudadana para mejorar la cohesión social y elevar la calidad de vida de los habitantes de nuestro Municipio.

## 2.4 Visión

La Secretaría de la Mujer y la Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija se destaca a nivel nacional por su labor en la defensa de los derechos de la población vulnerable. Su enfoque se centra en reducir las brechas de desigualdad social y abordar, en el marco de una Cultura de Paz, todo tipo de violencia y discriminación.

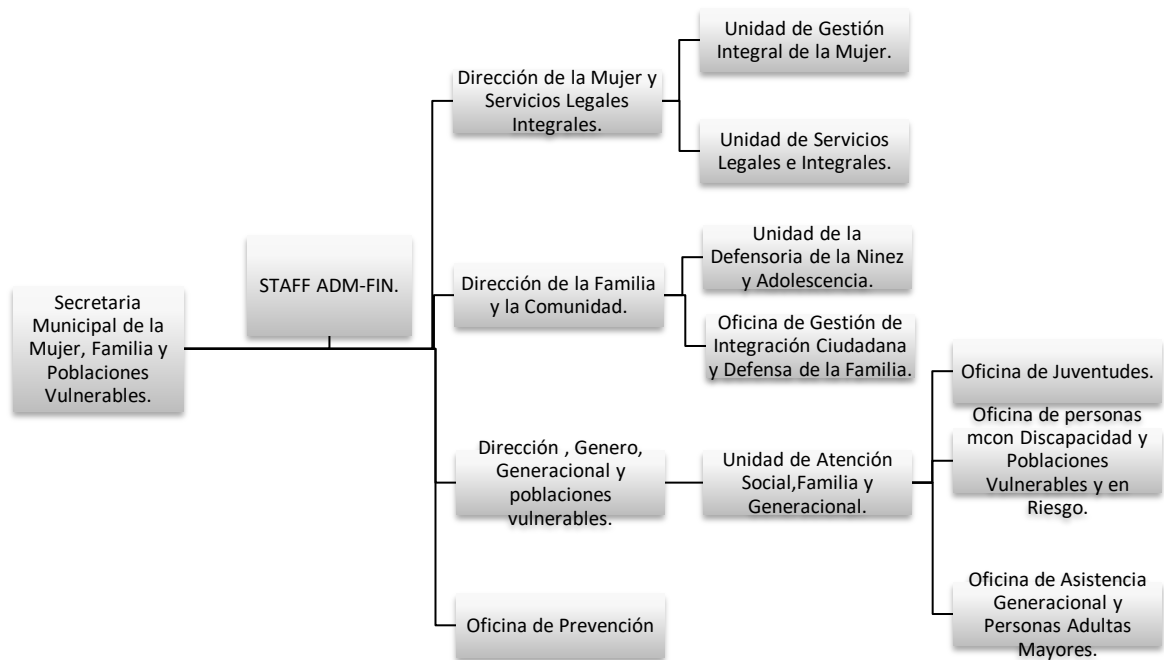
## 2.5 Ubicación

La Secretaria Municipal de la Mujer, Familia y poblaciones vulnerables, se encuentra ubicado en la segunda planta del mercado La Loma, en las oficinas del UGIM, en la ciudad de Tarija.

## 2.6 Personal con el que Cuenta (Organigrama)

Gráfico No 1

Organigrama de la Secretaría de la Mujer y Familia



Fuente: Gobierno Municipal Autónomo de Tarija, 2013

**CAPÍTULO III**  
**OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE**  
**LA PRÁCTICA**

### **3.1 Objetivo General**

Brindar apoyo psicológico para la formación de promotoras comunitarias víctimas de violencia en autoconcepto y resiliencia.

### **3.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar a partir de un pretest el nivel de autoconcepto y grado de resiliencia, en mujeres víctimas de violencia que asisten al programa de la Secretaría Municipal de la mujer.
- Aplicar un programa de apoyo psicológico y formación de promotoras comunitarias de paz a mujeres víctimas de violencia.
- Realizar una comparación de resultados de la evaluación inicial y evaluación final para determinar el impacto del programa.

**CAPÍTULO IV**  
**MARCO TEÓRICO**

Este capítulo cumple una función crucial como respaldo teórico del programa, ya que recopila información de investigaciones previas que proporcionan antecedentes y conceptos utilizados para relacionar las variables de estudio dentro del programa. Incluye la conceptualización de todas las variables, como las definiciones de violencia establecidas en la Ley N° 348, la definición del autoconcepto y sus dimensiones, la resiliencia, el apoyo psicológico, así como referencias a programas aplicados a mujeres para convertirlas en promotoras comunitarias y sus respectivas categorías.

#### **4.1 Definición de Víctima**

El término "víctima" se cree que proviene de "victus", que significa alimento, o de "vieo", que se refiere a atar con juncos en un contexto ritual, con el significado de atado o inmovilizado, relacionado con el concepto de sacrificio. La definición de víctima en el contexto de la violencia se refiere a una persona que ha sufrido algún tipo de daño, ya sea físico, psicológico, emocional o moral, a causa de una acción o evento, como agresiones, robos, violaciones, estafas, entre otros. Cuando este daño es provocado por otra persona, esta última se denomina victimario (Rodríguez, 2022, p. 68).

La comprensión de la definición de "víctima" es de suma importancia en este trabajo de intervención institucional, ya que proporciona un marco claro para identificar a las personas que han experimentado algún tipo de violencia o abuso, permitiendo así una respuesta efectiva y adecuada a sus necesidades. Al comprender quiénes son las víctimas, se pueden implementar estrategias específicas para brindarles apoyo psicológico, orientación legal y asistencia social. Además, el conocimiento de esta definición facilita la sensibilización sobre los derechos de las personas afectadas y promueve la prevención de la violencia al abordar las causas subyacentes y fomentar relaciones saludables y libres de violencia.

#### **4.2 Apoyo Psicológico**

El apoyo psicológico contribuye a mitigar el sufrimiento emocional, permitiendo que aquellos que lo reciben recuperen más rápidamente la confianza en sus propios recursos y afronten de manera más exitosa los desafíos que surjan en su camino hacia la recuperación, sintiéndose en control de sus vidas.

Se considera apoyo psicológico a toda actividad que fortalezca la capacidad de las personas para funcionar bajo niveles extraordinarios de tensión psicológica, especialmente en situaciones críticas o eventos traumáticos (Victoria, 2003).

“Describe un proceso natural presente en las relaciones humanas, cuando una persona se siente triste y busca consuelo o apoyo” (Kertesz, 1997, p. 32).

Comprender la definición de "Apoyo Psicológico" es fundamental en este trabajo de intervención institucional de la carrera de psicología, ya que constituye una parte esencial de la atención integral a las personas que han sido víctimas de violencia. Este concepto abarca una variedad de técnicas y estrategias terapéuticas diseñadas para ayudar a las personas a gestionar y superar los efectos adversos de experiencias traumáticas. Al conocer esta definición, los estudiantes de psicología están capacitados para brindar un acompañamiento empático y profesional a las víctimas, facilitando la expresión de emociones, promoviendo la resiliencia y contribuyendo al proceso de recuperación. Además, el apoyo psicológico puede ayudar a prevenir la aparición de trastornos mentales relacionados con el trauma y promover un bienestar emocional duradero. Por lo tanto, comprender esta definición es esencial para proporcionar una atención de calidad y efectiva a las personas afectadas por la violencia.

### **4.3 Actividades Previas a la Intervención**

#### ***4.3.1 Aproximación a la población***

La aproximación a la población es una actividad crucial en el proceso de intervención, ya que permite establecer una conexión significativa y empática con las personas afectadas por la violencia. Esta etapa inicial facilita la creación de un ambiente de confianza y seguridad, donde las víctimas se sienten escuchadas, comprendidas y respetadas. Además, proporciona una oportunidad para comprender mejor las necesidades, preocupaciones y circunstancias específicas de la población objetivo, lo que a su vez permite diseñar estrategias de intervención más efectivas y personalizadas. En última instancia, esta aproximación inicial sienta las bases para una colaboración exitosa entre los profesionales de la intervención y las personas a las que se busca ayudar, lo que es fundamental para el éxito a largo plazo del programa.

La aproximación a la población como una etapa inicial importante en los programas de intervención comunitaria fue recomendada por primera vez por Sidney Kark y Richard Titmuss en la década de 1940. Ambos investigadores destacaron la importancia de comprender las necesidades y características específicas de la población objetivo antes de implementar cualquier programa de intervención, lo que sentó las bases para enfoques más centrados en la comunidad en el campo de la salud pública y el trabajo social.

#### ***4.3.2 Aplicación del pre test***

La aplicación del pre test en las dimensiones de autoconcepto y resiliencia es fundamental en este trabajo de intervención por varias razones. En primer lugar, proporciona una evaluación inicial de la percepción que las mujeres víctimas de violencia tienen sobre sí mismas y su capacidad para enfrentar y superar situaciones difíciles. Esto permite identificar áreas específicas que requieren atención y orientar el diseño del programa de apoyo psicológico de manera más precisa. Además, el pre test sirve como punto de referencia para medir el impacto del programa al finalizar la intervención, permitiendo evaluar si ha habido cambios significativos en el autoconcepto y la resiliencia de las participantes. Por lo tanto, la aplicación del pre test es crucial para la planificación, implementación y evaluación efectiva de la intervención.

El uso del pre test en intervenciones psicológicas se atribuye en gran medida a Kurt Lewin, un destacado psicólogo conocido por su enfoque en la investigación de campo y la dinámica de grupo, durante los primeros años de la década de 1940. Lewin enfatizó la importancia de recopilar datos antes de intervenir en un grupo o comunidad para comprender mejor el estado inicial de los participantes y así poder evaluar de manera más efectiva el impacto de la intervención. Su enfoque pionero sentó las bases para la aplicación sistemática de pre tests en el campo de la psicología y otras disciplinas relacionadas.

#### **4.5 Autoconcepto**

El autoconcepto se refiere a la percepción que el individuo, en este caso la mujer, tiene de sí misma, tanto en su funcionamiento individual como en su comportamiento social (Garaigordobil Landazabal, 2008). La calidad de vida influye significativamente en cómo el individuo se define a sí mismo; a mayor violencia, mayor desprecio por uno mismo. Esta



autodefinición se conoce como autoconcepto. “Se define el autoconcepto como la opinión que una persona desarrolla sobre sí misma” (Garanto, 1997, p. 43).

La falta de claridad en la delimitación del autoconcepto puede atribuirse en parte al enfoque predominante en los aspectos evaluativos en la práctica institucional, incapaz de superar las dificultades de una evaluación independiente de ambas dimensiones del “Yo”. No obstante, todos coinciden en que “el término autoconcepto incluye autodescripciones abstractas que teóricamente pueden distinguirse de las reflexiones sobre la autoestima, ya que no implican necesariamente juicios de valor” (García y Musitu, 2014, p. 10).

Por otro lado, el autoconcepto representa la percepción que una persona tiene de sí misma, basada directamente en sus interacciones con los demás y en las interpretaciones que realiza sobre su propio comportamiento.

Un modelo teórico alternativo que ha ganado amplia aceptación es el modelo jerárquico y multifacético de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) que atribuyen siete características básicas al autoconcepto:

- **Está organizado.** - El individuo adopta un sistema de categorización particular que da significado y organiza las experiencias de la persona; las categorías representan una forma de organizar las experiencias propias y de atribuirles un significado. Una característica del autoconcepto es, en consecuencia, que está estructurado.
- **Es multifacético.** - El sistema de categorización parece incluir áreas tales como la escuela, la aceptación social, el atractivo físico y las habilidades sociales y físicas. Este sistema de categorización es similar al obtenido por nosotros en la elaboración de la escala AF-5.
- **Su estructura puede ser jerárquica.** - Sus dimensiones tienen significados e importancia diferentes en función de los valores y de la edad de las personas.
- **El autoconcepto global es relativamente estable.** - Su variabilidad depende de su ubicación en la jerarquía, de manera que las posiciones inferiores son más variables.
- **Es experimental.** - Se va construyendo y diferenciando a lo largo del ciclo vital del individuo.
- **Tiene un carácter evaluativo.** - La dimensión evaluativa varía en importancia y significado dependiendo de los individuos y las situaciones. Esta valoración

diferencial depende, probablemente, de la experiencia pasada del individuo en una cultura y sociedad particular, en una familia, etc.

- **Es diferenciable.** – “Diferente de otros constructos con los cuales está teóricamente relacionado (por ejemplo: habilidades académicas, autocontrol, habilidades sociales, etc.)” (García & Musitu, 2014, pág. 11)

#### ***4.5.1 Dimensiones del Autoconcepto***

##### **4.5.1.1 Autoconcepto Físico.**

Este factor hace referencia a la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física. El factor gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social –me buscan–, física y de habilidad –soy bueno–. El segundo hace referencia al aspecto físico –atracción, gustarse, elegante–. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito. Lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo (García & Musitu, 2014, pág. 19).

##### **4.5.1.2 Autoconcepto Social.**

Durá y Garaigordobil (2006, citados por Espinoza Alzamora, 2018), señalan que la forma en que una persona se relaciona con los demás tiene un impacto significativo en función de su habilidad social y en la percepción que tenga de sí misma. Se refiere a cómo la persona percibe su desempeño en las relaciones sociales. Esta dimensión se define por dos ejes: el primero vinculado a la red social del individuo y a su habilidad para mantenerla y expandirla, y el segundo relacionado con ciertas cualidades relevantes en las relaciones interpersonales, como la amigabilidad y la alegría.

El autoconcepto social presenta una correlación positiva con el ajuste psicosocial, el bienestar emocional, el rendimiento académico y laboral, la valoración de profesores y superiores, la aceptación y estima de los compañeros, la conducta pro social y los valores universales. Por otro lado, se correlaciona negativamente con comportamientos disruptivos, agresivos y síntomas depresivos (Fernández, 2016).

#### **4.5.1.3 Autoconcepto Emocional.**

El autoconcepto emocional hace referencia a la percepción de una persona sobre su estado emocional y sus respuestas ante situaciones específicas, con un cierto grado de compromiso e implicación en su vida diaria. Este factor tiene dos fuentes de significado: la primera se relaciona con la percepción general del estado emocional (como ser nervioso o asustarse con facilidad) y la segunda se centra en situaciones más específicas (como cuando le hablan o le preguntan) en las que la otra persona involucrada tiene un estatus superior (como un profesor o director).

Un autoconcepto emocional elevado indica que el individuo tiene control sobre sus emociones y situaciones, respondiendo de manera apropiada y sin nerviosismo a los distintos momentos de la vida. Por el contrario, un autoconcepto emocional bajo suele implicar lo opuesto. El autoconcepto emocional se correlaciona positivamente con habilidades sociales, autocontrol, bienestar emocional y aceptación entre pares. A su vez, se correlaciona negativamente con síntomas depresivos, ansiedad, consumo de alcohol y cigarrillos, así como con una integración social deficiente en entornos educativos y laborales (García y Musitu, 2014, p. 18).

#### **4.5.1.4 Autoconcepto Intelectual.**

Se refiere a la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico y el laboral, que en realidad, en este caso específico, es más una diferenciación de períodos cronológicos que de desempeño de roles, puesto que ambos contextos –laboral y académico– son dos contextos de trabajo. Semánticamente, la dimensión gira en torno a dos ejes: el primero se refiere al sentimiento que el estudiante o el trabajador tiene del desempeño de su rol a partir de sus profesores o superiores (buen trabajador, buen estudiante...) y el segundo se refiere a cualidades específicas valoradas especialmente en ese contexto (inteligente, estima, buen trabajador/a) (García y Musitu, 2014, p. 17)

#### ***4.5.2. Actividades Aplicadas en esta Variable***

##### **4.5.2.1 Dinámica tu nombre refleja**

La realización de la dinámica de presentación "Tu nombre refleja" es fundamental en este trabajo de intervención, especialmente en la variable de autoconcepto. Esta dinámica permite a las participantes explorar y reflexionar sobre su identidad personal a través de su nombre, lo que puede ayudarlas a comprender mejor cómo se perciben a sí mismas y cómo desean ser percibidas por los demás. Al compartir sus experiencias y asociaciones con sus nombres, las participantes pueden iniciar un proceso de autoexploración y autoconocimiento que son fundamentales para el desarrollo de una imagen positiva de sí mismas. Esto es crucial para fortalecer su autoconcepto y promover su empoderamiento personal en el contexto de la intervención psicológica.

La dinámica de presentación "Tu nombre refleja" fue aplicada por primera vez por Carl Rogers, un destacado psicólogo humanista, en la década de 1960. Rogers introdujo esta técnica como parte de su enfoque centrado en el cliente, que se centra en el autoconocimiento y el crecimiento personal del individuo. Esta dinámica se ha utilizado desde entonces en diversas áreas de la psicología, incluida la intervención psicológica, como una herramienta para fomentar la autoexploración y el desarrollo personal.

##### **4.5.2.2 Dinámica de análisis de títeres**

La dinámica de análisis "Títeres" es fundamental en este trabajo de intervención, ya que permite a las participantes proyectar sus experiencias y emociones en los títeres, lo que facilita la exploración de su autoconcepto de manera indirecta y menos amenazante. Al interactuar con los títeres y observar las interacciones entre ellos, las mujeres pueden identificar y reflexionar sobre sus propias relaciones y experiencias, lo que promueve una comprensión más profunda de sí mismas y de sus relaciones con los demás. Esta dinámica proporciona un espacio seguro para la expresión emocional y la reflexión, lo que contribuye significativamente al proceso de intervención y al desarrollo del autoconcepto de las participantes.

La dinámica de análisis títeres fue aplicada por primera vez en el ámbito de la intervención psicológica por el psicólogo Carl Rogers en la década de 1950. Rogers introdujo esta dinámica como parte de su enfoque centrado en la persona, utilizando los títeres como

una herramienta para facilitar la expresión de emociones y promover la autoexploración en sus sesiones terapéuticas. Desde entonces, esta dinámica ha sido ampliamente utilizada en diversas intervenciones psicológicas y programas de desarrollo personal debido a su eficacia para facilitar el autoconocimiento y la reflexión.

#### **4.5.2.3 Dinámica del globo**

La dinámica de relajación "Dinámica del globo" es una herramienta crucial en este trabajo de intervención, especialmente en la variable de autoconcepto. Esta dinámica permite a las participantes experimentar una sensación de relajación y bienestar físico y emocional, lo que puede ayudarles a conectarse consigo mismas de manera más profunda. Al facilitar un estado de relajación, las participantes pueden estar más abiertas a explorar sus pensamientos, sentimientos y percepciones sobre sí mismas, lo que contribuye significativamente al proceso de autoconocimiento y autoaceptación. Además, al reducir el estrés y la ansiedad, esta dinámica puede fomentar un ambiente propicio para el aprendizaje y la reflexión, lo que potencia aún más el impacto positivo del programa de intervención.

Un autor que ha aplicado la dinámica de relajación "Dinámica del globo" es Milton H. Erickson, un psiquiatra y psicoterapeuta estadounidense conocido por su enfoque innovador en la hipnosis y la terapia breve, a partir de la década de 1950 hasta su fallecimiento en 1980. Erickson utilizó esta dinámica como parte de sus intervenciones terapéuticas para ayudar a los clientes a alcanzar un estado de relajación profunda y promover el cambio terapéutico a nivel inconsciente. Su trabajo influyó significativamente en el desarrollo de la terapia breve y estratégica.

#### **4.5.2.4 Dinámica de análisis palabras claves**

La aplicación de la dinámica de análisis "Palabras claves" en este trabajo de intervención es fundamental para explorar las percepciones individuales de las participantes sobre sí mismas. Esta dinámica permite identificar las palabras clave asociadas con su autoconcepto, brindando una visión más clara de cómo se perciben a sí mismas en diversos contextos y situaciones. Al analizar estas palabras clave, se pueden identificar patrones, temas recurrentes y áreas de fortaleza o debilidad en su autoconcepto, lo que proporciona

información valiosa para diseñar intervenciones personalizadas y efectivas que promuevan un autoconcepto más positivo y saludable.

Un autor que implementó la dinámica de análisis "Palabras claves" de manera significativa fue Aaron T. Beck, conocido por su desarrollo de la terapia cognitiva. Beck aplicó esta dinámica en la década de 1960 en la Universidad de Pensilvania, Estados Unidos, como parte de su enfoque terapéutico centrado en identificar y modificar los pensamientos distorsionados que contribuyen a los trastornos emocionales. Su trabajo revolucionario ha tenido un impacto duradero en el campo de la psicoterapia cognitivo-conductual y en la comprensión y tratamiento de diversos trastornos psicológicos.

#### **4.5.2.5 Dinámica la tela araña**

La dinámica de romper hielo "La telaraña" es fundamental en este trabajo de intervención, especialmente en la variable autoconcepto, ya que facilita la creación de un ambiente de confianza y colaboración entre los participantes. Esta dinámica permite que las mujeres se conozcan entre sí, compartan experiencias y se sientan más cómodas al participar en las actividades posteriores. Al promover la interacción y el trabajo en equipo desde el inicio, se establece una base sólida para abordar temas sensibles relacionados con el autoconcepto y fomentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo en el grupo.

La dinámica de romper hielo "La telaraña" fue aplicada por primera vez por Kurt Lewin, reconocido como el padre de la dinámica de grupos, a mediados del siglo XX. Lewin es conocido por su innovador enfoque en la psicología social y su contribución al desarrollo de técnicas grupales para facilitar la interacción y el cambio de actitudes en entornos comunitarios y organizacionales. Su trabajo pionero ha influido significativamente en la comprensión de la dinámica grupal y su aplicación en diversas áreas de intervención social y psicológica.

## **4.6 Concepto de Resiliencia**

Según Wagnild y Young (1993, citados por Novella, 2002), la resiliencia se define como una característica de la personalidad que mitiga el impacto negativo del estrés y promueve la adaptación. Implica una fortaleza o resistencia emocional y se ha empleado para

describir a individuos que demuestran valentía y capacidad de adaptación frente a los reveses de la vida.

El término "resiliencia" proviene del ámbito de la física y se refiere a la capacidad de los objetos para recuperar su forma original tras soportar presiones. En psicología, se aplica a la capacidad humana para sobreponerse a las circunstancias desfavorables de la vida (Francisco de Filippis, 2008, p. 179). Por su parte, Wagnild y Young (1993, citados por Novella, 2002) enumeran cinco factores con las características de la resiliencia:

- **Ecuanimidad:** Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.
- **Perseverancia:** Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.
- **Confianza en sí mismo:** Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.
- **Satisfacción personal:** Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.
- **Sentirse bien sólo:** Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

#### *4.6.1 Actividades Aplicadas en esta Variable*

##### **4.6.1.1 Dinámica de romper hielo mar adentro**

La Dinámica de romper hielo "Mar adentro" es de suma importancia en este trabajo de intervención, especialmente en la variable de resiliencia. Esta dinámica ofrece una oportunidad para que las participantes exploren sus propias fortalezas y recursos internos mientras enfrentan desafíos simbólicos. Al sumergirse en el concepto metafórico del mar, las participantes pueden identificar estrategias para afrontar situaciones adversas y encontrar soluciones creativas para superar obstáculos. Esta dinámica no solo fomenta la reflexión individual, sino que también promueve la colaboración y el apoyo mutuo entre las participantes, lo que contribuye al desarrollo de la resiliencia en un entorno de grupo.

La dinámica "Mar adentro" fue desarrollada por primera vez por el psicólogo y terapeuta Eduardo Punset en la década de 1990, quien introdujo esta actividad en el contexto de sus sesiones terapéuticas para ayudar a las personas a explorar y desarrollar su capacidad de resiliencia. Aunque no hay una fecha específica de su creación, Punset ha sido reconocido

por su innovación en el campo de la psicología y su enfoque en la promoción del bienestar emocional y la resiliencia.

#### **4.6.1.2 Dinámica cadena de asociaciones**

La aplicación de la dinámica "Cadena de asociaciones" en la variable resiliencia es fundamental en este trabajo de intervención, ya que permite explorar las conexiones mentales y emocionales de las participantes frente a situaciones desafiantes. Esta dinámica facilita la identificación de recursos internos y estrategias de afrontamiento que las mujeres pueden utilizar para superar adversidades, fortaleciendo así su capacidad de resiliencia. Al analizar las asociaciones que surgen en el ejercicio, se pueden identificar patrones de pensamiento y creencias que influyen en la manera en que las mujeres enfrentan los desafíos, lo que proporciona información valiosa para diseñar intervenciones efectivas que promuevan la resiliencia.

La técnica de la "Cadena de asociaciones" fue aplicada de manera innovadora por primera vez por Carl Jung, un reconocido psiquiatra suizo, en la primera mitad del siglo XX. Jung utilizó esta técnica como parte de su enfoque terapéutico conocido como psicología analítica, para explorar los procesos mentales subyacentes y las conexiones simbólicas en la psique de sus pacientes. Su aplicación innovadora permitió comprender mejor los complejos mecanismos de pensamiento y las dinámicas internas de los individuos, lo que influyó en el desarrollo de enfoques terapéuticos posteriores.

#### **4.6.1.3 Dinámica velas encendidas**

La aplicación de la dinámica "Velas encendidas" resulta crucial en el trabajo de intervención para fortalecer la variable de resiliencia. Esta dinámica permite crear un espacio seguro y de confianza donde las participantes pueden compartir experiencias personales de superación y fortaleza. Al encender una vela y compartir una experiencia de resiliencia, se fomenta el apoyo mutuo, la empatía y el reconocimiento de la capacidad de recuperación de cada individuo. Además, esta actividad promueve la reflexión sobre los propios recursos internos para enfrentar adversidades, lo que contribuye significativamente al desarrollo de la resiliencia en el contexto de la intervención.



La dinámica "Velas encendidas" fue aplicada de manera efectiva por primera vez en el año 2003 por el psicólogo argentino Alejandro Castro Santander. Esta dinámica se ha convertido en una herramienta valiosa en intervenciones psicológicas y de desarrollo personal, siendo reconocida por su capacidad para fortalecer la resiliencia y promover el apoyo mutuo entre los participantes.

#### **4.6.1.4 Dinámica la pelota preguntona**

La aplicación de la dinámica "La pelota preguntona" resulta fundamental en el trabajo de intervención para fortalecer la resiliencia. Esta dinámica permite a los participantes expresar sus emociones, compartir experiencias y reflexionar sobre sus propias capacidades para afrontar situaciones adversas. Al fomentar la comunicación abierta y el intercambio de ideas, esta actividad contribuye a mejorar la autoestima, promover la solidaridad entre los participantes y fortalecer su capacidad para superar desafíos.

La dinámica "La pelota preguntona" fue aplicada por primera vez por la psicóloga clínica Laura Vidal en el año 2010, como parte de un programa de intervención psicosocial destinado a fortalecer la resiliencia en adolescentes en riesgo social. Vidal diseñó esta actividad como una forma creativa de promover la reflexión y el diálogo entre los participantes, permitiéndoles compartir sus pensamientos, emociones y experiencias de una manera lúdica y participativa. Desde entonces, esta dinámica ha sido ampliamente utilizada en diferentes contextos de intervención psicosocial y educativa como una herramienta efectiva para promover la resiliencia y el bienestar emocional.

#### **4.6.1.5 Dinámica miremos más allá**

La aplicación de la dinámica "Miremos más allá" en la variable de resiliencia es crucial en este trabajo de intervención, ya que esta actividad fomenta la capacidad de los participantes para visualizar soluciones y oportunidades más allá de las dificultades presentes. Al alentar a los individuos a reflexionar sobre sus fortalezas personales, identificar recursos disponibles y establecer metas alcanzables, esta dinámica promueve la resiliencia al empoderar a las personas para afrontar los desafíos con una actitud proactiva y optimista. Además, al facilitar el pensamiento creativo y la exploración de nuevas perspectivas, "Miremos más allá"

contribuye a fortalecer la capacidad de adaptación y afrontamiento ante la adversidad, aspectos fundamentales de la resiliencia.

La dinámica "Miremos más allá" no está asociada a un autor específico, pero fue desarrollada por primera vez en el contexto de intervenciones psicosociales dirigidas a promover la resiliencia en grupos vulnerables. Aunque no hay una fecha específica de su origen, este enfoque se ha aplicado de manera efectiva en diversas intervenciones comunitarias y programas de desarrollo humano desde hace varias décadas. Su utilización se ha documentado en numerosos estudios y prácticas profesionales en el campo de la psicología y el trabajo social, destacando su eficacia para promover la capacidad de afrontamiento y la adaptación positiva en momentos de adversidad.

#### **4.7 Definición de Promotoras Comunitarias**

Las promotoras comunitarias son agentes de cambio y defensoras de los derechos humanos de las mujeres, comprometidas con la transformación de una o varias mujeres, así como de toda una comunidad, para lograr una vida libre de violencia. Su enfoque integral dirige sus acciones hacia el beneficio colectivo.

Estas mujeres, provenientes de diversos departamentos del país y de todas las edades, han optado voluntariamente por trabajar en la defensa de los derechos humanos de otras mujeres, con el propósito de erradicar la violencia de género en todos sus ámbitos, tal como lo establece la Ley N° 348.

Las promotoras son aquellas que han experimentado algún tipo de violencia en sus vidas y, basándose en esas experiencias, brindan apoyo a otras mujeres que enfrentan situaciones similares en sus entornos. Proveniendo de diversas culturas y con prácticas distintas, estas mujeres poseen conocimientos arraigados en sus propias comunidades e identidades, lo que les permite prevenir la violencia en sus respectivas regiones.

Adhiriéndose a valores universales como la honestidad, la responsabilidad, la verdad, la solidaridad, la cooperación, la tolerancia, el respeto y la paz, estas activistas de derechos humanos se capacitan para organizar, sensibilizar y empoderar a toda mujer que necesite conocer y ejercer sus derechos (Arce y Laura, 2018).

#### **4.7.1 Categorías de Promotoras Comunitarias**

El grupo de capacitación, promovido por la Gobernación del Departamento de Tarija, se ha convertido en un modelo a nivel nacional, con su diseño replicado en varios departamentos del país. Las mujeres que forman parte de este programa atraviesan tres etapas distintas antes de convertirse en delegadas o promotoras que representan los derechos de las mujeres en sus comunidades o distritos.

La primera etapa implica recibir ayuda psicológica, donde se someten a un tratamiento individual específico para reparar su autoestima, corregir la falta de asertividad generada por años de menosprecio hacia su opinión, y revalorizar su capacidad intelectual y profesional.

En la segunda etapa, se capacitan en la identificación de los diversos tipos de violencia y estudian las consecuencias que estos tienen en las personas, particularmente en las mujeres, al ser víctimas de cada tipo de violencia. La tercera etapa se enfoca en el reconocimiento e intervención en situaciones de violencia contra las mujeres, inicialmente en sus entornos familiares, así como en sus comunidades o distritos dentro del Departamento de Tarija. Este entrenamiento las prepara para socorrer, prevenir y auxiliar a mujeres que sufren violencia, actuando en representación de la Secretaría de la Mujer y la Familia de la Gobernación. Esta secuencia de etapas se propone según el autor del Test AF5, basado en los resultados obtenidos en investigaciones o prácticas institucionales (García y Musitu, 2014).

#### **4.8 Definición de Violencia**

La violencia es uno de los males que más daño causan y han causado a la civilización humana, ya que tiene como resultado múltiples consecuencias y secuelas difíciles de ser superadas en caso de ser tratados, y mucho peor los efectos en caso de no ser intervenidos.

Los autores Pedro Gómez y Armando Ramírez en su libro "XXI ¿Otro siglo violento?", afirman que:

En su forma más abstracta, violencia significa la potencia o el ímpetu de las acciones físicas o espirituales. En un sentido más concreto, la violencia puede ser definida como la fuerza que se hace a alguna cosa o persona para sacarla de su estado, modo o situación natural. (Gómez y Ramírez, 2005, p. 22).

#### 4.9 Tipos de Violencia

El marco legal representado por la Ley N° 348 en Bolivia identifica hasta 16 formas distintas de violencia que pueden ser ejercidas contra las mujeres. Algunas de estas agresiones se normalizan, lo que, desde una perspectiva psicológica, ya constituye una anomalía preocupante.

Es esencial comprender que estos tipos de violencia no solo afectan a mujeres adultas, sino también a niñas, adolescentes y jóvenes. Brígida Vargas, asesora jurídica del Centro de Información y Desarrollo de la Mujer (CIDEM), destaca que la violencia contra las mujeres no discrimina por edad.

Entre los tipos de violencia establecidos por esta normativa se encuentran:

**Física.** - Cualquier acto de violencia que causa lesión o daño corporal por los golpes, ultrajes, a través del empleo de la fuerza física o cualquier otro medio.

**Feminicida.** - Es la extrema violencia, golpes, patadas y el empleo de armas que causan la muerte de la mujer por el hecho de serlo.

**Psicológica.** - Es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación, daño emocional que causa la baja autoestima.

**Mediática.** - Es la difusión de imágenes y mensajes que promueven la sumisión y explotación de mujeres. Las humillan y difaman públicamente.

**Social.** - Son las críticas indirectas, juicios y descalificación de la mujer o control, aparentemente para protegerla, como aislarla del entorno.

**Dignidad.** - Es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza que desacredita, desvaloriza y afecta la dignidad.

**Sexual.** - Toda acción u omisión que restrinja el ejercicio de los derechos de las mujeres, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto.

**Reproducción.** - Es la acción que impide, limita o vulnera el derecho a la información y a elegir anticonceptivos, el derecho a decidir el número de hijos que quiere tener.

**Salud.** - Toda acción discriminatoria, deshumanizada que niega o restringe el acceso a una atención con calidad y calidez por parte del personal de salud.

**Económica.** - Todo lo que al afectar los bienes propios o gananciales de la mujer ocasiona una disminución de sus ingresos.

**Laboral.** - Es la humillación, discriminación, amenaza o intimidación en el ámbito del trabajo ejercido por cualquier persona superior, igual o inferior en jerarquía.

**Educación.** - Cualquier tipo de agresión sexual, psicológica, física cometida contra la mujer en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior.

**Político.** - Todo acto de acoso o violencia contra una mujer candidata, electa, designada o en el ejercicio de la función político pública.

**Institucional.** - Todo lo que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde el acceso y atención requerido.

**Familia.** - Toda agresión física, psicológica, económica u otros contra la mujer dentro del ámbito familiar, el esposo, padre, hermano y parientes.

Toda acción que restringe el ejercicio de los derechos de las mujeres para disfrutar su sexualidad libre y que vulnere la libertad de elección sexual será detallada en los tipos de violencia a continuación:

# **CAPÍTULO V**

## **METODOLOGÍA**

Este capítulo presenta de manera clara el procedimiento de la práctica institucional y ofrece una sistematización de datos destinada a interpretar y comprender la realidad estudiada.

A continuación, se detallaba la descripción sistematizada de la Práctica Institucional (PI), que incluya la exposición del procedimiento realizado, las características de la población objetivo, los métodos, las técnicas, instrumentos y materiales empleados. Se especifica, además, el apoyo proporcionado por la institución y se presenta el cronograma previsto para llevar a cabo la PI.

## **5.1 Descripción Sistematizada de la Práctica Institucional**

### **Fase I: Aproximación a la Población (Establecimiento del Rapport)**

En esta etapa, se generó un ambiente de confianza entre los miembros del grupo, incluida la facilitadora. Para lograr este propósito, se inició con una dinámica de presentación que fortaleció los lazos entre las mujeres participantes. Luego, se introdujo el programa de apoyo psicológico y la formación de promotoras comunitarias de paz, detallando los objetivos y explicando el enfoque de trabajo para todo el programa de intervención. Además, en colaboración con las participantes, se establecieron reglas que resultaron muy beneficiosas a lo largo del programa. Esto garantizó que se sintieran seguras y en un entorno de confianza que les permitiera participar sin restricciones.

### **Fase II: Evaluación Diagnóstica (Pretest)**

En esta etapa, se procedió a recopilar información de las participantes, lo que posibilitó realizar una evaluación inicial de su autoconcepto y nivel de resiliencia. Esto sirvió como punto de partida para determinar la línea base de cada participante, lo que a su vez ayudó a valorar la adecuación del programa en términos de las actividades de apoyo personal y la identificación de áreas que podrían requerir un mayor apoyo.

Los instrumentos utilizados para obtener los datos de las participantes antes del inicio del programa de intervención fueron los siguientes:

- **Cuestionario de Autoconcepto AF5:** Este instrumento permitió evaluar el autoconcepto en sus distintas dimensiones, incluyendo el autoconcepto académico/laboral, social, emocional, familiar y físico.

- **Escala de Resiliencia (ER):** Esta escala evaluó aspectos relacionados con la ecuanimidad de las participantes, su capacidad para enfrentar situaciones adversas, su confianza en sí mismas, su perseverancia y su nivel de satisfacción.

Estos instrumentos proporcionaron información valiosa para comprender el estado inicial de las participantes y adaptar el programa de intervención de acuerdo a sus necesidades individuales.

### **Fase III: Implementación del Programa (Ver Anexo 4)**

Durante esta etapa, se llevaron a cabo las sesiones planificadas del programa, siguiendo las actividades establecidas para alcanzar los objetivos planteados en el programa de apoyo psicológico y formación de promotoras de paz.

El programa se estructuró en tres áreas fundamentales:

- La primera parte consistió en cinco sesiones destinadas a brindar apoyo psicológico a las mujeres que son víctimas de violencia y desean participar en el programa. Estas sesiones se enfocaron en el desarrollo del autoconcepto. Se llevaron a cabo actividades diseñadas para mejorar su percepción física, facilitar estrategias para fortalecer sus relaciones sociales y trabajar en aspectos emocionales e intelectuales, fomentando la seguridad en la expresión de sus pensamientos y emociones.
- La segunda parte comprendió cinco sesiones centradas en la promoción de la resiliencia. Estas sesiones se concentraron en cultivar la ecuanimidad y proporcionar herramientas para mantener la calma ante estímulos externos, así como para fortalecer la confianza en sí mismas. También se abordó el desarrollo de la habilidad para sentirse bien en soledad y para cultivar la perseverancia al tomar decisiones.
- La tercera parte consistió en seis sesiones de formación para convertirlas en promotoras comunitarias de paz. El objetivo fue capacitar a estas mujeres, que han superado situaciones de violencia en sus entornos, para que puedan brindar apoyo y acompañamiento a otras mujeres que estén enfrentando situaciones similares. Su rol fue orientar en la continuidad de casos o ayudar en la decisión de denunciar, actuando como apoyo en estos procesos.



#### **Fase IV: Evaluación Final**

Durante esta etapa, se volvieron a aplicar los instrumentos utilizados en el diagnóstico inicial con el fin de comparar los resultados. El objetivo era verificar si las participantes habían experimentado mejoras en algunas áreas como resultado del programa.

Además, se implementó un cuestionario diseñado para evaluar el impacto del programa en las participantes. Este cuestionario tuvo como objetivo medir si considerarían participar nuevamente en un programa similar o si lo recomendarían a otras personas, brindando así una visión sobre la efectividad percibida del programa.

### **5.2 Características de la Población Beneficiaria**

Los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) de Cercado registraron 945 denuncias en 2021. La violencia psicológica fue la más frecuente con 443 denuncias, seguida de la violencia física con 284 casos (Castillo, 2022, p. 8).

En contraste con años anteriores, se observa un cambio en el perfil de las víctimas, con un aumento en los casos de violencia hacia mujeres jóvenes por parte de sus parejas sentimentales, convivientes o esposos. En muchos de estos casos, estas mujeres tienen hijos, lo que complica aún más la situación.

En la práctica desarrollada, se benefició a un grupo de 50 mujeres que han superado situaciones de violencia o han asumido el compromiso de hacerlo. Este grupo abarca edades entre 18 y 55 años.

Para maximizar el impacto del programa, la población se dividió en 12 grupos, con cinco participantes en cada uno. Las sesiones se llevaron a cabo doce veces a la semana, adaptándose a la disponibilidad de cada grupo, con una duración de dos horas por sesión para cada grupo.

### **5.3 Métodos, Técnicas, Instrumentos y Materiales Implementados en la Práctica Institucional**

#### **5.3.1 Fases de Diagnóstico y Evaluación Final**

Los métodos que se utilizaron en su mayoría son los teóricos y los empíricos:

Los métodos teóricos nos brindan la capacidad de recopilar información necesaria para construir y sintetizar el marco teórico, definir el planteamiento del problema, justificar el

estudio, establecer relaciones entre las variables empleadas y desarrollar una argumentación científica para llevar a cabo la práctica. Según Cuenca (2016), estos métodos se basan en el uso del pensamiento en sus funciones de deducción, análisis y síntesis, lo que revela las relaciones esenciales del objeto de la práctica institucional y resultan fundamentales para comprender los hechos.

Por otro lado, los métodos empíricos se fundamentan en el conocimiento derivado de la experiencia. Permiten realizar un análisis preliminar de la información, recopilando datos que posibilitan la intervención, registro, medición e interpretación para validar las concepciones teóricas. De acuerdo con Apaza (2020), este método es utilizado en el día a día para resolver fenómenos que se presentan, basándose en la experiencia de una persona.

**Entre las técnicas tenemos:**

- Cuestionarios
- Observación (natural, participante)
- Talleres de grupos

**Entre los instrumentos tenemos:**

- Test de autoconcepto AF-5
- Test de resiliencia
- Manual de formación de promotoras

### **5.3.2 Fase de Intervención**

Los métodos que se utilizaron en la fase de intervención, fueron los siguientes:

- **Activo participativo.** - Se trata de fomentar que los participantes asuman un papel activo en el proceso de aprendizaje, permitiéndoles explorar y abordar diversos temas desde su perspectiva, conocimientos y experiencias personales. Esta dinámica facilita la generación de un diálogo más enriquecedor y una interacción más fluida tanto con el facilitador como con el grupo en general.
- **Reflexivo.** - Se trata de un proceso en el que las participantes se involucran en reflexiones sobre sus pensamientos y comportamientos, llevando a cabo un diálogo interno con la asistencia del facilitador. Este método les permite comprender, manejar y explicar lo que ocurre durante este proceso de autoanálisis.

- **Analítico crítico.** - Consiste en que el participante manifieste la capacidad que tiene para indagar, resolver problemas personales y sociales, a través de un pensamiento crítico, tomando en cuenta su bienestar o el de la sociedad, donde logra mostrar una postura propia y a la vez respetar las ideas o pensamientos de los demás.

Las técnicas que se utilizaron en la fase de intervención, fueron las siguientes:

- **Dinámicas de presentación.** - Este tipo de dinámica ayuda a que entre participantes se conozcan donde se pide que mencione algunos datos personales o haga una breve reseña de ellos, también ayuda a eliminar prejuicios pre establecidos en el grupo.
- **De conocimiento.** - Incentiva el auto conocimiento de cada participante, como también del resto del grupo, con la finalidad de que el grupo se conozca de una manera más interna viendo su personalidad, emociones, pensamientos y experiencias.
- **De distensión:** Fomenta la relajación del grupo a través de actividades lúdicas que permiten a los participantes distanciarse de su realidad o de situaciones estresantes.
- **Auditivas y audiovisuales:** Promueve el desarrollo de la imaginación mediante videos o audios haciendo que los participantes realicen un análisis, una reflexión o crítica.

Los instrumentos que fueron empleados en la fase de intervención son:

### **Ficha Técnica**

#### **AF-5 Autoconcepto Forma 5 (Ver Anexo 1)**

**Autor:** García y Musitu (2001)

**Objetivo del Test:** Evaluar la percepción que niños, adolescentes y adultos tienen sobre sí mismos.

**Técnica:** Test psicométrico (Escala)

Historia de Creación y Baremación

El AF-5 surgió como una versión mejorada y actualizada de su predecesor, el AFA (Autoconcepto Forma A), incluyendo una dimensión física adicional a las áreas previas de académico/laboral, social, emocional y familiar. Este cuestionario se desarrolló sobre la base teórica del modelo multidimensional y jerárquico de la estructura del autoconcepto, propuesto por trabajos relevantes de Shavelson y colaboradores. Estos trabajos representan el autoconcepto como una estructura multidimensional organizada jerárquicamente, partiendo de

una dimensión general, con aspectos diferenciados relacionados, que se vinculan de manera distinta con diversas áreas del comportamiento humano (García y Musitu, 2014, p. 13).

Desde su publicación en 1999, el AF-5 ha tenido una amplia difusión y aplicación en el ámbito de las ciencias del comportamiento. Este interés se refleja en la extensión de su uso por parte de profesionales e investigadores, así como en numerosos estudios que han examinado este instrumento (García y Musitu, 2014, p. 34).

En la elaboración de los baremos, se consideraron las diferencias estadísticamente significativas entre sexos. En situaciones donde no se hallaron diferencias significativas en un grupo de edad para algún factor en función del sexo, se construyó un baremo único para ambos sexos. Sin embargo, para simplificar el proceso de puntuación, se elaboraron tablas independientes para cada sexo, aunque algunos baremos sean idénticos para hombres y mujeres (García y Musitu, 2014, p. 23).

## **ÁREA UNO**

### **APROXIMACIÓN A LA POBLACIÓN**

**Tiempo de duración:** 2 horas.

**Turno:** Miércoles por la Tarde.

**Objetivo:** Lograr un ambiente de confianza, entre la practicante y las participantes-

**Materiales:** Proyector, vídeo sobre la temática cooperación y respeto, puntero láser y marcadores.

**Actividades:**

#### **Actividad 1. Bienvenida .**

La coordinadora del programa "Apoyo Psicológico en Formación de Promotoras Comunitarias de Paz, de 18 A 55 Años, Víctimas de Violencia, en Autoconcepto y Resiliencia" a cargo de la licenciada Lorena Bejarano, presentó a la facilitadora Norma Nelly Rivera Ordoñez, a las mujeres participantes del programa.

La facilitadora se presentó y dio la bienvenida al programa, para luego dar a pie al encuadre y explicación de la práctica.

### **Actividad 2. Explicación del tema**

Habiendo creado un ambiente acorde al contexto, se empezó a informar a través de diapositivas, sobre el tema en cuestión. Donde se fue explicando la importancia de disminuir los índices de violencia contra la mujer, y cómo el autoconcepto y la resiliencia, son dos factores principales, para lograr el respeto de las personas a nuestro alrededor.

Posteriormente se habló sobre la función de las promotoras para reducir el nivel de violencia en sus comunidades.

Finalmente, se motivó al público presente, para que se animen a participar de todas las actividades programadas en fechas establecidas de acuerdo a su tiempo.

Se realizó una lista de las mujeres que deseen ser parte del programa propuesto y se hizo un compromiso para no fallar y así lograr terminar los talleres con éxito. Asimismo se les pidió que estén presentes para la próxima sesión que es muy importante, para conocer el estado actual en el que se encuentran antes del inicio del programa de la Práctica Institucional.

### **Actividad 3. Cierre de la sesión**

Para finalizar, se vio un pequeño video de respaldo, reforzando la temática del autoconcepto y la resiliencia. Y se hizo un cierre en función al tema abordado, donde se realizaron preguntas personales sobre la experiencia del día.

## **ÁREA DOS**

### **APLICACIÓN DEL PRE-TEST**

**Tiempo de duración:** Dos horas.

**Turno:** Jueves por la mañana.

**Objetivo:** Realizar un diagnóstico antes de aplicar el programa, sobre el nivel de conocimiento que tienen las mujeres participantes del programa Promotoras de Mujeres en contra de la Violencia de Género.

**Materiales:** 50 Copias del Pre-Test y 50 bolígrafos.

**Actividades:**

### **Actividad 1. Bienvenida**

Se dio la bienvenida, a todas las participantes presentes en el lugar y hora acordado con anticipación, se les invitó a tomar asiento en sus lugares respectivos, para poder dar inicio a la actividad del día.

### **Actividad 2. Explicación de los Pre-Test**

Se presentó, a través de diapositivas una breve explicación, sobre los instrumentos que se repartieron a cada una de las participantes, para su llenado de las mismas.

Se preguntó si hay alguna duda al respecto, se aclararon las mismas y se dio pie a la siguiente actividad.

### **Actividad 3. Aplicación de Cuestionario de Resiliencia**

Se repartieron a cada participante, primeramente, el cuestionario de la Resiliencia con su respectivo bolígrafo.

Una vez terminado de llenar el primer cuestionario, se recogieron todos, tomando en cuenta que no faltase de llenar ni uno solo de los ítems del mismo.

### **Actividad 4. Descanso**

Se tomó un descanso de 15 minutos, para la distensión y relajación de los participantes, pueden caminar o salir un rato.

### **Actividad 5. Aplicación del cuestionario de Autoconcepto**

Se pidió que tomen asiento nuevamente en sus respectivos lugares.

Se les entregó el cuestionario número 2, sobre el Autoconcepto.

Terminado de llenar el cuestionario, se recogió en orden y tomando en cuenta, que se hayan llenado correctamente.

### **Actividad 6. Cierre de la sesión**

Se hizo el cierre de la sesión, agradeciendo a todos y cada uno de ellos, por su participación y compromiso. Invitándoles, nuevamente a participar de cada uno de los talleres que se llevaron a cabo en las semanas siguientes, hasta terminar el programa propuesto.

## ÁREA TRES

### AUTOCONCEPTO

El autoconcepto hace referencia a la imagen que el individuo tiene sobre sí mismo (de su funcionamiento individual y de su comportamiento social) mientras que el auto estima expresa la evaluación que el individuo hace de esa imagen (Garaigordobil Landazabal, 2008).

**Objetivo:** Conocer las percepciones, creencias y sentimientos, asociadas al autoconcepto de las participantes, mediante la identificación de las distintas características que conforman su imagen personal.

#### **SESIÓN N° 1 Auto concepto Académico/laboral**

**Objetivo:** Analizar la forma en la que cada participante se mira a sí misma, en su situación actual de trabajo o estudio.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista, para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema y el encuadre:

##### **Actividad dos: Dinámica de presentación "Tu nombre refleja"**

Esta actividad se divide en dos etapas y se necesitaron los siguientes materiales: 1 tarjeta de cartulina, para cada participante. 1 marcador para cada participante. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. 1 tarjeta preparada a modo de ejemplo.

Primera Etapa: se solicitó a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en la tarjeta. Se indicó que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (como un acrónimo). Luego se pidió que se la coloquen en la espalda.

Después de esto, se invitó a los participantes a desplazarse por el salón para leer y memorizar las cualidades de los demás. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente.

Segunda etapa: Cada persona se presentó (primero con su nombre y luego con uno de los adjetivos escritos.)

Además de esto, por ejemplo, se pidió que alguien presente a otra persona que tenga su mismo color de ropa.

### **Actividad tres: Tema: autoconcepto Académico/laboral "la percepción"**

Se refiere a la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico y el laboral, que, en realidad, en este caso específico, es más una diferenciación de periodos cronológicos que de desempeño de roles, puesto que ambos contextos, son dos contextos de trabajo. Semánticamente, la dimensión gira en torno a dos ejes: el primero se refiere al sentimiento que el estudiante o el trabajador tiene del desempeño de su rol a partir de sus profesores o superiores (buen profesor, buen estudiante...) y el segundo se refiere a cualidades específicas valoradas especialmente en ese contexto (inteligente, estima, buen trabajador). Esta dimensión correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, el rendimiento académico/laboral, la calidad de la ejecución del trabajo, la aceptación y estima de los compañeros, el liderazgo y la responsabilidad; y, negativamente, con el absentismo académico/laboral y el conflicto.

### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Títeres"**

Los títeres son una representación teatral, a través de muñecos o figuras en miniatura, que presentan historias o una secuencia de hechos. La técnica generalmente se realizó al aire libre, y fue adaptada para transmitir realidades concretas del entorno rural.

Las historias teatralizadas mediante la utilización de títere abordaron diferentes aspectos de la vida. Los asistentes al taller realizaron una reflexión comparando con las realidades existentes en la comunidad.

### **PEPITA Y JUANITO**

Escena: Dos títeres, uno llamado Juanito y el otro llamado Pepita, están en un escenario con una mesa y algunas sillas. Juanito sostiene un currículum y está un poco preocupado. Pepita se acerca y nota que Juanito está preocupado.

Pepita: Hola Juanito, ¿qué estás haciendo?

Juanito: Hola Pepita, estoy actualizando mi currículum vitae. Estoy buscando trabajo, pero me siento un poco inseguro acerca de mis habilidades y experiencia.



Pepita: Comprendo cómo te sientes, Juanito. A veces es difícil sentirse seguro acerca de nuestras habilidades y experiencia laboral.

Juanito: Sí, es verdad. Me preocupa que los titulares no vean mi potencial y que no me contraten.

Pepita: ¿Qué te hace sentir que no tienes experiencia o habilidades necesarias para conseguir un trabajo?

Juanito: Supongo que es porque no ha tenido un trabajo formal antes. Solo trabajó en algunos proyectos pequeños.

Pepita: Entiendo. Pero, ¿sabes que hay otras cosas que también pueden contar como experiencia laboral? Como trabajo voluntario o prácticas profesionales.

Juanito: Sí, eso es cierto. De hecho, trabajé como voluntario en una organización sin multas de lucro durante varios meses.

Pepita: ¡Eso es fantástico, Juanito! Eso es algo que puedes agregar a tu currículum y que puede ser muy valioso para los empleados.

Juanito: Ah, nunca lo había pensado de esa manera. Gracias Pepita.

Pepita: También es importante recordar que todos tenemos habilidades y talentos únicos. A veces solo necesitamos identificarlos y promoverlos de manera efectiva en nuestro currículum y durante la entrevista de trabajo.

Juanito: Eso es verdad. Me siento un poco más seguro ahora. Creo que puedo hacer esto.

Pepita: Claro que sí, Juanito. Confía en ti mismo y en tus habilidades. ¡Tú puedes hacerlo!

Juanito: Gracias, Pepita. Eres una buena amiga.

Pepita: ¡Siempre estoy aquí para ayudarte, Juanito! ¡Buena suerte con tu búsqueda de trabajo!  
(los protagonistas se despiden)

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación "Dinámica del globo"**

**Materiales:** Globos de dos colores, cuerda o lana.

Esta dinámica es muy adecuada para personas que trabajan o trabajarán en equipos, ya que ayuda a desarrollar una sana competitividad y el trabajo en equipo, lo que hace posible definir estrategias de defensa y ataque, considerando la colaboración de todas.

El primer paso fue separar en 2 equipos las participantes, preferiblemente que no sea por afinidad sino intercaladas entre todas.

Cada participante en la dinámica recibió dos globos y una cuerda o lana para atarlos a la cintura.

Después de esta parte, cada uno de ellos trató de reventar, con sus manos, el mayor número de globos del equipo contrario, al mismo tiempo que defienden los suyos.

El equipo que primero reventó todos los globos del equipo contrario ganó.

**Cierre de la Sesión:** Para finalizar con la sesión se discutió la importancia de colaborarse entre todas, ya que ellas son el apoyo de muchas mujeres de su entorno que necesitan de su colaboración.

### **Actividad seis: Técnica de cierre "El amigo secreto"**

**Materiales:** Papeles pequeños, lapiceras y cinta.

Se le entregó a cada miembro un papel y se le pidió que escriba en él su nombre y algunas características personales (Cosas que le gusten, aspiraciones, etc.).

Una vez que todos llenaron su papelito y pusieron estos en una bolsa o algo similar lo mezclaron. Después, cada uno sacó un papel al azar, sin mostrarlo a nadie; el nombre que está escrito, correspondiente al que fue su amigo secreto.

Este paso incluye la comunicación con el amigo secreto, en cada actividad de trabajo hicieron llegar un mensaje de manera tal que la persona no pudo identificar quién se lo envía. Puede ser en forma de carta o nota, algún pequeño obsequio, o cualquier otra cosa que implique comunicación. La forma de hacer llegar el mensaje se dejó a la elección de cada cual, por supuesto, nadie delató quién es el amigo secreto de cada quién, aun cuando lo supo.

## **SESIÓN N° 2 Autoconcepto Social**

**Objetivo:** Indicar cómo las experiencias sociales y las interacciones con los demás influyen en la percepción de uno mismo.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

### **Actividades:**

#### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procederá con la explicación del tema:

### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "La telaraña"**

**Material:** Una bola de cordel o un ovillo de lana.

El facilitador dio la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo.

El facilitador entregó a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña, interés de su participación, expectativas sobre el curso o actividad, etcétera.

El que tiene la bola de cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo.

La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña.

Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresársela a aquel que se la envió, repitiendo los datos por esa persona; este último hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzó.

### **Actividad tres: Presentación de diapositivas**

**Tema: Autoconcepto Social "Relaciones Interpersonales"**

Se refiere a la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales. Dos ejes definen esta dimensión: el primero hace referencia a la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; el segundo eje se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre). El autoconcepto social correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, con el bienestar psicosocial, con el rendimiento académico y laboral, con la estima de profesores y superiores, con la aceptación y estima de los compañeros, con la conducta prosocial y con los valores universalistas; y, negativamente, con los comportamientos disruptivos, la agresividad y la sintomatología depresiva.

### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Palabras Claves"**

Con todos los participantes o por grupos (Según el número), se pidió a cada uno que escriba o diga con una sola palabra (que sintetice o resuma), lo que piensa sobre el tema que se trató, por ejemplo, el facilitador preguntó: ¿Qué es lo más importante para la realización profesional?

Los miembros del grupo tuvieron que responder con una sola palabra a esta pregunta. Su respuesta puede ser: la motivación, la voluntad, la disciplina, etc.

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago. Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.

Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.

Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas. Si tienes dificultades para respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo. Coloca un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve mientras inhalas y caigas mientras exhalas.

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Mirada retrospectiva"**

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

Sirve para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

#### **¿Cómo se hace?**

##### **1er. Momento**

El capacitador presentó a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?

¿No me Gusto?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?

¿Cómo la pasé?  
¿Cómo me sentí?  
Otras preguntas...

### **2do. Momento**

Se formaron grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentó las respuestas y, entre todos produjo un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

### **3er. Momento**

Cada grupo expuso su producción y el capacitador dio su opinión respecto de la experiencia.

## **SESIÓN N° 3 Autoconcepto Emocional**

**Objetivo:** Analizar cómo las personas se perciben y evalúan a sí mismas, en relación con sus propias emociones.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

### **Actividades:**

#### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

#### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Cabeza, hombros, rodillas y pies"**

Cabeza, hombros, rodillas y pies	Cabeza, hombros, rodillas y pies
Rodillas y pies	Rodillas y pies
Cabeza, hombros, rodillas y pies	Ojos, orejas, boca y nariz
Rodillas y pies	Cabeza, hombros, rodillas y pies
Ojos, orejas, boca y nariz	Rodillas y pies
Cabeza, hombros, rodillas y pies	Cabeza, hombros, rodillas y pies
Rodillas y pies	Rodillas y pies
Cabeza, hombros, rodillas y pies	Cabeza, hombros, rodillas y pies
Rodillas y pies	Rodillas y pies

Ojos, orejas, boca y nariz  
Cabeza, hombros, rodillas y pies  
Rodillas y pies  
Cabeza, hombros, rodillas y pies

Rodillas y pies  
Ojos, orejas, boca y nariz  
Cabeza, hombros, rodillas y pies  
Rodillas y pie

### **Actividad tres: Tema: autoconcepto "Bienestar Emocional"**

Hace referencia a la percepción de la persona de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. El factor tiene dos fuentes de significado: la primera se refiere a la percepción general de su estado emocional (soy nervioso, me asusto con facilidad) y la segunda a situaciones más específicas (cuando me preguntan, me hablan, etc.), donde la otra persona implicada es de un rango superior (profesor, director, etc.). Un autoconcepto emocional alto significa que el individuo tiene control de las situaciones y emociones, que responde adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos de su vida, y lo contrario sucede, normalmente, con un autoconcepto bajo. El autoconcepto emocional correlaciona positivamente con las habilidades sociales, el autocontrol, el sentimiento de bienestar y la aceptación de los iguales; y, negativamente, con la sintomatología depresiva, con la ansiedad, con el consumo de alcohol y cigarrillos y con la pobre integración social en el aula y en el ámbito laboral.

### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Darse las manos"**

**Materiales:** Cartón de colores, tarjetas de cartulina de colores, alfileres.

En primer lugar se les proporcionaron una pequeña tarjeta de color, y se les pidió que lo peguen con un alfiler en su prenda de vestir, pero no se les dio ninguna instrucción con respecto a la tarjeta, solo la deben llevar en su ropa.

La practicante pidió a las participantes que formen una fila entre todas, tomadas de las manos, no mencionaron ninguna instrucción sobre la tarjeta de cartulina de color que tiene cada participante.

Tomadas de la mano, recorrieron alrededor de la sala observando los mensajes pegados por la practicante, que son los valores que entre todas habían acordado respetar como equipo de Promotoras de Paz.

Luego del recorrido formaron un círculo al centro y se les pidió que cada participante memorice el nombre de la compañera que está en su lado derecho y en el lado izquierdo.

Se memorizó, repitiendo la mayor cantidad de valores que pueda recordar, mencionando primero el nombre de la compañera de su izquierda, y luego con el nombre de su compañera de la derecha.

Después de eso, las practicantes se dispersaron y tomaron un pequeño refrigerio.

Finalmente, la practicante, colocó un cartón grande y de colores en el piso de la sala, justo en el centro del espacio, y les pidió a todas que se coloquen sobre o alrededor de este material, tomando en cuenta que debe coincidir el color de la tarjeta de su compañera de la izquierda y de su compañera de la derecha.

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación “ESTA SOY YO”**

**Materiales:** Actividad al aire libre, césped, sombra natural, ropa cómoda, marcadores, cartulina, carpícola.

Se reunieron la practicante y el grupo en un ambiente natural o en un parque y se realizaron varias actividades:

Formaron un círculo entre todas, sentadas y con vista al centro

Las participantes cierran los ojos y sienten los sonidos del ambiente

Cada participante realiza un dibujo que representa para ella ser mujer

Se hizo un cierre en función al tema abordado, donde se hizo preguntas personales sobre la experiencia del día.

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Mirada Retrospectiva"**

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

Sirve para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

¿Cómo se hace?

**1er. Momento:** El capacitador presentó a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?

Otras preguntas...

¿No me Gusto?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?

¿Cómo la pasé?

¿Cómo me sentí?

**2do. Momento:** Se formó grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

**3er. Momento:** Cada grupo expuso su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.

#### **SESIÓN N° 4 Autoconcepto Familiar**

**Objetivo:** Socializar cómo la calidad de las relaciones familiares y la cohesión, se relacionan con el autoconcepto familiar.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dará inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procederá con la explicación del tema:

##### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Lo que tenemos en común"**

El facilitador dijo una característica de las personas en el grupo, como ‘tener hijos’. Todos aquellos que tenían hijos se movían hacia un lado del salón. Cuando el facilitador decía más características, como ‘les gusta el fútbol’, las personas con esas características se mueven al lugar indicado.

##### **Actividad tres: Tema: Autoconcepto Familiar "Confianza"**

Se refiere a la percepción que tiene la persona de su implicación, participación e integración en el medio familiar. El significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar con cuatro variables, dos de ellas formuladas positivamente –me siento feliz y mi familia me ayudaría– aluden al sentimiento de felicidad y de apoyo, y las otras dos, formuladas negativamente –mi familia está decepcionada y soy muy criticado–, hacen referencia al sentimiento de no estar implicado y de no ser aceptado por los otros miembros familiares. Este factor, que es uno de los más importantes del autoconcepto, correlaciona



positivamente con el rendimiento escolar y laboral, con el ajuste psicosocial, con el sentimiento del bienestar con la integración escolar y laboral, con la conducta prosocial, con valores universalistas y con la percepción de salud física y mental. También correlaciona negativamente con la sintomatología depresiva, la ansiedad y el consumo de drogas.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Yo lo miro Así"**

**Materiales:** Un libro u otro objeto que reúna características semejantes para el desarrollo del ejercicio.

Se pidió a tres voluntarios que salgan del sitio donde estaban reunidos, y se le pide que hagan una descripción objetiva de un libro. Cada uno pudo describir sólo una parte, sin ponerse de acuerdo entre ellos de cómo lo van hacer. No podían decirse para qué sirve, ni qué se piensa de él, ni ninguna otra valoración personal, se hizo solamente una descripción objetiva.

En un segundo momento, uno por uno pasó al plenario a describir la parte que le tocó del objeto. Al plenario se le dijo que "Adivine" a qué objeto se están refiriendo los compañeros. Debieron explicar qué cosas les hizo pensar en el objeto que digan.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.

Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.

Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.

Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

Si tienes dificultades para respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo. Coloca un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve mientras inhalas y caigas mientras exhalas

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Mirada retrospectiva"**

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

Sirve para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

¿Cómo se hace?

**1er. Momento:** El capacitador presentó a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?

¿No me Gusto?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?

¿Cómo la pasé?

¿Cómo me sentí?

Otras preguntas...

**2do. Momento:** Se formó grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentó las respuestas y, entre todos produjeron un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

**3er. Momento:** Cada grupo expuso su producción y el capacitador dio su opinión respecto de la experiencia.

## **SESIÓN N° 5 Autoconcepto Físico**

**Objetivo:** Analizar cómo los aspectos físicos individuales y la comparación social influyen y afectan el bienestar emocional y su comportamiento.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

**Actividades:**

### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procederá con la explicación del tema:

### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "No te lo quedes"**

Para esta actividad, los coordinadores involucraron un pequeño regalo con muchas capas de papel diferentes. En cada capa se escribió una tarea o una pregunta. Ejemplos de tareas son 'cantar una canción' o 'abrazar a la persona junto a usted'. Ejemplos de preguntas son '¿Cuál es su color favorito?' o '¿Cuál es su nombre?' Los participantes pasaron el paquete a través del círculo o lo tiran de una persona a otra mientras suena música de fondo, cuando la música para, la persona que tenía el regalo debía desenvolver una capa y realizar la actividad.

### **Actividad tres: Tema: Autoconcepto Físico "Habilidades físicas"**

Este factor hace referencia a la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física. El factor gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social –me buscan...–, física y de habilidad –soy bueno...–. El segundo hace referencia al aspecto físico –atracción, gustarse, elegante–. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito. Lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo. El autoconcepto físico correlaciona positivamente con la percepción de salud, con el autocontrol, con la percepción de bienestar, con el rendimiento deportivo, con la motivación de logro y con la integración social y escolar.

### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Me reconozco como una persona total y en desarrollo"**

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, hojas de papel, lápices, masquin.

Se entrega a cada participante una hoja de papel y lápiz, se pide que el contorno de su mano y que anoten dentro del dibujo las respuestas correspondan a las siguientes preguntas:

Pulgar: ¿cómo soy físicamente?

Índice: ¿con quién vivo, con qué personas me interrelaciono?

Medio: ¿Cómo me siento hoy y porque me siento así?

Anular: ¿Que me diferencia de los animales?

Meñique: ¿Que valores tengo y practico como persona?

Palma: ¿qué sueño quiero lograr en mi vida?, que sueño para los demás?

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

Se dio inicio a la dinámica pidiendo a todos que se pusieran en posición de descanso y siguieran las instrucciones. La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.

Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.

Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.

Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas. Si tienes dificultades para respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo. Coloca un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve mientras inhalas y caiga mientras exhalas

### **Actividad seis: Técnica de cierre "La cajita mágica"**

**Materiales:** Cajita, espejo

Se pidió a las participantes a ponerse en círculo. Se les preguntó, ¿quién es la persona más importante para ellas en este mundo?

Luego se les dijo a las participantes, "Traje para compartir con ustedes una cajita mágica muy especial (se les muestra la cajita desde lejos), donde cada una podrá abrir por turno y descubrir quién es la persona más importante de este mundo para cada una de ellas.

Se les explicó la importancia de quererse y amarse a sí mismas.

Otra vez se les muestra de lejos la cajita y se les vuelve a preguntar, ¿Quién es la persona más importante de este mundo?

## ÁREA 4

### RESILIENCIA

Para Wagnild y Young (1993, citado por Novella, 2002), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación.

**Objetivo:** Conocer las percepciones, creencias y sentimientos, asociadas al autoconcepto de las participantes, mediante la identificación de las distintas características que conforman su imagen personal.

#### **SESIÓN N° 1 Ecuanimidad**

**Objetivo:** Cultivar un estado mental de calma y equilibrio emocional, frente a las circunstancias de la vida.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

##### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Mar adentro"**

El coordinador les pidió a los miembros que se ponga de pie. Pueden ubicarse en círculos o en una fila, en dependencia del espacio del salón y del número de participantes.

Se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen de tras de la línea.

Cuando el coordinador le da la voz de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de "Mar afuera", todos dan salto hacia atrás de la raya.

Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego.

### **Actividad tres: Tema: Ecuanimidad "Resiliencia"**

La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas o de estrés. Se considera una habilidad importante en el desarrollo personal y puede ser aplicada en diferentes entornos de la vida. A continuación, se presentan algunas dimensiones de resiliencia que se han identificado en la literatura:

**Autoconciencia:** es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y comportamientos, y cómo estos pueden afectar a la respuesta ante situaciones difíciles.

**Autoestima:** se refiere al valor que uno se otorga a sí mismo ya la confianza en la propia capacidad para enfrentar desafíos y superar obstáculos.

**Control emocional:** implica la capacidad de regular y gestionar las propias emociones ante situaciones de estrés o crisis.

**Adaptabilidad:** se refiere a la capacidad para ajustarse a nuevas situaciones y afrontar cambios inesperados con flexibilidad.

**Redes de apoyo:** son las relaciones sociales y la ayuda que se puede recibir de familiares, amigos y otros miembros de la comunidad.

**Propósito y sentido de vida:** se refiere a la capacidad de encontrar un sentido de propósito y significado en la vida, lo que puede proporcionar una motivación para superar las adversidades.

**Autonomía:** implica la capacidad de tomar decisiones y actuar en función de las propias metas y valores, y no en función de las expectativas de los demás.

**Resolución de problemas:** es la capacidad para encontrar soluciones efectivas a los problemas y enfrentar los desafíos de manera constructiva.

Estas dimensiones no son exhaustivas y pueden variar según el contexto y la cultura. Sin embargo, son útiles para comprender la complejidad de la resiliencia y cómo puede ser desarrollada y fortalecida.

### **Ecuanimidad**

La ecuanimidad es un término que se refiere a la capacidad de mantener la calma y la objetividad en situaciones difíciles o estresantes, sin dejarse llevar por las emociones. Se trata de un estado de equilibrio mental en el que se puede ver la situación con claridad, sin que la subjetividad o los prejuicios influyan en la percepción de los hechos.

La ecuanimidad se asocia con la sabiduría y la madurez emocional, y puede ser muy útil en diversas situaciones, como en la toma de decisiones importantes, en la resolución de conflictos, o en la gestión del estrés y la ansiedad. Además, puede ser una cualidad muy valiosa en las relaciones interpersonales, ya que permite mantener una actitud tranquila y razonada, incluso en situaciones tensas o conflictivas.

"Ecuanimidad" es un término que se refiere a la capacidad de mantener la calma y la objetividad en situaciones difíciles o conflictivas, sin dejarse llevar por las emociones o los prejuicios. Una persona ecuaníme es aquella que es capaz de analizar los hechos de manera imparcial, considerando todas las perspectivas y puntos de vista antes de tomar una decisión. La ecuanimidad es una cualidad valorada en diversos ámbitos de la vida, como la filosofía, la ética, la psicología y el liderazgo, entre otros.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Cadena de asociaciones"**

Se escogen unas cuantas palabras o conceptos claves de interés para el grupo, como energía, costo, construcción, suelos, personalidad, etc.

En plenario se les pide a los compañeros que lo asocien con otras palabras que para ellos tienen algún tipo de relación; en orden, uno por uno, van diciendo con que la relacionan. Por ejemplo, se escoge energía, los participantes pueden nombrar: movimiento, calor, trabajo, mecánica etc.

El facilitador o un registrador designado de antemano, va anotando las diferentes relaciones que los participantes han dado y luego se discute por qué han relacionado esa palabra con la otra.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

Existen formas diferentes de buscar la relajación, más todas ellas persiguen un objetivo fundamental: Permitir que los miembros del grupo liberen tensiones al enseñar a relajarse en pocos minutos.

Es importante que el coordinador, en todos los casos, utilice un tono de voz pausado, moderado, y que se tome todo su tiempo, sobre todo cuando lo aplica por primera vez.

El facilitador le pidió al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

El facilitador comenzó a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

Continúa diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

#### **Actividad seis: Técnica de cierre "Rebobinado y ajuste"**

¿Qué es?

Es una técnica que permite reconstruir, mediante un ejercicio de metacognición, los procesos realizados para lograr un producto.

¿Para qué Sirve?

Para relacionar las metas propuestas con los resultados alcanzados. Para corregir momentos del proceso que obstaculizaron los logros.

¿Cómo se hace?

Los alumnos, en grupo de cuatro o cinco integrantes, realizaran una tarea (pueden utilizarse, para ello, cualquier técnica).

#### ***1er. Momento***



Una vez obtenido el producto, se pidió a cada grupo que anote todos los pasos que realizó para lograrlos. Es importante consignar no solo los acuerdos sino también los disensos y las discusiones para lograr consensos.

### ***2do. Momento***

Cada grupo expondrá su producto y luego contará el proceso que analizó para lograrlo.

### ***3er. Momento***

Se compararán los productos y se analizarán los diferentes procesos para extraer conclusiones.

## ***SESIÓN N° 2 Sentirse bien solo***

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de observar las experiencias internas y externas, con una mente abierta y libre de apego o aversión.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

### **Actividades:**

#### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

#### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Velas encendidas"**

Se forman grupos de 6 personas (o cinco, si son pocos).

Cada jugador tiene una vela encendida.

Juegan dos grupos entre sí. Se trata de apagar las velas del otro equipo con un soplo.

Gana el equipo que al cabo de tres minutos tiene una mayor cantidad de velas encendidas o pierde aquel que le apagaron todas.

No se puede volver a encender las velas.

#### **Actividad tres: Tema: Sentirse bien solo "Tranquilidad"**

Sentirse bien solo se refiere a la capacidad de una persona para disfrutar de su propia compañía y sentirse cómodo consigo mismo sin necesidad de la presencia de otros. Esto significa que se siente bien, satisfecho y feliz en su propia compañía, sin depender de la atención, aprobación o validación de los demás para sentirse bien.

Sentirse bien solo implica tener una buena autoestima, ser capaz de aceptarse a uno mismo con todas sus fortalezas y debilidades, y encontrar satisfacción y sentido en la vida sin depender exclusivamente de otras personas. También implica tener habilidades para la autogestión emocional, como la capacidad de controlar las emociones negativas y de mantener una actitud positiva y productiva en momentos difíciles.

Sentirse bien solo no significa que uno no necesite la compañía o el apoyo de los demás.

Sentirse bien solo se refiere a la capacidad de una persona de sentirse feliz, cómoda y satisfecha en su propia compañía, sin la necesidad de estar rodeado de otras personas para disfrutar de la vida. Se trata de una habilidad importante para el bienestar emocional y la salud mental, ya que puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, ya mejorar la autoestima y la autoconfianza.

Sentirse bien solo implica disfrutar de actividades solitarias como leer, meditar, hacer ejercicio, crear arte o simplemente relajarse. También implica ser capaz de reflexionar sobre los pensamientos y sentimientos propios sin depender de la validación de los demás. Esto no significa que no se disfrute la compañía de los demás, sino que no se depende de ella para sentirse feliz o realizado.

Desarrollar la habilidad de sentirse bien solo puede ser un proceso gradual y requiere práctica y paciencia. Algunas estrategias para lograrlo pueden ser practicar la atención plena, descubrir y desarrollar pasatiempos que sean gratificantes, crear objetivos personales, aprender a disfrutar de la soledad y tomar tiempo para cuidar de uno mismo.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "La pelota preguntona"**

El animador entregó una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

El facilitador le pidió al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

El facilitador comenzó a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

Continua diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Rebobinado y ajuste"**

¿Qué es?

Es una técnica que permite reconstruir, mediante un ejercicio de metacognición, los procesos realizados para lograr un producto.

¿Para qué Sirve?

Para relacionar las metas propuestas con los resultados alcanzados. Para corregir momentos del proceso que obstaculizaron los logros.

¿Cómo se hace?

Los alumnos, en grupo de cuatro o cinco integrantes, realizaran una tarea (pueden utilizarse, para ello, cualquier técnica).

***1er. Momento***

Una vez obtenido el producto, se pidió a cada grupo que anote todos los pasos que realizo para lograrlos. Es importante consignar no solo los acuerdos sino también los disensos y las discusiones para lograr consensos.

***2do. Momento***

Cada grupo expuso su producto y luego contó el proceso que analizo para lograrlo.

***3er. Momento***

Se compararon los productos y se analizaron los diferentes procesos para extraer conclusiones.

***SESIÓN N° 3 Confianza en sí mismo***

**Objetivo:** Fortalecer el autoestima para expresarse auténticamente y comunicarse de manera asertiva y clara.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

**Actividades:**

**Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

**Actividad dos: Dinámica de romper hielo "El espejo"**

En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas.

Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía.

Después de un momento cambian de roles.

Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.

### **Actividad tres: Tema: Confianza en sí mismo "Habilidades internas"**

La confianza en sí mismo es la creencia que una persona tiene en su propia capacidad para lograr sus objetivos y enfrentar los desafíos de la vida. Se trata de una actitud positiva hacia uno mismo, que implica estar seguro de las propias habilidades, conocimientos, experiencias y decisiones.

La confianza en sí mismo es esencial para el bienestar emocional y mental de una persona, ya que le permite enfrentar los desafíos de la vida con una actitud positiva y segura. Cuando una persona confía en sí misma, se siente capaz de tomar decisiones, enfrentar situaciones difíciles y aprender de sus errores.

Algunas de las características de una persona que tiene confianza en sí mismo hijo:

Una actitud positiva hacia uno mismo y hacia la vida en general.

Una visión realista de sus propias habilidades, fortalezas y debilidades.

La capacidad de aceptar la crítica constructiva y de aprender sus errores.

La capacidad de tomar decisiones y asumir riesgos.

Una mentalidad abierta y flexible ante los cambios y las nuevas experiencias.

La confianza en sí mismo se puede desarrollar a través de la práctica y la experiencia. Es importante recordar que nadie es perfecto y que todos tenemos fortalezas y debilidades. La clave es necesaria en las fortalezas y trabajar en las debilidades de manera positiva y constructiva.

La confianza en sí mismo se refiere a la creencia y seguridad que una persona tiene en sus propias habilidades, capacidades, valores y decisiones. Una persona con una alta confianza en sí misma se siente segura de sí misma y tiene una actitud positiva hacia sí misma y hacia las situaciones que enfrenta en la vida.

La confianza en sí misma es una cualidad importante para el éxito personal y profesional, ya que puede ayudar a una persona a tomar decisiones más efectivas ya enfrentar los desafíos con una actitud positiva. Además, puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales, ya que una persona confiada en sí misma tiende a ser más asertiva, persuasiva y segura en sus interacciones con los demás.

Para desarrollar la confianza en sí mismo, es importante trabajar en la autoestima, aprender a aceptar y amar a uno mismo, reconocer y aprovechar las habilidades y talentos propios, establecer metas realistas y alcanzables, y enfrentar los miedos y las inseguridades de manera

gradual y progresivo. También es importante rodearse de personas que brinden apoyo y motivación y buscar la ayuda de un profesional si se tienen dificultades persistentes en el desarrollo de la confianza en sí mismo.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "La reja"**

Se enumeran del 1 al 3 a todos los integrantes del grupo.

Se reúnen todos los uno, todos los dos, y todos los tres, quedando así integrado tres equipos. Cada grupo debe hacer un resumen de una parte del material suministrado (el cual no debe ser muy extenso).

Se vuelve a enumerar a cada integrante de cada equipo del 1 al 5, y se vuelve a distribuir cada número con sus iguales, haciendo ahora cinco equipos.

Cada equipo debe sintetizar el círculo total, es decir, cada miembro de este nuevo equipo contribuirá a sintetizar el artículo, aportando la síntesis que realizó inicialmente de la parte que le tocó (aquí el facilitador retira las hojas del artículo, los miembros del equipo deben realizar la síntesis).

Un equipo realizó una síntesis de los aspectos positivos, otros de los aspectos negativos, otro destacó las concesiones fundamentales del autor, otros su aplicación práctica, y el último equipo hizo un resumen de las reflexiones más importantes planteadas sobre el material y se le puede pedir que lo represente gráficamente o corporalmente.

Por supuesto, estas tareas pueden variar de acuerdo con las características del material y el interés del grupo y del facilitador.

Al ejercicio se le puede y de hecho se le debe dar un tiempo límite de realización, lo cual debe acordarse teniendo en cuenta las posibilidades reales del grupo y el interés del facilitador.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

El facilitador pidió al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

El facilitador comenzó a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se

van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

Continúa diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

Una vez lograda la relajación, el facilitador dijo: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Rebobinado y ajuste"**

¿Qué es?

Es una técnica que permite reconstruir, mediante un ejercicio de metacognición, los procesos realizados para lograr un producto.

¿Para qué Sirve?

Para relacionar las metas propuestas con los resultados alcanzados. Para corregir momentos del proceso que obstaculizaron los logros.

¿Cómo se hace?

Los alumnos, en grupo de cuatro o cinco integrantes, realizaran una tarea (pueden utilizarse, para ello, cualquier técnica).

#### ***1er. Momento***

Una vez obtenido el producto, se pidió a cada grupo que anote todos los pasos que realizó para lograrlos. Es importante consignar no solo los acuerdos sino también los disensos y las discusiones para lograr consensos.

### ***2do. Momento***

Cada grupo expuso su producto y luego contó el proceso que analizo para lograrlo.

### ***3er. Momento***

Se compararán los productos y se analizaron los diferentes procesos para extraer conclusiones.

## ***SESIÓN N° 4 Perseverancia***

**Objetivos:** Mostrar la importancia de la persistencia en la consecución de metas a pesar de los desafíos, obstáculos y fracasos que puedan surgir en el camino.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

### **Actividades:**

#### **Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

#### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Los ciegos"**

La mitad del grupo son ciegos y las otras guías. Los ciegos se dejaron llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol.

Al final del ejercicio guía y ciego se sentaron a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.

#### **Actividad tres: Tema: Perseverancia "Persistencia"**

La perseverancia se refiere a la capacidad de persistir y seguir adelante en la consecución de un objetivo o meta, a pesar de los obstáculos, dificultades o fracasos que se pueden presentar en el camino. Es una cualidad que implica tener la fuerza de voluntad y la determinación.

La perseverancia es una cualidad que se refiere a la capacidad de una persona de mantenerse firme y persistente en la búsqueda de sus objetivos a pesar de los obstáculos y desafíos que pueden surgir en el camino. Se trata de una actitud que implica determinación, paciencia y disciplina, y es fundamental para alcanzar el éxito en cualquier área de la vida.

La perseverancia implica la capacidad de seguir adelante a pesar de los fracasos, los rechazos y las dificultades. Requiere una mentalidad fuerte y valerosa.



La perseverancia se refiere a la capacidad de una persona para mantenerse firme y persistir en una tarea o meta, a pesar de los obstáculos, las dificultades o los fracasos que pueda encontrar en el camino.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Lectura eficiente"**

Se divide a los participantes en grupo de dos o tres lectores.

A cada grupo se le entrega un texto (el mismo texto o material impreso).

Se les entrega cerrado y se les da la siguiente indicación: tienen cinco minutos para leer la página.

Los participantes deben empezar todos al mismo tiempo, leyendo en silencio. e) Una vez pasado el tiempo asignado, el facilitador comienza a hacer una serie de preguntas que tiene preparadas sobre la base de la lectura realizada, como por ejemplo, ¿cuál es la idea central que refiere la lectura sobre...? ¿Qué características esenciales posee el aspecto referido al contenido...? ¿Cuál es la tesis fundamental que se plantea en la lectura sobre...?

Cada grupo escriba una frase de respuesta. No se pueden repetir los párrafos del texto o material. Por cada respuesta cierta, el grupo recibe un punto. Gana el grupo que mayor puntuación obtiene. Y la respuesta puede darse oral, de forma dirigida o también respondiendo el equipo que primero levante la mano.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

El facilitador le pidió al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, cerraron los ojos y trataron de concentrarse en las palabras que se dijo.

El facilitador comenzó a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

Continua diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados,

tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

Una vez lograda la relajación, el facilitador dijo: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Rebobinado y ajuste"**

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

Sirve para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

**1er. Momento:** El capacitador presentó a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?

¿No me Gusto?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?

¿Cómo la pasé?

¿Cómo me sentí?

Otras preguntas...

**2do. Momento:** Se formaron grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

**3er. Momento:** Cada grupo expuso su producción y el capacitador dio su opinión respecto de la experiencia.

### ***SESIÓN N° 5 Satisfacción***

**Objetivo:** Experimentar sentimientos de plenitud, contentamiento y bienestar en diversos aspectos de la vida.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

**Actividades:**

**Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

**Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Secuencia de imágenes"**

Se forman grupos de 4 personas.

Uno de ellos es escultor, los otros tres son la arcilla para modelar.

El facilitador propone un tema que va a tener que ser representado por cada grupo a través de esculturas (el proceso grupal, la vida familiar, la relación con los hijos, etc.).

Terminada la imagen de este escultor, cuenta hasta cinco, se desarma, y otro escultor del grupo hace otra imagen con el mismo tema.

Cada escultor construye la imagen con tres personas del mismo grupo.

Así, sucesivamente, hasta que se construyen cuatro imágenes.

Enseguida repasan fielmente cada figura, por consiguiente, cada actor debe recordar cual fue su personaje en cada una de las imágenes.

Finalmente, ensayadas, presentan esta secuencia de imágenes, como si fuese una proyección de diapositivas.

El grupo comenta lo que vio en esta secuencia.

**Actividad tres: Tema: Satisfacción "Logros"**

Los logros son las metas que una persona se ha propuesto alcanzar y que ha logrado después de un esfuerzo sostenido y perseverante. Pueden ser personales, académicos, profesionales, deportivos, sociales, entre otros.

Los logros son importantes porque ofrecen un sentido de satisfacción y cumplimiento personal. Cuando se logra algo, se siente una sensación de éxito y se refuerza la confianza en sí mismo. Además, los logros pueden proporcionar motivación para continuar esforzándose en la búsqueda de nuevos objetivos.

Es importante destacar que los logros no tienen, no obstante, que sean grandes y espectaculares. Cualquier logro, por pequeño que sea, es valioso y puede tener un impacto

positivo en la vida de una persona. Es importante valorar y celebrar los logros, ya que esto refuerza la motivación y el compromiso en la consecución de nuevos objetivos.

Para lograr un logro, es necesario establecer metas claras y específicas, desarrollar un plan de acción, tener la perseverancia para superar los obstáculos y desafíos que puedan surgir en el camino, y estar dispuesto a aprender de los errores y fracasos para mejorar en el futuro.

Los logros son los resultados concretos y positivos que se obtienen al alcanzar un objetivo o una meta. Estos resultados pueden ser de diversa índole, como logros académicos, laborales, personales, deportivos, entre otros.

Los logros pueden ser pequeños o grandes, pero en general son importantes para la persona que los ha alcanzado ya que representan un sentido de satisfacción, orgullo y autorrealización. Además, los logros también pueden ser una fuente de motivación y confianza en sí mismo para enfrentar nuevos desafíos y objetivos en la vida.

Es importante tener en cuenta que los logros no siempre son fáciles de alcanzar, ya menudo requieren de un esfuerzo, dedicación y perseverancia constante para poder conseguirlos. Sin embargo, cuando se logran, pueden tener un impacto muy positivo en la vida de una persona, y pueden servir como un recordatorio de su capacidad para superar obstáculos y alcanzar sus metas.

Es importante también celebrar los logros, reconocer el trabajo y esfuerzo que han requerido, y utilizarlos como una fuente de motivación para continuar creciendo y desarrollándose.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Miremos más allá"**

Cada participante responde por escrito una pregunta que sobre su organización se ha preparado de antemano. Por ejemplo: ¿Qué quisieran conseguir en beneficio de su comunidad o de su centro de estudio al cabo de cinco años?

Se forman grupos de cuatro, seis u ocho según el número de participantes, para que pongan en común las respuestas que han dado y sobre la base de esta información hagan un modelo ideal. Por ejemplo, podríamos tener una biblioteca; que por lo menos haya agua todo el día; la escuela debe tener más sillas; que los participantes puedan dirigirse a sus propias actividades.

Cada grupo debe organizarse para trabajar en esta etapa: nombrar su coordinador, anotar las participaciones y controlar el tiempo que ha sido acordado.

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

El facilitador le pidió al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

El facilitador comenzó a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

Continúa diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Rebobinado y ajuste"**

Es una técnica de evaluación de una experiencia vivida.

Sirve para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

¿Cómo se hace?

**1er. Momento:** El capacitador presentó a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?

¿No me Gusto?

¿Qué Aprendí?

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?

¿Cómo la pasé?

¿Cómo me sentí?

Otras preguntas...

**2do. Momento:** Se formarán grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

**3er. Momento:** Cada grupo expondrá su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.

## ÁREA 5

### *MALETÍN DE PROMOTORAS*

**Objetivo:** Sensibilizar a las participantes a construir hogares con igualdad de género y evitar la violencia contra las mujeres, promoviendo pautas de relacionamiento no violentas.

#### *SESIÓN N° 1 Violencia hacia la mujer.*

**Objetivo:** Reconocer que la violencia y el maltrato han estado siempre presentes en la vida cotidiana de las mujeres.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida:**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

##### **Actividad dos: Dinámica de inicio "¿Reconozco la violencia en mi vida?"**

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, hojas de papel, lápices, masquin

Se entrega a cada participante una hoja de papel y lápiz, se pide que el contorno de su mano y que anoten dentro del dibujo las respuestas correspondan a las siguientes preguntas:

¿Cuántos tipos de violencia conocen?

En la hoja de papel irán anotando los tipos de violencia que sufrieron ellas y alguna persona de su entorno

Repitieron uno por uno los 17 tipos de violencia penalizados por la Ley boliviana

Conclusiones de grupo y prepararse para la siguiente sesión donde se irá analizando no por uno cada tipo de violencia, juntamente con la manera de cómo evitarlo.

Se cerró la sesión en función al tema abordado, también se hicieron preguntas a cada participante sobre lo que aprendió en la sesión del día.

### **Actividad tres: Tema: "Violencia hacia la mujer"**

Debemos tener muy en cuenta la diferencia entre violencia y violencia hacia las mujeres, existe una línea entre delito por el hecho de ser mujer o delito por inseguridad ciudadana. La violencia hacia las mujeres tiene distintas formas de manifestación, que a lo largo de los años ha ido naturalizándose dentro de los hogares y la sociedad, por este motivo es que es muy difícil avanzar en una erradicación por considerarse un hecho normal y casi necesario para mantener un orden basado en la dominación del poder por el sexo masculino.

#### **Tipos y manifestaciones de violencia hacia la mujer:**

**1. Violencia Física.** Es toda acción que ocasiona lesiones y/o daño corporal, interno, externo o ambos, temporal o permanente, que se manifiesta de forma inmediata o en el largo plazo, empleando o no fuerza física, armas o cualquier otro medio.

**2. Violencia Femicida.** Es la acción de extrema violencia que viola el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer por el hecho de serlo.

**3. Violencia Psicológica.** Es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación y control del comportamiento, y decisiones de las mujeres, que tienen como consecuencia la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e incluso el suicidio.

**4. Violencia Mediática.** Es aquella producida por los medios masivos de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas que promueven la sumisión y/o explotación de mujeres, que la injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen.

**5. Violencia Simbólica y/o Encubierta.** Son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.

**6. Violencia Contra la Dignidad, la Honra y el Nombre.** Es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza u otras, tendenciosa o pública, que desacredita, descalifica, desvaloriza, degrada o afecta el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer.

**7. Violencia Sexual.** Es toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer.

**8. Violencia Contra los Derechos Reproductivos.** Es la acción u omisión que impide, limita o vulnera el derecho de las mujeres a la información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo o pérdida, parto, puerperio y lactancia; a decidir libre y responsablemente el número y espaciamiento de hijas e hijos; a ejercer su maternidad segura, y a elegir métodos anticonceptivos seguros.

**9. Violencia en Servicios de Salud.** Es toda acción discriminadora, humillante y deshumanizada y que omite, niega o restringe el acceso a la atención eficaz e inmediata y a la información oportuna por parte del personal de salud, poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres.

**10. Violencia Patrimonial y Económica.** Es toda acción u omisión que al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores o recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para vivir.

**11. Violencia Laboral.** Es toda acción que se produce en cualquier ámbito de trabajo por parte de cualquier persona de superior, igual o inferior jerarquía que discrimina, humilla, amenaza o intimida a las mujeres; que obstaculiza o supedita su acceso al empleo, permanencia o ascenso y que vulnera el ejercicio de sus derechos.



**12. Violencia en el Sistema Educativo Plurinacional.** Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior.

**13. Violencia en el Ejercicio Político y de Liderazgo de la Mujer.** Entiéndase lo establecido en el Artículo 7 de la Ley N° 243, Contra el Acoso y la Violencia Política hacia las Mujeres:

**14. Violencia Institucional.** Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas, que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.

**15. Violencia en la Familia.** Es toda agresión física, psicológica o sexual cometida hacia la mujer por el cónyuge o ex-cónyuge, conviviente o ex-conviviente, o su familia, ascendientes, descendientes, hermanas, hermanos, parientes civiles o afines en línea directa y colateral, tutores o encargados de la custodia o cuidado.

**16. Violencia Contra los Derechos y la Libertad Sexual.** Es toda acción u omisión, que impida o restrinja el ejercicio de los derechos de las mujeres a disfrutar de una vida sexual libre, segura, afectiva y plena o que vulnere su libertad de elección sexual.

**17. Cualquier otra forma de violencia** que dañe la dignidad, integridad, libertad o que viole los derechos de las mujeres.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Me gusta mi vecino"**

(Presentación, integración y concentración)

Todos los participantes se sitúan en círculo de pie y el facilitador al centro, pregunta a uno/a de ellos/as: "Te gusta tu vecino?" A lo que el participante responde "Sí", "¿Cuál?", pregunta el facilitador, el vecino mencionado y quien lo nombró cambiar de lugar, en ese lapso el facilitador debe ocupar el lugar de uno de ellos. Si lo consigue, quien quedó en el centro pasa a hacer las preguntas.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación "El auto perdón"**

Se comenzó preguntando a las participantes, ¿cuántas veces perdonaron a una persona?  
¿Creen que es fácil perdonar?

Mientras van dando sus respuestas la facilitadora complementa: “Perdonar es soltar, dejar ir lo que ya paso, aprender de lo que sucedió para hacernos cargo de nosotros mismo, sensibilizarnos y continuar con nuestra vida con la enseñanza que dejo el pasado”

Se pregunta a las participantes ¿cuántas veces nosotras nos pedimos perdón? ¿Cuántas veces nos dijimos discúlpame, perdóname por permitir esas cosas? ¿Nos resulta fácil auto perdonarnos, o simplemente no pensamos en eso?

La facilitadora complementa “el auto perdón, nos cuesta más que el perdonar porque a veces cometemos el error de decir bueno sucedió y aprendimos de ellos, pero te vas dando cuenta que no simplemente es decir esa frase porque aún nos cuesta soltar lo que nos dolió, vivimos con rencor, con odio, con ira, nos volvemos más irritables y eso es porque no solemos pedirnos perdón y nos vamos haciendo daño.

El auto perdón no significa olvidar lo que sucedió y hacer de cuenta que todo está como antes, se trata de aceptar y tomar la decisión que no voy a cargar con esos sentimientos negativos que solo me van consumiendo.

#### **Actividad seis: Técnica de cierre "El espacio catártico"**

El coordinador coloca las sillas una al lado de la otra. Luego le plantea al grupo que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa “Cómo llegué”, en la del medio se refiere a “Cómo me sentí durante la sesión” y la tercera silla es: “Cómo me voy”. Si no se poseen sillas o no hay suficientes pueden sustituirse por tres círculos en el suelo, con el mismo significado. Puede aplicarse cualquiera otra variante, en función de las posibilidades.

Cada uno va pasando por el espacio catártico y expresando sus vivencias. Utilidad: Sirve para hacer explícito los sentimientos y emociones que han experimentado y experimentan los participantes provocados por la actividad grupal. Le permite al coordinador valorar el impacto del trabajo grupal en cada uno de sus miembros.

#### ***SESIÓN N° 2 Leyes que protegen los derechos de las mujeres***

**Objetivo:** Reconocer las Leyes que amparan la integridad de las mujeres en Bolivia.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

**Actividades:**

### **Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Cápsula del tiempo"**

Se conforman grupos de trabajo para viajar al anterior taller y recordar los temas abordados, con la finalidad de tener presentes los temas y aprendizajes.

### **Actividad tres: Tema: " Leyes que protegen los derechos de las mujeres a una vida libre "**

Dentro del amplio compendio normativo nacional, existen las siguientes leyes que protegen la integridad de las mujeres:

1. Constitución Política del Estado, aprobada el año 2009, reconoce a las mujeres el derecho a no sufrir violencia física, sexual o psicológica tanto en la familia como en la sociedad, determinando además la obligación del Estado de adoptar las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar la violencia de género y generacional, así como toda acción u omisión que tenga por objeto degradar la condición humana, causar muerte, dolor y sufrimiento físico sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como privado (Art. 15).
2. Ley No. 348 para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, base normativa contra la violencia de género en el país, el objetivo de la ley es prevenir, sancionar y restituir los derechos de las víctimas de violencia en razón de género.
3. Ley No. 243 contra el acoso y violencia política constituyen la base normativa contra la violencia de género, ley más específica respecto a la violencia en el ámbito del ejercicio de la función pública en cargos electivos.
4. Ley No. 263 contra la Trata y Tráfico de Personas da cumplimiento a la obligación asumida por el Estado de combatir los actos, ahora tipificados como delitos, que atentan contra los derechos de niñas, niños, adolescentes y mujeres, que están vinculados al crimen organizado transnacional y que ponen en grave riesgo a esta población específica.
5. Ley No. 264 de Seguridad Ciudadana "Para una vida segura", amplía su alcance al ámbito privado, lo que implica que la política pública que se adopte en este marco debe contemplar la violencia contra las mujeres desde los enfoques de derechos, de género y generacional, tomando en cuenta las necesidades específicas de protección de mujeres, niños, niñas, adolescentes y adultas mayores.

6. Ley No. 045 Ley contra el racismo y toda forma de discriminación como causal de discriminación constituye también un importante pilar para la adopción de acciones concretas, destinadas a modificar las actitudes individuales y colectivas que denigran a las mujeres, en especial a aquellas que son además discriminadas por razones racistas. Establece el deber del Estado de adoptar medidas de prevención y educación para la erradicación de estas conductas y crea nuevos delitos, calificados como contrarios a la dignidad del ser humano.

7. Ley No. 73 de Deslinde Jurisdiccional es importante para contribuir a la cooperación y coordinación entre las jurisdicciones ordinaria e indígena originario campesina, en especial en aquellos delitos que la Ley N° 348 especifica en el marco de la violencia de género, así como las obligaciones que ahora tienen las autoridades indígenas originario campesinas en lo que se refiere a la prevención, la atención a mujeres en situación de violencia y la oportuna sanción a los agresores.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Reconociendo mis derechos"**

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, copias impresas de los tipos de violencia, resaltador. Se entregó a cada participante una copia de las Leyes que sancionan la violencia, la discriminación y el acoso contra las mujeres.

La practicante dio a cada participante una copia impresa como un pequeño librito, donde contiene el detalle de cada Ley, su alcance y su aplicación

A medida que la practicante fue explicando las Leyes, las participantes hicieron un seguimiento en su copia, resaltando las partes que consideren importante recordar

Al finalizar las participantes formaron grupos de tres personas

Cada participante explicó a sus compañeras de su pequeño grupo una Ley y luego explica la que sigue.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

El facilitador inicia la actividad narrando la siguiente fábula: Un sapito distraído asiste a la escuela de sapos, el Director da instrucciones sobre el peligro que representa un pantano cercano al lugar y pide que no se acerquen a él, pero a la salida están unos sapos grandes que hacen caso omiso y presionan a los sapitos a ir al pantano, el sapito distraído se deja persuadir y se lo llevan, cuando está en el pantano se da cuenta que los sapos lo abandonaron a su suerte, desesperado pide auxilio; por fortuna sólo se trata de un mal sueño, pero al otro día

el suceso se hace realidad pero esta vez enfrenta a los sapos con diversas habilidades hasta que se libra de ellos y al final sale victorioso.

Solicitar a los participantes que inicien un proceso de reflexión y que en la hoja de papel escriban las habilidades que requiere el sapito para no ceder ante la presión.

#### **Actividad seis: Técnica de cierre "Ruleta preventiva"**

El facilitador le solicita a un participante que gire la ruleta con tres posibilidades que son: castigo, pregunta y premio; de acuerdo a la opción se toma una tarjeta.

El facilitador lee la tarjeta y en caso que aparezca una pregunta deberá de contestarla un participante y en caso necesario el facilitador puntualiza la información.

Se repite la dinámica hasta que hayan pasado todos los participantes.

### ***SESIÓN N° 3 Prevención en razón de género.***

**Objetivos:** Reflexionar respecto a la discriminación por género y a la manera en que se visualiza en la sociedad.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la actividad dos.

##### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "La orquesta"**

Se distribuyó a cada participante una carta con un instrumento musical. Por ejemplo: flauta, guitarra, o batería, y se les aclaró que no deben mostrar su tarjeta a nadie. Existen 6 instrumentos musicales diferentes y tantas cartas como participantes haya.

El/la facilitadora indicó a las personas participantes que mediante gestos y sonidos ejecuten imaginariamente el instrumento que le tocó en la carta. No pueden hablar entre ellas.

Una vez que todas están ejecutando los instrumentos, se pidió que busquen a quienes tienen sus mismos instrumentos musicales. Cuando todas encuentran a sus iguales, forman grupos para trabajar. Primeramente, se presentan diciendo sus nombres y sus expectativas con relación al taller. En caso que ya se conozcan entre sí, solo tendrán que mencionar sus expectativas.

Cada grupo elige una vocera y, en plenaria, presenta a sus integrantes y sus expectativas. El/la facilitadora confrontó las expectativas expuestas en la plenaria con los objetivos del taller y explicó los alcances y límites de los procesos de formación.

**Actividad tres: Tema: " Enfoque de género "**

**GÉNERO**

Género se refiere a las ideas y creencias compartidas culturalmente con respecto a mujeres y a hombres, como construcciones históricas y sociales y que son modificadas a través del tiempo en sentido arbitrario sin que exista una relación con el sexo. Son las características, habilidades y valoraciones típicamente consideradas femeninas y masculinas, es decir cómo deben comportarse las mujeres y los hombres en determinadas situaciones, a esta construcción se le ha llamado sistema de género.

El género es la construcción de la autoimagen internalizada que da como consecuencia el concepto de lo masculino y lo femenino.

**Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Lo que me gusta de vos"**

Todas las participantes formaron una ronda, la facilitadora indicó que cada participante debe buscar por lo menos una cualidad o algún aspecto que admiran de cada una de las personas que tienen a su derecha y a su izquierda.

Cuando acaba el tiempo indicado, la facilitadora solicitó que por turno, en voz alta y ágilmente, cada participante diga a la persona que está a su derecha: "Lo que me gusta de vos es..." y exprese ese sentimiento con un gesto, por ejemplo un apretón de manos, un abrazo, un beso, etcétera. Al terminar la ronda, se hizo lo mismo pero con la persona de la izquierda. Terminadas ambas rondas, todas dieron un fuerte aplauso.

**Actividad cinco: Dinámica de relajación "Permítete perdonar"**

Se pidió a las participantes que cierren los ojos, escuchando atentamente cada afirmación y la puedan repetir en su mente.

**Descripción:** En el video la narradora menciona afirmaciones positivas que ayudan a realizar el auto perdón, ya sea de acciones que permitieron que les dañen o acciones que llegaron a dañar a otras personas, las afirmaciones se repiten 6 veces haciendo que se tenga una mejor internalización de estas.

Se pidió que abran los ojos lentamente y puedan compartir como se sienten después de escuchar estas afirmaciones.

Se menciona a las participantes que muchas veces dejamos de lado el pedir perdón a nosotros mismo y esto se debe porque no damos mucha importancia el daño que nos causamos o permitimos que otras personas nos causen.

El auto perdón es lo más difícil que una persona puede realizar, debido a que no tenemos la costumbre de darnos cuenta que una parte del daño que nos causan también es nuestra responsabilidad, dejamos que las otras personas tomen la decisión de dañarnos al no colocar un límite.

Para finalizar da un espacio a las participantes para que puedan expresar como se sintieron con las actividades realizadas en la sesión o si desean argumentar algo del tema que se trabajó.

Por último se realizó la despedida dando gracias de su participación e indicando que estas actividades también lo puedan hacer en sus casas.

#### **Actividad seis: Técnica de cierre "El caminito"**

El facilitador anota en el pizarrón una lista extensa de habilidades sociales.

Solicitar a los participantes que las lean y se identifiquen con algunas de ellas, posteriormente pedirles que las escriban en tiras de papel.

El facilitador dibujó un caminito en el pizarrón e irá comentando situaciones en las cuales los participantes hagan uso de esa habilidad, quien la identifique primero pasará a pegarla rápidamente en el caminito que lleva hacia la meta u objetivo.

Gana el participante que haya pegado más papelitos en el caminito.

#### ***SESIÓN N° 4 Roles y estereotipos sexistas***

**Objetivo:** Identificar los distintos ámbitos de toma de decisiones en la comunidad, quiénes toman las decisiones (hombres y/o mujeres) y la relación entre estos ámbitos y los espacios público y privado.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Los refranes"**

Elaboración de tarjetas, se sugirió seleccionar 20 refranes, o por lo menos 10, que aludan al trato entre las personas, en especial, al trato hacia las mujeres. Una vez seleccionados, se fragmentaron los textos en dos partes. Por tanto, los refranes se formarán al unir dos tarjetas. Por ejemplo: • Tarjeta 1: Mujer al volante. • Tarjeta 2: Peligro constante

Se mezclaron las tarjetas REFRANES y se repartieron una sola a cada participante. El/la facilitadora aclaró a las participantes que no deben mostrar su tarjeta a nadie hasta que dé la orden para iniciar la dinámica. Cuando se dio la orden, las participantes deben buscar a la persona que tenga la tarjeta con la mitad del refrán. Las parejas analizan el contenido de su refrán siguiendo estas preguntas:

¿Estás de acuerdo con lo que plantea el refrán? ¿Por qué? • ¿Qué otras frases parecidas escuchaste a lo largo de tu vida? ¿De quiénes escuchaste esas frases? ¿Cómo caracterizan esas frases a hombres?, ¿y a mujeres? Realizar un listado breve de características atribuidas que vayan surgiendo durante la discusión.

Estas características, ¿son exclusivas de cada sexo? ¿Qué sucede si se intercambian esas características?

Cada pareja expone sus resultados. El/la facilitadora realiza una devolución, abordando los temas de discriminación, igualdad, equidad.

### **Actividad tres: Tema: "Roles y estereotipos sexistas"**

#### **ROLES**

La historia nos muestra que en todas las sociedades se han marcado los roles que debemos tener hombres y mujeres. Por roles entendemos las prescripciones, normas y expectativas de comportamiento de lo femenino y de lo masculino. Desde pequeños nos inducen a ajustarnos a situaciones socialmente estructuradas, que nos dictan desde la forma de vestir, hasta la aplicación social del comportamiento sexual y afectivo.

#### **IGUALDAD Y EQUIDAD**

Igualdad entre hombres y mujeres significa que tengan el mismo estatus y opten a las mismas condiciones para ejercer plenamente sus derechos humanos, así como las mismas condiciones para contribuir al desarrollo nacional, político, económico, social, cultural y beneficiarse de los resultados, por lo tanto la igualdad entre hombres y mujeres se refiere a la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades.



La igualdad entre hombres y mujeres significa que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependen del sexo con el cual nacieron.

La equidad nos habla de un principio de igualdad social, basado en normas y valores universales de justicia y equilibrio aplicado a las personas en derecho y plenitud.

La equidad difiere de la igualdad en la amplitud de su concepto ya que la igualdad se refiere a brindar situaciones idénticas tanto a hombres como a mujeres indistintamente del contexto, en cambio la equidad se refiere a un principio de justicia y equilibrio social donde se igualen las oportunidades entre hombres y mujeres para que participen en todos los ámbitos de la vida.

Cuando se habla de equidad de género nos referimos a democratizar los roles entre hombres y mujeres, que ninguna persona se vea obligada o limitada a hacer cosas o a asumir determinadas conductas en razón de ser mujer u hombre, que ambos participen en el ámbito privado como en el público; es decir; que la participación y la toma de decisiones se den no sólo al interior del hogar, sino también en sus comunidades y a nivel político y social en general.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Rompecabezas"**

Se conformaron grupos (pueden unirse parejas de la anterior dinámica). El/la facilitadora distribuyó a cada grupo un papelógrafo y 4 marcadores gruesos de colores diferentes.

Cada grupo dibujó en el papelógrafo un mapa o un plano de su barrio o comunidad (lo que corresponda) identificando los ámbitos, las instituciones y espacios existentes en ella, como por ejemplo: la plaza, la iglesia, las casas, la escuela, el municipio, etc. Terminado el plano o el mapa, el/la facilitadora plantea la pregunta: ¿Quiénes toman las decisiones en cada uno de esos lugares identificados: hombres y/o mujeres? Cada grupo analiza el tema y responde la pregunta pegando, en cada lugar dibujado, un trozo de papel naranja si son los hombres quienes toman las decisiones y/o rojo si son mujeres. Terminado el trabajo, se comparten las conclusiones en plenaria.

El/la facilitadora realizó una devolución identificando semejanzas y diferencias entre los grupos. Vincula la división del poder de tomar decisiones con los ámbitos público y privado (municipio y hogar, por ejemplo, recordando qué ámbitos como la iglesia o la escuela son vistos como extensiones del hogar).

### **Actividad cinco: Dinámica de relajación**

Se inició indicando que se va trabajar realizar un juego donde se va lanzar la pelota cuatro veces y deben de agarrarla.

**Sugerencia:** En caso de ser un grupo grande se pidió que se dividan en pareja. En caso de ser un grupo reducido se puede realizar la actividad de manera individual.

Sin la mochila puesta, se pidió a la participante que al momento de lanzar la pelota, agarre la misma postura parada, se lanza dos veces. Después se le indicó que ahora debe de agarrar la pelota en una postura agachada, se lanzó dos veces.

Se pidió a la participante que se coloque la mochila, y de la misma manera se la consigna que las primeras dos lanzas agarre la pelota en una postura parada y al segunda vez, las dos lanzas de la pelota lo agarren en una postura agachada.

### **Actividad seis: Técnica de cierre "Una persona con corazón"**

El facilitador distribuyó una figura humana a cada participante, hoja blanca y Lápiz.

Se solicitó que escriban sus primeras reacciones y el significado que le dan al diseño.

Posteriormente, se le pidió a cada uno que piensen en una persona conocida que tenga corazón con las siguientes características: servicial, dedicada, cuidadosa, modelo para otras personas, y realizar una lista de sus cualidades, anotando cuál de ellas se encuentran en los participantes del grupo y anotar aquellas que les gustaría mejorar y desarrollar en sí mismos.

## **SESIÓN N° 5 Rutas de atención**

**Objetivo:** Identificar el tipo de apoyo social que tiene la practicante para potenciar el balance personal y reconocer la satisfacción en el acto de agradecer.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

**Actividades:**

### **Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "Los murmullos"**

Muchas veces, las mismas mujeres no apoyan a otra mujer que sufre violencia y agresión, y en vez de brindarle apoyo y asistencia, encendemos rumores de ella, por lo tanto la dinámica en esta sesión fue como sigue:

La practicante hizo la presentación de un caso hipotético a un grupo y luego los demás que no escucharon o no tenían nada que ver, quisieron saber y de a poco fueron agrandando el caso, hasta hacer que pareciera la víctima la culpable, y los que debieron ayudarle, no lo hicieron porque ya empezaban a ver a la víctima como culpable.

### **Actividad tres: Tema: "Ruta de atención"**

La practicante hizo la lectura de un cuento en dos versiones, la primera contó la situación de una mujer que sufre violencia y no quiere contar lo que sucede a su entorno familiar ni a amigas

La segunda vez contó la misma historia, pero en una versión diferente, donde la protagonista del cuento busca el apoyo de sus amistades y luego de las autoridades que la defienden

Las participantes hicieron una lista de las personas de su entorno en las que deberían confiar una situación de violencia

Las participantes hicieron una lista de las instituciones que le brindan apoyo en caso de agresión o violencia

Cada participante explicó a su compañera de al lado tres leyes y tres instituciones que las protegen

### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis "Instituciones que me protegen"**

Se entregó a cada participante unas hojas de papel para que registrasen una lista de instituciones, los tipos de ayuda que brindan y sus responsabilidades.

La practicante fue pasando la presentación de cada institución y explicando el tipo de ayuda que brindan, las autoridades que tiene y la responsabilidad de ayuda que deben prestar a las víctimas de violencia y maltrato hacia las mujeres

A medida que la practicante fue explicando, las participantes fueron registrando en sus hojas de papel, lo que van aprendiendo

Al finalizar la presentación, las participantes formaron grupos de tres personas

Cada participante explicó a sus compañeras de su pequeño grupo una institución que vela por el bien estar de las mujeres, y luego explicó la que sigue.

Se hizo un análisis final entre todas las participantes para concluir con la sesión del día.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación “silla vacía”**

Se colocó música solo melodía de fondo

Se colocó una silla frente a la participante y se le pidió que se imagine que su “YO” dolida y dañada está al frente de ella, sentada en esa silla y llegó el momento de que tengan una conversación.

Se preguntó a la participante ¿qué le diría a su “YO” dolida y dañada? ¿Con qué palabras de aliento le haría sentir mejor? ¿Cómo le pediría perdón? Y se pidió que hable, dándole espacio y tiempo.

Finalizada la participación de todas, se les pidió que se den un fuerte abrazo a ellas mismas, diciendo en voz alta “a partir de ahora (deben mencionar su nombre) prometo que te cuidare más, te voy a proteger y aprenderé a tenerte más paciencia”

Se pidió a las participantes que compartan como se sienten, que les pareció esta actividad.

Se les brindó un tiempo para que puedan expresar lo que siente.

Por último se menciona que el auto perdón es un proceso que necesita de un autoanálisis, donde logremos identificar nuestras emociones y que las causo, que hizo que me culpabilice o tenga un auto resentimiento, se hace una la asimilación y la aceptación de lo sucedido, por último se pide perdón a nuestro “YO” lastimado, reconociendo el valor que tengo como persona, fomentando la autocompasión y reconciliándome conmigo misma para ir sanando mis heridas.

#### **Actividad seis: Técnica de cierre "Pasos para ser feliz"**

Primero se hizo un resumen de la sesión anterior para reforzar que cada una de ellas sepa que lo más valioso que tienen es a ellas mismas, para que se respeten y hagan que otras personas también las quieran y amen tal como son.

Los pasos que se trabajaron son:

No debes envidiar a nadie

No debes albergar en tu corazón rencor hacia nadie

No debes maltratar a nadie

Se conforma pequeños grupos de tres personas y se les proporciona una copia con los pasos para ser feliz

Se finalizó haciendo un pequeño resumen de todos los pasos

Se hará un cierre en función al tema abordado, donde se hará preguntas personales sobre la experiencia del día.

### **SESIÓN N° 6 Contención y orientación.**

**Objetivo:** Comprender que muchas mujeres se encuentran en situación de violencia y que muchas veces no se dan cuenta que necesitan ayuda y socorro.

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (12 grupos) 24 horas semanal

**Turno:** Lunes, martes miércoles, jueves, viernes y sábado, am. (08:00-10:00 y 10:00-12:00)

#### **Actividades:**

##### **Actividad uno: Bienvenida**

Se inició a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se puedan registrar en una lista para llevar el control de asistencia, se procedió con la explicación del tema:

##### **Actividad dos: Dinámica de romper hielo "película mexicana Cicatrices"**

La practicante proyectó la película mexicana "Cicatrices", para que las participantes reflexionen en la condición de violencia de la actriz principal

Las practicantes vieron la película completa

En una hoja de papel cada participante hizo un resumen con sus palabras sobre la película

Al finalizar se hizo una reflexión sobre las consecuencias y las cicatrices que deja la violencia en las mujeres

##### **Actividad tres: Tema: "Contención y orientación"**

##### **Fases de los PAP, aplicables en casos de violencia**

Acercamiento a la persona: Salude a la persona de forma amable y tranquila, su trato debe ser cordial, espontáneo y sincero. Observe si la persona está receptiva. Establezca contacto visual, y preséntese, explique a la persona qué hace ahí y por qué usted le está atendiendo, ¿cuál es su función (o por qué se ha acercado a la persona, si es el caso). Su acercamiento no debe ser intrusivo. Explique a la persona que con su intervención va a garantizar que este primer momento, que suele ser complicado, se gestione de una manera adecuada.

Setting: Pregunte a la persona sus datos y tome nota sobre ellos (informe a la persona que lo va a hacer), pregunte cómo llegó hasta ahí. Recabe la información sobre la situación de violencia vivida. En este punto se debe garantizar la seguridad física inmediata de la persona,

cubriendo sus necesidades inmediatas. Tome en cuenta las estrategias descritas en el punto anterior.

**Estabilización:** Este punto se debe realizar, solamente si aplica, en caso de un despliegue emocional que necesite ser estabilizado. Para ello, intentaremos hablar con la persona de tal forma que le podamos dar un vaso de agua, aconsejarles que caminen un poco, son tareas fáciles que hacen que las emociones, los sentimientos se reajusten un poco y podamos seguir hablando con esa persona de forma más pausada.

**Recolectar información:** Sobre qué es lo que necesita la persona en ese momento, cuáles son sus preocupaciones inmediatas.

**Dar asistencia práctica:** Solucionar las cosas inmediatas y hacer una planificación de cuáles van a ser los siguientes pasos a seguir. Informe a la persona sobre sus derechos y del proceso de protección integral a víctimas de violencia (dónde puede acudir, cuál es el procedimiento, tiempos, posibles trabas del proceso, qué implicaciones legales, emocionales y sociales tiene iniciar el proceso de protección integral, la importancia de continuar con el proceso, siguiente instancia a visitar, siguiente paso a realizar, posibles reacciones del agresor). En este punto, si la persona se encuentra sola, es importante llamar a un familiar o persona de confianza para que le acompañe; en este punto se activa su red social de apoyo o se le ayuda a reconocer a personas que pueden cumplir esta función de apoyo.

**Cerrar PAP:** En esta fase es importante hacer 3 cosas:

Dejar conectada a la personas con sus apoyos sociales que puede tener a nivel de familia, amigos, conocidos, etc.

Dar información sobre cómo afrontar las situaciones críticas, tenemos que dar algunas herramientas sobre cómo gestionar los primeros días, podemos dar pautas sobre higiene del sueño, pautas de alimentación, pautas de cómo van a evolucionar los síntomas previsiblemente los siguientes, en las próximas horas, días, semanas.

#### **Actividad cuatro: Dinámica de análisis “similitudes”**

Esta es una dinámica sencilla y rápida para aplicar. Ayuda a desarrollar la empatía, las habilidades de comunicación y la unidad entre las compañeras, permitiéndoles trabajar juntas con respeto, paciencia y tolerancia en las actividades que harán como PROMOTORAS DE PAZ.

La practicante pidió a las participantes que se formen grupos de tres personas.

Una vez conformados los grupos, se les pidió que hablen entre sí, sobre sus expectativas profesionales y personales de desempeñar las funciones de Promotora.

Durante este proceso, se pedirá a cada grupo, que anoten al menos 2 o 3 características y habilidades que tienen en común.

Esta actividad también ayudará a identificar a mujeres participantes que tienen mejor predisposición, y que tienen un aprendizaje mejor que las demás, y que eso les pueda servir de para que las demás participantes puedan encontrar formas de aprovechar estas similitudes en la rutina de trabajo que desempeñarán como Promotoras.

Para finalizar se reflexionó de manera personal lo importante que es el trabajo en equipo para el logro de erradicación de la violencia contra las mujeres.

#### **Actividad cinco: Dinámica de relajación “Acontecimientos vitales”**

Se entregó hojas a cada participante y se le dio al consigna que describan 3 acontecimientos buenos o malos del pasado que hayan sido significativos para ellas.

Seguidamente se solicitó que reflexionen acerca de estos sucesos importantes. Para ello se dictó las siguientes preguntas, las cuales deben de tener su respuesta: ¿por qué considero importante ese acontecimiento? ¿Después de ese acontecimiento yo me comporto de una manera diferente? ¿Qué aprendizaje me dejó? ¿Qué temores me dejó? ¿Me fortaleció en algún aspecto?

Una vez respuestas todas las preguntas, se pidió a las participantes que puedan escoger uno de los tres acontecimientos significativos y lo puedan compartir con el grupo.

Se mencionó “a lo largo de nuestra vida existen acontecimientos que se vuelven significativos para nosotros, estos pueden ser buenos o malos, algunos de ellos nos generan un cambio positivo o negativo de acuerdo al impacto que tuvo en nuestras vidas, si llegamos hablan de acontecimientos malos, muchas veces los recordamos con ira o rencor, porque la mayoría de las veces nosotros mismos nos llegamos reprochar o juzgar por lo que sucedió. Cuando a veces no tenemos la culpa de lo que paso, pero seguimos siendo duros con nosotros mismos, haciendo más grande nuestra herida.

#### **Actividad seis: Técnica de cierre "El mensaje malogrado"**

Se trata de descubrir barreras en la comunicación. Se divide el grupo en dos equipos (también puede hacerse un solo grupo en círculo). Al primero de la fila (o del círculo) se le da un mensaje al oído a fin de que lo vaya transmitiendo en secreto correctamente. Luego se

preguntó en voz alta al último de cada fila (o del círculo) cual fue el mensaje que se le comunicó. Se afronta entonces con el mensaje real transmitido.

## **ÁREA 6**

### ***POST TEST***

#### ***APLICACIÓN DEL POSTEST***

**Tiempo de duración:** 2 horas de taller (1 grupo)

**Turno:** Lunes

**Actividades:**

#### **Actividad uno: Bienvenida**

Se dio la bienvenida, a todas las participantes presentes en el lugar y hora acordado con anticipación, se les invitó a tomar asiento en sus lugares respectivos, para poder dar inicio a la actividad del día.

#### **Actividad dos: Explicación de los Post-Test**

Se presentó, a través de diapositiva una breve explicación, sobre los instrumentos que fueron repartidos a cada una de las participantes, para su posterior llenada de las mismas.

Se preguntó si hay alguna duda al respecto, se aclaró si la hubiere y se dará pie a la siguiente actividad.

#### **Actividad tres: Aplicación del instrumento uno**

Se repartió a cada participante, primeramente el cuestionario de la Resiliencia, con su respectivo bolígrafo.

Una vez terminado de llenar el primer cuestionario, se recogieron todos, tomando en cuenta que no faltase de llenar ni uno solo de los ítems del mismo.

#### **Actividad cuatro: Descanso**

Se tomó un descanso de 15 minutos, para la distensión y relajación de los participantes, pueden caminar o salir un rato.

#### **Actividad cinco: Aplicación del instrumento dos**

Se pidió que tomen asiento nuevamente en sus respectivos lugares.

Se les entregó el cuestionario número 2, sobre el Autoconcepto.



Terminado de llenar el cuestionario, se recogió en orden y tomando en cuenta, que se hayan llenado correctamente.

### **Técnica de cierre**

Se hizo el cierre de la sesión, agradeciendo a todos y cada uno de ellos, por su participación y compromiso. Agradeciéndoles, nuevamente por participar de cada uno de los talleres que se llevaron a cabo en las semanas anteriores.

## **CLAUSURA DEL PROGRAMA Y AGASAJO**

### **Programa de ceremonia de clausura**

Palabras de bienvenida a cargo de la Practicante Norma Nelly Rivera Ordoñez

Bienvenida de las autoridades presentes

- Diputada Paputsakis
- Doctora Janine Chambi
- Licenciada Nelli

Palabras a cargo de la directora...

- Palabras a cargo de la licenciada
- Presentación del acto a cargo de las flamantes promotoras comunitarias
- Entrega de certificado a cargo de la practicante Norma Nelly Rivera Ordoñez
- Palabras de agradecimiento por su participación a cargo de Norma Rivera
- Palabras de despedida, a cargo de una de las promotoras.

Cerrar el programa con un agasajo en agradecimiento, por la participación y perseverancia, de todas las participantes.

## **5.4 Confiabilidad y Validez**

### **5.4.1 Confiabilidad**

En cuanto a la confiabilidad, esta se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, con un valor general de 0.75 y valores específicos entre 0.61 y 0.77 para las dimensiones de autoconcepto y resiliencia respectivamente. En otro estudio, se presentaron índices de confiabilidad con un coeficiente alfa global de 0.86.

Específicamente, se obtuvieron valores de 0.83 en la dimensión académica, 0.84 en la dimensión social, 0.79 en la dimensión emocional, 0.80 en la dimensión familiar y 0.78 en la dimensión física.

Para evaluar la consistencia temporal, se administró el AF-5 a 478 individuos de la muestra con un intervalo de seis meses (prueba-reprueba). Se calculó la correlación de Pearson entre las puntuaciones de cada una de las dimensiones. Las puntuaciones más altas se obtuvieron en el componente académico (0.700), seguido por el físico (0.660), el familiar (0.565), el social (0.536) y el emocional (0.526) (García y Musitu, 2014).

#### **5.4.2 Validez**

Se llevó a cabo un análisis factorial para contrastar la validez teórica de los cinco componentes de manera empírica. Se empleó el programa SPSS y se extrajeron los factores utilizando el método PFA (análisis de componentes principales), aplicando la rotación oblimin con normalización de Kaiser debido a la interrelación entre las dimensiones. En este proceso, se establecieron "un máximo de 999 iteraciones para la extracción y para la rotación, un límite de cinco dimensiones para controlar el número de componentes, y se fijó en -20 el valor de delta para la rotación" (García y Musitu, 2014, p. 25).

En relación a la validez, se realizó un análisis de correlación ítem-test, presentando valores que varían entre .27 y .55. Además, "la fiabilidad del instrumento ha sido corroborada en diversas investigaciones, respaldando los resultados originales" (García y Musitu, 2014, p. 34).

#### **5.4.3 Procedimiento de Aplicación y Calificación.**

Este instrumento se aplica de manera individual o grupal y no requiere de mucho tiempo para ser respondido, normalmente los evaluados emplearán entre ocho a 15 minutos para completar el cuestionario. Una vez hayan acabado, se recogerá el material y se revisará que esté completo, dando por terminada la aplicación (García y Musitu, 2014, p. 22).

Esta aplicación es para mayores de diez años, su aplicación es sencilla y su corrección la puede realizar cualquier persona experimentada, mediante la hoja de respuestas, de la planilla de corrección.

“A la hora de diseñar el AF-5, se definieron seis ítems de cada una de las cinco dimensiones, resultando un cuestionario total de 30 ítems con estructura pentadimensional” (García y Musitu, 2014, p. 13).

Las dimensiones se describen a continuación:

Cuadro No 1

Dimensiones del Test AF5 Autoconcepto

<b>Factor</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>
<b>F1</b>	Académico/Laboral	1,6,11,16,21,26
<b>F2</b>	Social	2,7,12,17,22,27
<b>F3</b>	Emocional	3,8,13,18,23,28
<b>F4</b>	Familiar	4,9,14,19,24,29
<b>F5</b>	Físico	5,10,15,20,25,30

Fuente: F. García y G. Musitu, 2014

#### 5.4.4 Escala

Cada uno de los distintos factores se expresan en una escala de uno a 99 y se agrupan en cinco categorías: muy alto, alto, tendencia alta, promedio, tendencia promedio y bajo. El proceso de corrección y obtención de las puntuaciones directas se lleva a cabo en la segunda página de la hoja autocopiativa, preparada para realizar todos los cálculos necesarios. Para acceder a esta segunda página, se separan por una línea de puntos los extremos del ejemplar y se levanta la página sobre la que han contestado los evaluados.

Los pasos para calcular las puntuaciones directas de cada factor son los siguientes:

- Se invierten las respuestas de los ítems 4, 12, 14 y 22. Para ello, se resta 100 de la respuesta dada por el evaluado. Por ejemplo, si en el ítem 4 responde 25, la respuesta transformada será el resultado de restar:  $100 - 25 = 75$ .
- Se suman las respuestas a los ítems que componen cada dimensión. Dado que todos los ítems de la tercera dimensión están expresados en sentido inverso, no se invierte la puntuación uno por uno, sino que se le resta a 600 el valor de la suma de los seis ítems.

- Se divide por 60 cada una de las sumas obtenidas en cada factor. El cociente representa la puntuación directa en cada factor (García y Musitu, 2014, p. 22).

## **Ficha Técnica**

### **Título: Escala de Resiliencia (ER) (Anexo 2)**

**Objetivo Definido por el Autor:** Evaluar las dimensiones de ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, y satisfacción.

**Autor:** Wagnild y Young (1993).

**Versión y Año:** Adaptación Peruana (2002)

**Técnica:** Escala cuestionario

**Edad de Aplicación:** Para adolescentes y adultos

### **Breve historia de Creación y Baremación del Test**

La escala de resiliencia fue desarrollada por Wagnild y Young en 1988 y posteriormente revisada por los mismos autores en 1993. Consiste en 25 ítems que se califican en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 representa desacuerdo y 7 el máximo de acuerdo. Los participantes indicarán su nivel de conformidad con cada ítem, ya que todos están valorados positivamente; los puntajes más altos señalan mayor resiliencia, con un rango de puntuación entre 25 y 175 puntos.

Según Wagnild y Young (1993), la resiliencia se postula como una característica de la personalidad que mitiga los efectos negativos del estrés y promueve la adaptación. Esto implica vigor emocional y se ha utilizado para describir a individuos que muestran valentía y capacidad de adaptación frente a las adversidades de la vida.

La resiliencia es la capacidad para resistir y tolerar la presión, así como para realizar las acciones correctas a pesar de las circunstancias desfavorables. Se puede entender, aplicado a la psicología, como la habilidad de una persona para llevar a cabo tareas de manera efectiva a pesar de condiciones de vida adversas, superando las frustraciones y emergiendo de ellas fortalecido o incluso transformado (Sánchez Cámara, 2023).

Cuadro No 1

## Dimensiones del Test de Resiliencia

Factor	Ítems
Satisfacción Personal	16,21,22,25
Ecuanimidad	7,8,11,12
Confianza bien solo	5,3,19
Confianza en sí mismo	6,9,10,13,17,18,24
Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23

Fuente: Wagnild G. y Young H. 1993

#### 5.4.4 Validez y Confiabilidad

La validez concurrente se manifiesta al correlacionar de manera significativa con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia, tales como depresión ( $r = -0.36$ ), satisfacción de vida ( $r = 0.59$ ), moral ( $r = 0.54$ ), salud ( $r = 0.50$ ), autoestima ( $r = 0.57$ ) y percepción del estrés ( $r = -0.67$ ).

Respecto a la validez, en este estudio se empleó el análisis factorial para evaluar la estructura interna del cuestionario. Se utilizó la técnica de componentes principales y rotación oblimin, revelando cinco factores no correlacionados entre sí.

En 2004, un grupo de profesionales de la Facultad de Psicología Educativa de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Perú llevó a cabo una adaptación adicional de la escala de resiliencia. Esta adaptación se realizó con una muestra de 400 estudiantes, hombres y mujeres de entre 13 y 18 años, pertenecientes al tercer año de secundaria de la Unidad de Gestión Educativa Local 03. Se obtuvo una confiabilidad calculada a través del método de consistencia interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

**Materiales:** Escala de Respuesta de Resiliencia

**Tipo y duración de la aplicación:** Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

## Escala de presentación de los resultados

Cuadro No 2

### Escala de Categorías o Niveles del Test de Resiliencia

Percentil	Categoría
1 - 5	Bajo
5 - 25	Inferior al promedio
25 - 75	Promedio
75 - 95	Superior al promedio
95 - 100	Alto

Fuente: Wagnild G. y Young H. 1993

### 5.5 Contraparte Institucional

El departamento de la Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables del Servicio Legal Integral Municipal, pone a disposición del programa de intervención los siguientes recursos:

**Materiales:** Material de escritorio y acceso a equipamiento telefónico.

**Recursos humanos:** Asesoramiento profesional y acompañamiento por parte de una licenciada en psicología y cursos de capacitación, y talleres relacionados con el tema de la intervención.

**Recursos físicos:** Espacios disponibles para la práctica, con horarios a convenir entre las partes involucradas y la institución.

### 5.7 Cronograma

A continuación, se presentan todas las etapas por las que atravesó la práctica.

Cuadro No 3

Cronograma de Gantt

Actividad	Gestión 2022					Gestión 2023								
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Revisión Bibliográfica	X	X												
Selección de los instrumentos		X	X											
Diseño del Programa				X	X									
Diagnóstico						X								
Intervención						X	X	X	X	X				
Evaluación										X				
Procesamiento de la Información											X	X		
Redacción del informe final													X	X

**Fuente:** Elaboración propia.

**CAPÍTULO VI**  
**RESULTADOS, PRESENTACIÓN Y**  
**SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE**  
**INTERVENCIÓN INFORME TÉCNICO DE LA**  
**INSTITUCIÓN**



Se procederá al análisis de los resultados obtenidos en la práctica institucional. En primer lugar, se muestran los resultados de cada objetivo específico en relación a las variables de estudio, es decir, primero el autoconcepto y luego la resiliencia de manera integral, seguido del análisis detallado de cada una de sus dimensiones.

Este capítulo se divide en tres secciones, cada una correspondiente a un objetivo específico establecido en el perfil de investigación:

La primera sección presenta los resultados de la evaluación inicial de manera global, seguida por un análisis detallado de cada dimensión, comenzando con la variable de Autoconcepto y luego abordando la Resiliencia.

Al igual que en la sección anterior, la segunda parte detalla los resultados del programa implementado en la práctica institucional. Primero se examina el Autoconcepto, luego la Resiliencia, y finalmente, se aborda el rol del Maletín de Promotoras. Este maletín, esencialmente, representa la capacitación destinada a que las mujeres participantes, al finalizar el programa de la Gobernación del Departamento de Tarija, puedan promocionarse como 'Promotoras de Paz'. Su función será vigilar, denunciar e intervenir en casos de violencia contra las mujeres en su entorno familiar y social.

Finalmente, la tercera sección muestra los resultados comparativos entre el diagnóstico inicial y la evaluación posterior, comenzando con un análisis global y luego abordando cada dimensión por separado.

## **6.1 Primer Objetivo: Análisis e Interpretación**

Diagnosticar el autoconcepto y grado de resiliencia a mujeres víctimas de violencia que asisten al programa de la Secretaría Municipal de la mujer.

Cuadro 4

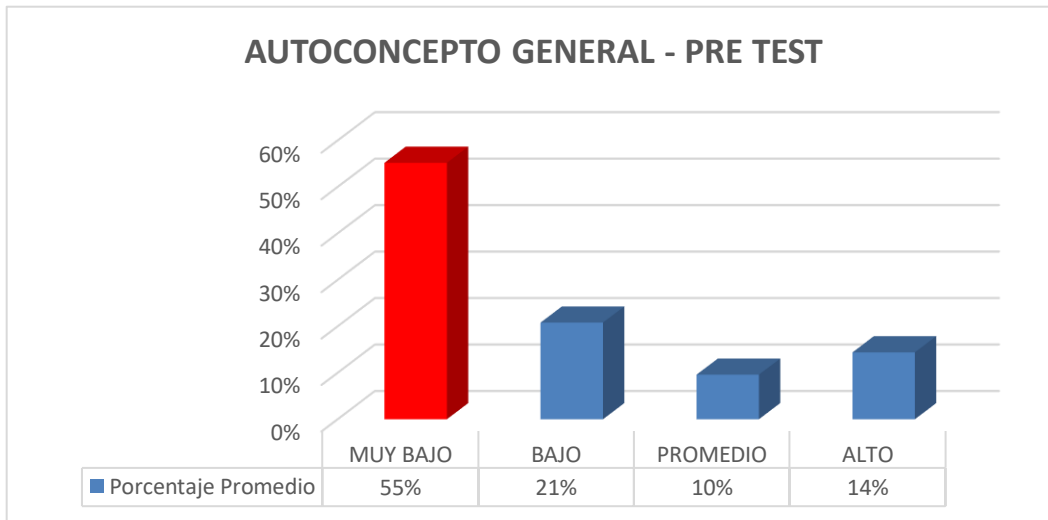
Autoconcepto Global (Pretest de las Mujeres Víctimas de Violencia)

Autoconcepto Global		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Percentil		
Muy Bajo	1 - 20	28	55%
Bajo	21 - 50	10	21%
Promedio	51 - 70	5	10%
Alto	71 - 99	7	14%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico No 2

Porcentaje según el Percentil Obtenido en el Autoconcepto



Fuente: Elaboración propia.

El descubrimiento de que el 55% de las mujeres participantes del programa reflejan un autoconcepto considerablemente bajo, ubicándose entre el primer y el vigésimo percentil, destaca la urgente necesidad de brindarles atención y apoyo. Este hallazgo reitera la importancia de las intervenciones dirigidas a fortalecer su autoimagen y fomentar una percepción más saludable de sí mismas.

Estos resultados concuerdan con investigaciones previas realizadas por expertos en psicología latinoamericanos, como señaló López (2016) en su estudio sobre el impacto de la

violencia de género en el autoconcepto de las mujeres en la región. López identificó que las experiencias de violencia pueden impactar negativamente en la autoestima y la percepción de sí mismas en las mujeres.

Además, este hallazgo respalda la necesidad de programas integrales, como el implementado actualmente, que no solo aborden las consecuencias psicológicas de la violencia, sino que también se centren en reconstruir el autoconcepto y empoderar a las mujeres. Los resultados sugieren que estas intervenciones son fundamentales para ayudar a las mujeres a superar los efectos perjudiciales de la violencia y recuperar una imagen positiva de sí mismas en su entorno familiar y social.

El resultado inicial que muestra la gráfica, donde las mujeres participantes reflejan un percentil muy bajo en la dimensión de familia en el test de Inventario de Autoconcepto AF-5, podría tener varias interpretaciones posibles:

- **Impacto de la Violencia Familiar.** - Como señaló Martínez (2017) en su investigación sobre el impacto de la violencia familiar en la autoestima de las mujeres latinoamericanas, muchas de ellas han sido víctimas de violencia en el ámbito familiar o de pareja. Esta situación puede haber tenido un efecto negativo en su autoconcepto dentro del contexto familiar. La exposición a la violencia y el maltrato pueden minar la autoestima y la percepción positiva de sí mismas en el entorno familiar. De hecho, algunas mujeres reportaron haber experimentado violencia desde la infancia, con sus padres hacia sus madres, y observan que ese patrón de violencia se repite en sus relaciones de pareja actuales. También señalaron la dificultad de cambiar las mentalidades machistas en los hombres, así como la persistente idea de que las tareas domésticas son exclusivamente responsabilidad de las mujeres. Lamentablemente, este patrón se reproduce incluso con los hijos varones, que llegan a la adolescencia.
- **Baja Autovaloración en el Rol Familiar.** - Según Rodríguez (2019), es factible que algunas mujeres se sientan inseguras o insatisfechas con su rol en la familia debido a experiencias traumáticas pasadas. Esto posiblemente se manifieste en una autoevaluación baja en lo concerniente al entorno familiar. En este sentido, varias mujeres expresaron una alta dependencia económica de sus parejas, ya que no tienen la posibilidad de trabajar fuera de casa debido a las numerosas responsabilidades

domésticas, como las tareas de limpieza y la preparación de las comidas. Esto limita su capacidad para generar ingresos o seguir con su educación. Incluso algunas mujeres se veían obligadas a escapar de casa para asistir a las sesiones del programa, llegando incluso a abandonar las sesiones más temprano para evitar que sus parejas sospecharan de las terapias que estaban recibiendo.

- **Necesidad de Intervención.** - Según González (2020), un puntaje bajo en la dimensión de familia podría señalar la necesidad de una intervención específica en esta área. Podría ser beneficioso brindar apoyo adicional para afrontar las dificultades que las mujeres enfrentan en su entorno familiar, como terapia familiar o orientación sobre la promoción de relaciones familiares saludables. Por esta razón, el programa incluyó actividades específicas que abordaban la identificación de los diferentes tipos de violencia y formas de evitar caer en patrones de violencia en el entorno familiar.
- **Contexto Cultural.** - Según Pérez (2018), es crucial considerar el contexto cultural al aplicar este test. Las percepciones sobre la familia pueden variar significativamente según las culturas y las experiencias personales, por lo que es esencial tener en cuenta estos factores al interpretar los resultados. Se destaca un factor importante en este análisis: en nuestra cultura, persiste una fuerte presencia del patriarcado y la predominancia masculina tanto en las relaciones de pareja como en la dinámica paterno-filial.

El hecho de que solo el 10% de las mujeres víctimas de violencia reflejen un autoconcepto promedio, calificado entre 51 y 70 en el baremo, y que únicamente el 14% posea un autoconcepto alto, valorado entre 71 y 99, ilustra la profunda afectación que la violencia ha tenido en la percepción que estas mujeres tienen de sí mismas. Esta distribución de resultados pone de manifiesto la gravedad de la situación para estas mujeres. El bajo porcentaje de mujeres con puntajes de autoconcepto medio o alto resalta la urgencia de esfuerzos continuos y específicos para ayudarlas en su sanación emocional y en la construcción de una imagen positiva de sí mismas. La intervención debe ser comprensiva, sostenible y adaptada a las necesidades individuales de cada mujer para lograr avances significativos en su proceso de recuperación y empoderamiento.

Cuadro No 5

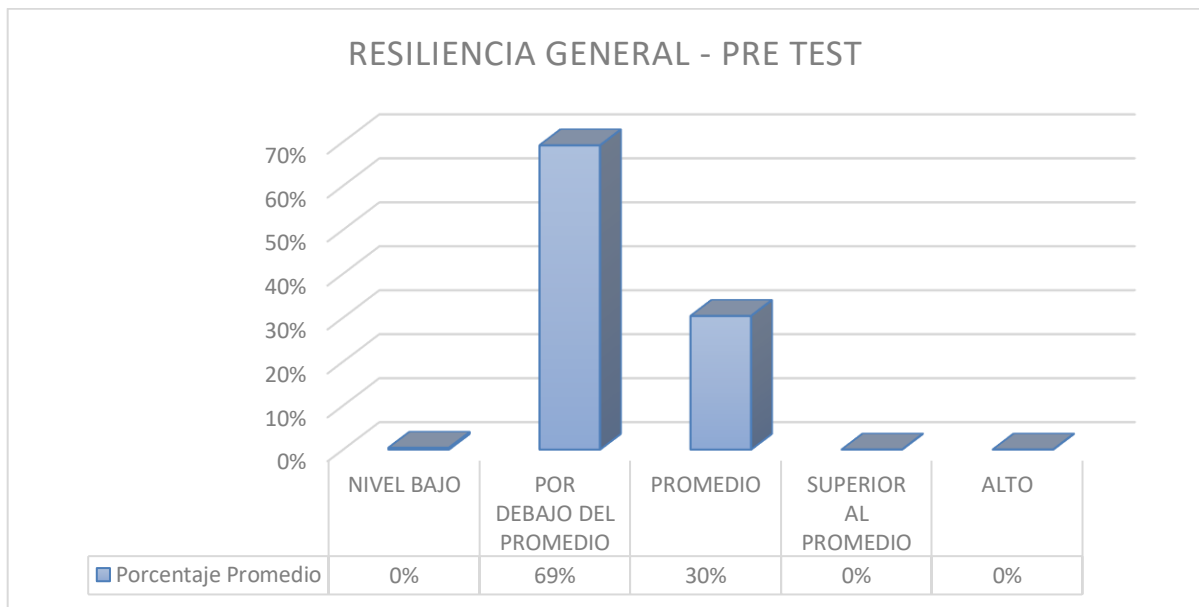
Resiliencia General

Resiliencia Global		Pre Test	
Nivel	Percentil	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	1 - 5	0,2	0%
Por Debajo Del Promedio	6 - 25	34,6	69%
Promedio	26 - 75	15,2	30%
Superior Al Promedio	76 - 95	0	0%
Alto	96 - 100	0	0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico No 3

Resiliencia General (Pretest)



Fuente: Elaboración propia.

**Resultados del Test Inicial**

Los resultados muestran que la mayoría de las participantes (69%) se sitúa por debajo del promedio en la dimensión de resiliencia. Este descubrimiento inicial puede ser preocupante, ya que sugiere que estas mujeres podrían haber enfrentado dificultades significativas para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. Estas dificultades podrían

estar vinculadas a sus experiencias de violencia y trauma, lo que posiblemente ha mermado su capacidad de resiliencia.

No obstante, es importante destacar que no hubo participantes en los extremos, ni con niveles bajos ni altos de resiliencia, lo que indica una ausencia de casos extremos en este grupo estudiado. Por lo tanto, resalta la idea de que la resiliencia es una cualidad que puede desarrollarse y fortalecerse con el tiempo, especialmente con intervenciones adecuadas. La mejora en otros aspectos, como el incremento en los niveles de autoconcepto y bienestar emocional, podría estar relacionada con un aumento en la resiliencia a medida que las participantes adquieren confianza y habilidades para enfrentar y superar los desafíos.

### **Interpretación**

La resiliencia se refiere a la capacidad de una persona para afrontar, adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes o adversas. Un nivel de resiliencia por debajo del promedio puede estar asociado con una mayor vulnerabilidad a los efectos negativos del estrés y la adversidad, lo que, a su vez, puede afectar la salud mental y el bienestar emocional.

Sin embargo, es fundamental señalar que la resiliencia no es una característica estática, sino que puede desarrollarse y fortalecerse a lo largo del tiempo. La intervención adecuada, como el programa recibido por estas mujeres, puede desempeñar un papel crucial en su fortalecimiento.

Específicamente, durante las primeras sesiones y conversaciones individuales y grupales del programa, el grupo de mujeres expresaba sentimientos de rabia, odio e impotencia hacia la persona que les hacía daño, reflejando la sensación de impotencia frente a la autosanación o recuperación.

### **Implicaciones para el Programa**

Los resultados resaltan la relevancia del programa implementado para estas mujeres. A medida que participan en el programa y adquieren habilidades para mejorar su autoconcepto, bienestar emocional y relaciones familiares y sociales, es razonable esperar que también experimenten un aumento en su resiliencia. Esto podría capacitarlas para enfrentar los desafíos futuros con mayor fortaleza y adaptabilidad.

## 6.2 Segundo Objetivo: Descripción de la Intervención

El enfoque de la Práctica Institucional se centró en mujeres que son víctimas de violencia, brindándoles apoyo psicológico y capacitación para convertirlas en promotoras comunitarias, enfocadas en la prevención.

El proceso constó de varias etapas. En una primera fase, se contactó a cincuenta mujeres y se les aplicó un pretest inicial para su evaluación. Posteriormente, se llevó a cabo un programa coherente a lo largo de dieciséis sesiones.

A continuación, se describe la fase de intervención:

## 6.3 Tercer Objetivo: Comparación de Resultados

Realizar una comparación de resultados de la evaluación inicial y evaluación final, para determinar el impacto del programa.

Tras la implementación del programa en la Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y Poblaciones Vulnerables de la ciudad de Tarija, se llevó a cabo una comparación entre los resultados de la evaluación inicial y la evaluación final en la variable del autoconcepto. Esta comparación permitirá determinar la efectividad del programa, sus aspectos positivos y negativos, así como el nivel de mejora en la autoconfianza de las mujeres participantes. A continuación, se presentan los resultados comparativos.

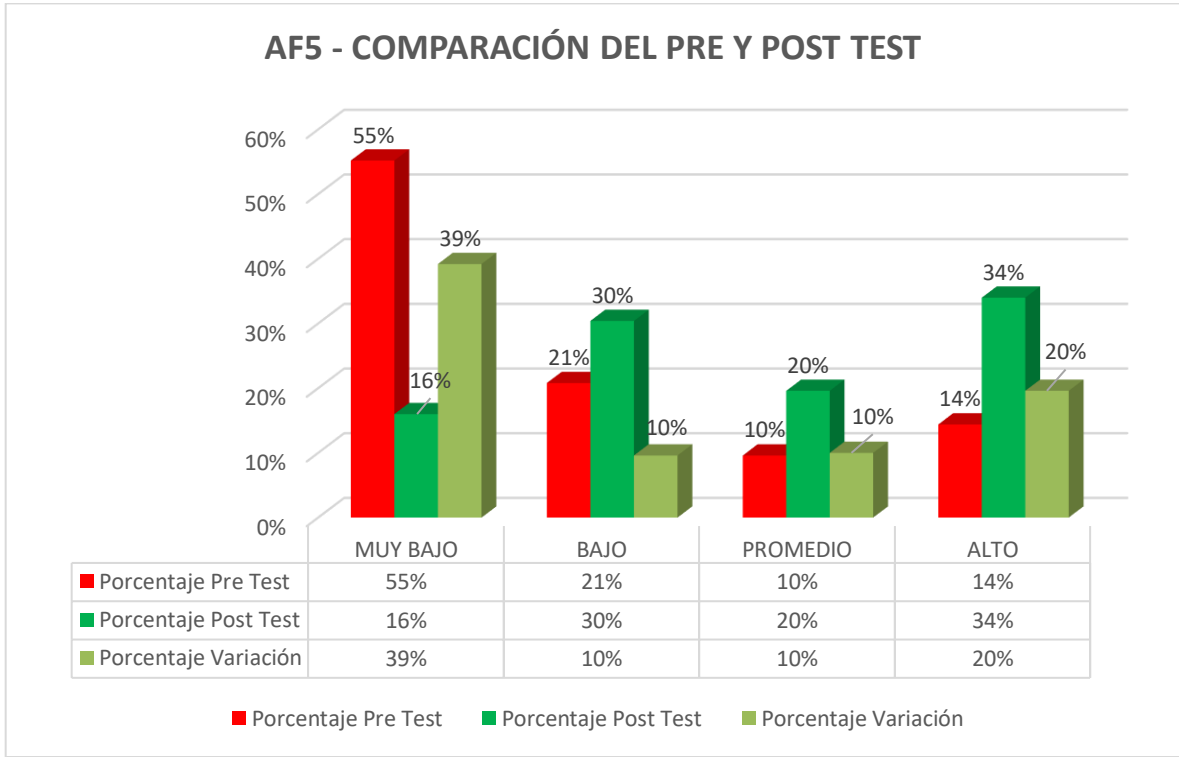
Cuadro No 6

Comparación General de Autoconcepto

Autoconcepto	Percentil	Pre Test Global		Post Test Global		Variación	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	1 - 20	28	55%	8	16%	20	39%
Bajo	21 - 50	10	21%	15	30%	5	10%
Promedio	51 - 70	5	10%	10	20%	5	10%
Alto	71 - 99	7	14%	17	34%	10	20%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>		

**Fuente:** Elaboración propia.

Gráfico No 4  
Comparación General de Autoconcepto



Fuente: Elaboración propia.

La comparación entre los resultados de la evaluación inicial y la segunda evaluación final revela una disminución significativa en el porcentaje de mujeres con autoconcepto muy bajo, pasando del 55% al 16% en una escala de 1 a 20. A su vez, se observa un incremento del 10% en el autoconcepto medio y del 20% en el autoconcepto alto. Estos hallazgos son alentadores, sugiriendo que el programa psicológico diseñado ha tenido un impacto positivo en la percepción de sí mismas de las mujeres víctimas de violencia en su entorno familiar.

Estos resultados comparativos por cada dimensión son fundamentales, ya que ayudarán a determinar si el programa de intervención cumplió con los objetivos propuestos. Su interpretación es crucial:



Cuadro No 7

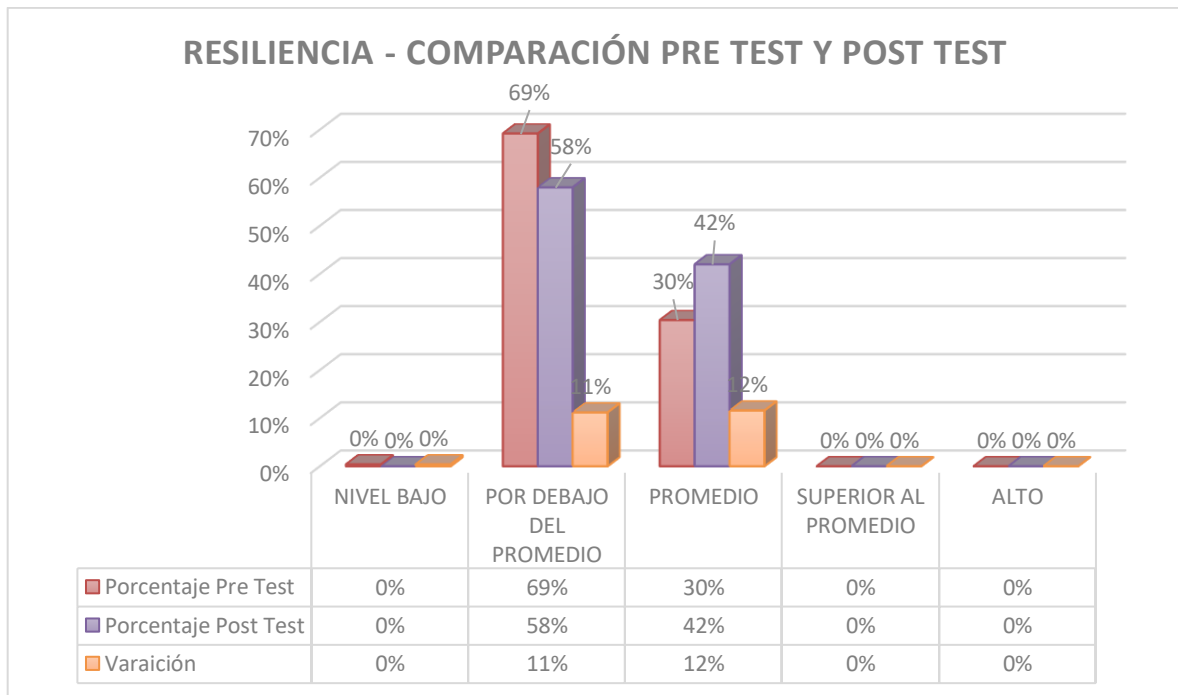
Comparación Resiliencia Global

Resiliencia		Pre Test		Post Test		Variación	
Nivel	Percentil	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo		0,2	0%	0	0%	0,2	0%
Por Debajo del Promedio		34,6	69%	29	58%	5,6	11%
Promedio		15,2	30%	21	42%	5,8	12%
Superior al Promedio		0	0%	0	0%	0	0%
Alto		0	0%	0	0%	0	0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>		

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico No 5

Comparación Resiliencia Global



Fuente: Elaboración propia.

Estos fueron los hallazgos de la evaluación inicial en comparación con la evaluación final: En la evaluación inicial, el 69% de las mujeres se encontraba en esta categoría, lo que indica que la gran mayoría tenía una resiliencia por debajo del promedio. Este patrón se alinea con la naturaleza de la población de mujeres que han sido víctimas de violencia de

género, y que a menudo enfrentan desafíos significativos para desarrollar resiliencia. Sin embargo, en la evaluación final, después de la intervención, este porcentaje disminuyó al 58%, sugiriendo una mejora en la resiliencia de estas mujeres. Esto podría indicar que el programa contribuyó al fortalecimiento de su capacidad para enfrentar y recuperarse de situaciones difíciles.

En la evaluación inicial, el 30% de las mujeres se ubicaba en este nivel, indicando que una parte significativa tenía una resiliencia promedio antes de la intervención. Este resultado es alentador y podría sugerir que algunas participantes ya contaban con ciertas habilidades resilientes. Tras la intervención, el porcentaje aumentó al 42%, mostrando un fortalecimiento adicional de la resiliencia en este grupo. Esto sugiere que la intervención fue efectiva en mejorar las habilidades de afrontamiento y resiliencia de las participantes.

En ambos casos, tanto en el pre test como en el post test, no se registraron participantes en estos niveles. Esto indica que ninguna de las mujeres presentaba una resiliencia superior al promedio o alta antes o después de la intervención. A nivel global, los resultados evidencian que la intervención tuvo un impacto positivo en la resiliencia de las participantes. A pesar de que ninguna alcanzó niveles de resiliencia muy altos, se observó una disminución en el porcentaje de mujeres con resiliencia por debajo del promedio y un aumento en aquellas con resiliencia promedio. Este hallazgo respalda la efectividad de la intervención en fortalecer la resiliencia de las mujeres víctimas de violencia de género.

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

A continuación, se presentan dos conclusiones por cada objetivo específico:

### **8.1 Conclusión para el Objetivo Específico 1**

Diagnosticar a partir de un pretest el nivel de autoconcepto y grado de resiliencia, en mujeres víctimas de violencia que asisten al programa de la Secretaría Municipal de la Mujer.

- Tras el diagnóstico inicial, se observó que el 84% de las mujeres se encontraba por debajo del promedio en cuanto a su autoconcepto, mientras que el 69% se ubicaba en la misma categoría en resiliencia. Esto refleja una amplia diversidad en las percepciones iniciales de estas mujeres y resalta la necesidad de abordar sus necesidades individuales en las intervenciones de apoyo psicológico.
- La evaluación inicial, en la que se evidenció que el 98% de las participantes tenía un autoconcepto por debajo del promedio, mientras que el 2% se encontraba en el promedio, estableció una base sólida para la creación de un programa de intervención específico. Estos datos identificaron áreas clave de mejora en el autoconcepto y la resiliencia, sirviendo como puntos focales para el diseño e implementación del programa.

### **8.2 Conclusión para el Objetivo Específico 2**

Aplicar un programa de apoyo psicológico y formación de promotoras comunitarias de paz a mujeres víctimas de violencia.

- Tras la implementación del programa de apoyo psicológico y la capacitación de promotoras comunitarias de paz, se notó un incremento en el autoconcepto y la resiliencia de las participantes. El 96% de las mujeres experimentó una mejora en su autoconcepto, y el 58% de ellas mostró un aumento en su nivel de resiliencia.
- El impacto del programa no solo se reflejó en el bienestar psicológico de las mujeres, sino también en el fortalecimiento de su capacidad para ser agentes de cambio en sus comunidades. El 100% de las participantes completaron el programa, lo cual evidencia su compromiso y el valor que percibieron en la intervención.

### 8.3 Conclusión para el Objetivo Específico 3

Realizar una comparación de resultados de la evaluación inicial y evaluación final para determinar el impacto del programa.

- La comparación entre los resultados de la evaluación inicial y la evaluación final reveló un impacto significativo del programa. Hubo una disminución del 12% en la categoría "por debajo del promedio" y un aumento del 12% en la categoría "promedio" en el autoconcepto. En cuanto a la resiliencia, se observó un aumento del 42% en la categoría "por debajo del promedio" y un aumento del 12% en la categoría "promedio".
- Estos resultados resaltan la efectividad del programa en fortalecer el autoconcepto y la resiliencia de las participantes. Además, enfatizan la importancia de mantener un enfoque continuo en la evaluación y mejora de las intervenciones para asegurar un impacto positivo a largo plazo en la vida de las mujeres afectadas por la violencia de género.

### 8.4 Recomendaciones

Las recomendaciones presentadas a continuación atingen tanto a la institución del SLIM como a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

#### 8.4.1 *Recomendaciones para el SLIM*

- **Continuar y Ampliar Programas de Apoyo Psicológico:** Tomando en cuenta los exitosos resultados obtenidos de este programa de intervención, se recomienda al SLIM continuar y ampliar programas similares de apoyo psicológico para mujeres víctimas de violencia. Estos programas deben enfocarse en la mejora del autoconcepto y la resiliencia, además de capacitar a las mujeres para superar las consecuencias de la violencia de género y promover su empoderamiento.
- **Promoción de Promotoras Comunitarias:** Dada la influencia positiva que el programa tuvo en la capacitación de promotoras comunitarias de paz, se sugiere al SLIM seguir impulsando esta iniciativa. Capacitar a mujeres para que se conviertan en agentes de cambio en sus comunidades resulta fundamental para la prevención y el abordaje de la violencia de género en Tarija.

- **Monitoreo y Evaluación Continuos:** Para garantizar la efectividad de los programas, es esencial establecer un sistema de monitoreo y evaluación permanente. Esto permitirá medir el impacto a largo plazo de las intervenciones y realizar los ajustes necesarios.
- **Colaboración Interinstitucional:** Promover la colaboración con otras entidades gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y la sociedad civil es crucial para abordar de manera integral la violencia de género. El SLIM debería buscar alianzas estratégicas con el fin de fortalecer aún más sus programas y recursos.

#### **8.4.2 Recomendaciones para la UAJMS**

- **Incorporar Prácticas de Intervención Institucional en el Plan de Estudios:** Teniendo en cuenta el éxito de esta intervención institucional, se sugiere a la UAJMS la inclusión de prácticas similares en el plan de estudios de la carrera de psicología. Esto no solo ofrecerá a los estudiantes experiencia práctica, sino que también contribuirá al bienestar de la comunidad tarijeña.
- **Fomentar Programas de Extensión Universitaria:** La UAJMS debería impulsar la participación activa de los estudiantes de psicología en programas de extensión universitaria que aborden diversos problemas sociales en Tarija, como la violencia doméstica, el bienestar infantil, el envejecimiento activo, entre otros. Esto fortalecerá el compromiso social de los estudiantes y contribuirá al desarrollo sostenible de la comunidad.
- **Creación de una Oficina de Investigación y Extensión:** Crear una oficina especializada en investigación y extensión universitaria podría facilitar la planificación, ejecución y monitoreo de proyectos de intervención institucional. Esto posibilitaría que la UAJMS realice un seguimiento más efectivo de las iniciativas de impacto social y mejore la colaboración con otras instituciones.
- **Apoyar la Formación de Profesionales Integrales:** La UAJMS debe continuar centrándose en la formación de profesionales en psicología capacitados para abordar una amplia diversidad de problemas sociales. Al adaptar la educación a las necesidades de la sociedad, la universidad puede hacer una contribución significativa al desarrollo y bienestar de Tarija y sus residentes.